

DESCARGAR ESTO COMPLETO:

<http://www.tupoderinterior.com/contenidos/gemoterapia.aspx>

Gemoterapia

¿QUE ES LA GEMOTERAPIA?

Si comenzamos hablar de gemas y cristales, es sumergirnos en niveles de conciencia que nos unen con otras esferas de inteligencia. Para el común de las personas una gema o un cristal es solamente una piedra o algo bonito para exhibir como adorno para realzar su belleza. Pero qué distantes están de saber la real naturaleza de una gema o cristal, como ser energético y fuente de luz cósmica. Sabemos que todas las civilizaciones, desde los orígenes, buscaron en las entrañas de nuestra madre tierra, cristales de inusitado brillo o gemas que eran utilizadas para rituales de sanación y como símbolo del poder de Dios en la tierra. Los antiguos Aztecas utilizaban el jade y la obsidiana como piedras rituales, pulían la obsidiana para realizar espejos negros en los cuales se podía ver el futuro. El uso de los cristales marcó muchas otras culturas, en cada una de ellas los cristales y gemas daban prestigio para conocer el futuro. Hoy en día son utilizadas en diferentes religiones simbolizando distintas energías o estados espirituales, como los obispos que utilizan la amatista, simbolizando la transmutación y elevación del espíritu a niveles superiores de conciencia, el rubí como símbolo del ministerio de Dios en la tierra, el topacio, cáliz de la sabiduría y receptro de energías que aperturan el chakra de la corona. Mucho podemos hablar sobre simbolismos, pero mi deseo es mostrarles el camino de apertura espiritual, que por medio de la gemoterapia podemos llegar a vivenciar. En la actualidad es posible conocer con mayor certeza la acción de las gemas sobre el cuerpo y se están realizando toda clase de estudios sobre este tema. Un reloj de cuarzo funciona con una pila, la cual bajo su recubrimiento metálico posee un pequeño cristal de cuarzo que mediante la compresión emite energía suficiente para hacer que el reloj funcione. Tan poderosa es su energía que los terapeutas de muchas disciplinas se están acercando cada vez más a la gemoterapia. Los efectos sanadores de estas piedras actúan sobre el cuerpo humano magnificando la energía de los pequeños cristales que componen nuestro cuerpo, normalizando su función. En términos científicos, las gemas y cristales magnetizan a sus pares dentro del organismo, lo que produce una sensación de relajación y vitalidad. Los cristales poseen una vibración acorde a la de la tierra, por lo cual la sensación de relajación puede ser atribuida a una conexión vibratoria con ella. En los libros sagrados de la India, como el ayurveda (veda de la vida), los cristales están presentes como seres vivos; en cada uno de ellos habita un deva, comandado por un espíritu de la naturaleza. Estos devas son los encargados de la formación de la gemas o cristales, son los que canalizan las energías cósmicas y geomagnéticas a través de ellas, y en la práctica de la meditación hacemos

contactos con estos seres dévicos para poder programar en diferentes funciones sanadoras y armonizadoras de estas gemas y cristales. Desde un punto de vista espiritual y esotérico estamos comunicándonos con el mundo dévico, conectándonos con seres de diferente evolución, que en sus estratos inferiores se manifiestan como devas de la naturaleza, llegando a su estado superior manifiesto como ángeles. Entre los cristales tenemos un verdadero regalo del reino angélico: LOS CELESTIALES, que encierran energías cósmicas que abren los chakras superiores permitiendo conectarnos con la sabiduría divina a través de los ángeles, seres ascendidos y maestros cósmicos. Como verán, la gemoterapia es un tema muy amplio donde se trabaja en varios niveles: FÍSICO-MENTAL-ESPIRITUAL, exaltando así las energías lumínicas que fluyen en nosotros.

Autor: Lashigel.

Cómo cargar los chakras con las piedras

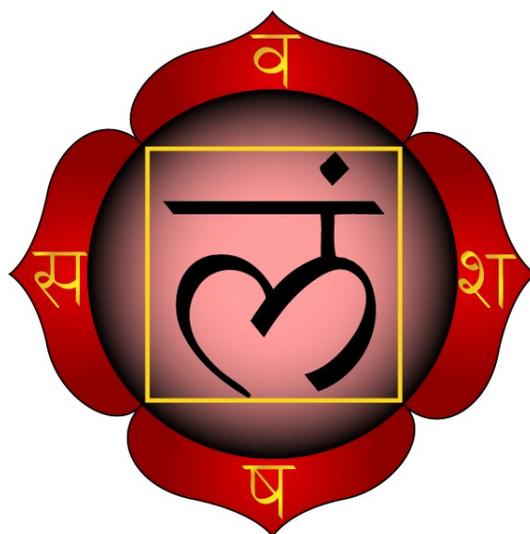
Las piedras a usar son Turmalina negra para el 1° Chakra MULADHARA, Calcita naranja para el 2° Chakra SWADHISTHANA, Ojo de tigre para el 3° Chakra MANIPURA, Cuarzo Rosa para el 4° Chakra ANAHATA, Sodalita azul para el 5° Chakra VISHUDA, Amatista 6° Chakra AJNA, Cuarzo Blanco 7° Chakra SAHASRARA. Necesitaremos una vara de cuarzo.

Comenzaremos por el 7° chakra damos un toque con la vara a la piedra y comenzamos hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj, pasamos al 6° chakra haciendo lo mismo y así sucesivamente por todos los chakras.

Volvemos a empezar repetimos la acción lo podemos hacer varias veces, más rápido, haciendo línea.

Posteriormente con la vara vamos haciendo círculos alrededor del cuerpo en el sentido de las agujas del reloj, para mover la energía, también podemos batir la vara alrededor del cuerpo. Luego testamos los chakras vamos sintiendo la energía que desprenden. Dejamos las piedras unos 10 minutos en el cuerpo. Se recomienda poner dos puntas de cuarzo en las manos en la izquierda ponerla mirando hacia dentro y en la derecha hacia afuera.

Chakra sacral ó primer chakra



El funcionamiento de este chakra determinará nuestra conexión con la tierra y la materia. Se encuentra a la altura de los genitales.

Suele llamárselo como el ancla del espíritu. Está relacionado con una sustancia (ubicada a lo largo de la columna vertebral) que mantiene al cuerpo en forma y cuando no funciona bien se presentan las enfermedades y el cuerpo empieza un proceso de deterioro.

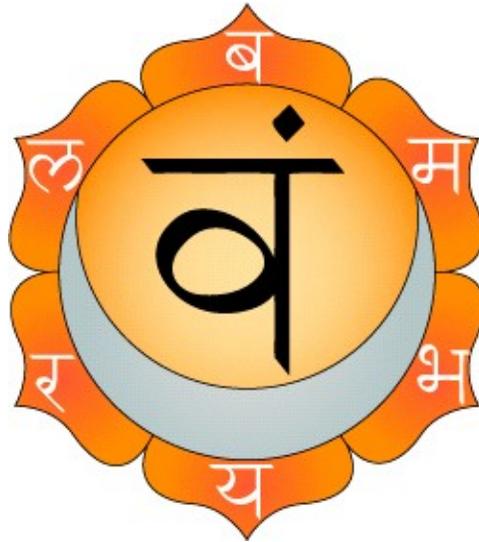
Este chakra está asociado con el sexo. Es también el lugar donde más intensa energía hay en el cuerpo humano, aquella energía que nos permite generar vida.

Como todos los chakras se encenderá con el estímulo de la corriente espiritual. Cuando está muy activado la persona tendrá deseos de saciar su deseo a ese nivel. Cuando lo logra, el nivel de energía retrocede.

Posee 4 pétalos. Características positivas: Fortaleza, vigoriza el ánimo, anima el entusiasmo, estimula el sistema nervioso y otorga la resistencia, el esfuerzo y la constancia. El mal uso determina el abatimiento físico y moral.

***CHAKRA SACRAL:** Ambar. Amatista. Aguamarina. Cornalina. Coral. Diamante Agata fuego. Granate. Jade. Labradorita. Malaquita. Piedra luna. Opalo. Perla. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado. Rubí. Turmalina Turmalina corazón de sandía

Segundo Chakra



Se encuentra a la altura del ombligo. Posee 6 pétalos.

Características positivas: Tiene influencia sobre el sistema nervioso y en la temperatura del organismo. Da una perfecta armonía en el cuerpo, la mente y las emociones. Su mal uso produce histerismo ó se buscan experiencias que reflejen intensidades de placer o de dolor.

*CHAKRA BAZO Piedra sanguina. Crisopris. Diamante. Jade. Labradorita. Lapislázuli. Malaquita/azurita. Opalo. Perla. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado Rubí. Turmalina verde Turmalina corazón de sandia

Plexo Solar ó Tercer Chakra



Se encuentra en la boca del estómago. Posee 10 pétalos.

Tiene influencia sobre el aparato digestivo cuando están los 10 pétalos activados. Además da dominio sobre el subconsciente e ilumina la mente. Da cordura, enciende iniciativas y

talentos, y desarrolla en alto grado la prudencia. Su mal uso o desequilibrio da necesidad a consumir azúcar, celos, imposibilidad a decir 'no'

*PLEXO SOLAR: Ambar. Aguamarina. Citrino. Diamante. Esmeralda. Jade. Malaquita. Piedra luna. Opalo. Perla. Cuarzo claro. Rubí. Turquesa

Chakra Cardíaco ó Cuarto Chakra



Se encuentra a la altura del corazón. Este chakra es responsable de toda compasión y amor sin egoísmo, de la trascendencia y el discernimiento. Posee 12 pétalos. Tiene relación directa con el rayo rosa. Cuando están todos los rayos activos estimula la vitalidad y actividad en el cerebro, tonifica el sistema glandular y activa la secreción interna. Otorga la sabiduría Divina, la estabilidad, la perseverancia, la paciencia y el equilibrio mental ante el sufrimiento o el placer. Se empieza a ser más objetivo. Su desequilibrio da sensación de vacío, el ser se vuelve prejuicioso.

*CHAKRA CORAZON Piedra sanguina. Diamante. Jade. Malaquita/azurita. Opalo. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado. Rubí. Topacio. Turmalina verde Turmalina rosa. Turmalina corazón de sandia

Chakra Laríngeo ó Quinto Chakra

Está centrado alrededor de la garganta. Influye en la expresión y la comunicación, el oído y la telepatía. Tiene 16 pétalos. Gobierna la tiroides, los aparatos bronquial y vocal, los pulmones, el canal alimenticio y el oído interno (la clarividencia). Este centro es responsable del rejuvenecimiento y la longevidad.

A niveles puramente físicos, las dolencias de este centro incluyen el vértigo, la anemia, alergias, fatiga y asma. Existe confusión y el ser se desintoniza.

*CHAKRA GARGANTA: Ambar. **Aguamarina**. Citrino. Diamante. **Esmeralda**. Jade **Lapislázuli** Malaquita/azurita Opalo. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado. Rubí. **Topacio**. Turmalina verde Turmalina corazón de sandia. **Turquesa**

Tercer Ojo ó Sexto Chakra



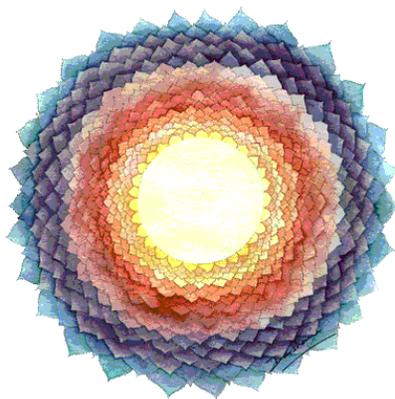
Se encuentra en el entrecejo. Tiene 2 divisiones compuestas, cada una en 48 pétalos, o sea, un total de 96. Este centro pertenece al mundo del espíritu en donde residen los superiores y permanentes principios del hombre. En el cuerpo físico, el tercer ojo gobierna la glándula pituitaria, el cerebro izquierdo, el ojo izquierdo, las orejas, nariz y el sistema nervioso en general. Cuando se activan todos los rayos, el individuo desarrolla la templanza, despierta ideas de dignidad, grandeza, veneración y sentimientos delicados, produce la clarividencia positiva.

Su despertar otorga la evolución espiritual y el dominio del espíritu sobre la materia.

Su desequilibrio hace que el ser sea ilógico, demasiado intelectual, distraído, olvido, miedo al futuro.

***CHAKRA ENTRECEJO:** Amatista. Cornalina. Diamante. Esmeralda. Jade Labradorita Malaquita Malaquita/azurita. Opalo. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado. Rubí. Zafiro. Turmalina verde Turmalina corazón de sandía

Chakra Coronario ó Séptimo Chakra



Se encuentra en la cabeza en la parte superior. Es el loto de mil pétalos, en el que se manifiesta ampliamente la Divinidad. El hombre se hace uno con su íntimo. No entra en funcionamiento a menos que el individuo haya hecho un trabajo espiritual consciente. Es un chakra que vibra con altísima rapidez, hasta cubrir la parte superior de la cabeza pudiéndose ver en algunos casos un aura dorada. Cuando se activan todos los rayos, el individuo por primera vez entiende que la creación no tiene límites y que es uno con su potencialidad. En este punto se convence que posee el poder de la transmutación. La maestría a este nivel implicará la eventual trascendencia del propio Cuerpo Causal.

***CHAKRA CORONA:** Amatista. Crisopris. Diamante. Agata fuego. Jade. Labradorita.

Malaquita Malaquita/azurita. Opalo. Cuarzo claro. Cuarzo ahumado. Rubí. Turmalina verde. Turmalina corazón de sandía

Medicina alternativa

En [Salud y medicina](#) > medicina alternativa

Los Chakras Como Receptores De La Energía Universal

En la incansable búsqueda de la [salud](#), el bienestar y la espiritualidad, los seres humanos han implementado en las rutinas de su vivir, técnicas que les ayuden a autoconocerse, obtener paz espiritual y superar las crisis generadas por el estrés del día a día, en tal sentido, surgen las terapias o [medicina alternativa](#), como infinita fuente de conocimiento y evolución para las personas.

La [medicina alternativa](#) surgió hace más de mil años, cuando los chinos descubrieron la circulación energética, siguieron su curso, localizaron los puntos más importantes y su [relación](#) con el resto del [cuerpo](#), al principio, las prácticas medicinales se efectuaban de forma manual, estimulando estos puntos con la digitopuntura, hasta que finalmente se atrevieron a utilizar aguas, desarrollándose de este modo la acupuntura. Por su parte, los hindúes también hallaron la circulación energética, principalmente como una forma de búsqueda mística; para ellos, cada uno de los chakras representa un color del espectro solar, el brillo, giro y color, lo determina el desarrollo espiritual de la persona, por esta razón, hacen uso de la [meditación](#) para cargar el [cuerpo](#) de la energía vital, activar, equilibrar y no enfermar, conociendo que la [enfermedad](#) se gesta en los pensamientos y sentimientos, cuando estos influyen impiden el flujo energético que corre por el [cuerpo](#) astral y la [enfermedad](#) se manifiesta posteriormente en el físico.

De acuerdo con la [enseñanza](#) Hindú, y la tradicional [medicina alternativa](#), los hombres y las mujeres, aparte de su [cuerpo](#) físico, poseen un [cuerpo](#) sutil o astral, uno emocional y otro mental. El [cuerpo](#) astral se compenetra con el físico y se extiende un poco más allá de éste y consiste en una red de “nadis” o conductos a través de los cuales fluye el prana o energía vital, y alberga la mente y el intelecto, ambos cuerpos (físico y astral) están unidos por un hilo que se corta cuando el [cuerpo](#) físico muere, mejor conocido como el cordón de plata, el cual contiene las semillas del alma y permanece con el [cuerpo](#) astral después de la [muerte](#).

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS CHAKRAS?

Para la sanadora y experta en terapias de relajación, [medicina alternativa](#) e imposición de manos Aura Codecido, los chakras son 7 centros de energía en el [cuerpo](#) astral que corresponden a los centros nerviosos en el [cuerpo](#) físico y conectan al [hombre](#) con el universo multidimensional, los mismos ascienden desde el chakra inferior o Muladhara hasta el superior o Sahasvara, su buen funcionamiento es indispensable para el equilibrio y [salud](#) celular de todos los sistemas del organismo.

El séptimo chakra sahasrara (índigo) ubicado en la corona, es el centro vibracional más elevado del [cuerpo](#) sutil, se asocia con la búsqueda interior o el tránsito espiritual, en el plano físico guarda [relación](#) con el funcionamiento del sistema nervioso en general.

El sexto chakra agnachakra (violeta) o tercer ojo y mejor conocido como frontal, está localizado en el área del entrecejo o glándula pineal, sede de la intuición y sabiduría consciente, físicamente se asocia con la pituitaria, médula espinal, ojos, oídos, nariz y senos faciales.

El quinto chakra Vishuda (azul) ejerce amplia influencia sobre la capacidad de [comunicación](#) del individuo, órganos de la región del cuello, así como la tiroides, paratiroides, cavidad bucal, cuerdas vocales y tráquea.

El cuarto chakra anahata (verde) cardíaco) o centro corazón, es uno de los más importantes de la anatomía energética sutil, está arraigado en la capacidad para expresar [amor](#), así mismo, envía energía a los conductos bronquiales, pulmones y sistema circulatorio.

El tercero o manipura (amarillo) se conoce como plexo solar, en él se manifiestan aspectos del poder personal o dominio que una persona ejerce sobre su propia existencia, aporta energía sutil a los órganos que intervienen en la digestión y purificación, como el estómago, páncreas, hígado, vesícula biliar, el bazo y las glándulas suprarrenales.

El segundo chakra svadhishtana (naranja) o sacro, es la sede de las energías que impulsan la sexualidad, canalizándolas como experiencias de carácter místico, vejiga y órganos de la procreación.

El primer chakra muladhara (rojo) o cóxigeo, es la conexión con la tierra, se le atribuye la facultad de tomar decisiones día a día, también se conoce como la sede del Kundalini, quien es la fuerza creadora que propicia la elevación de la conciencia hacia niveles espirituales superiores, esta energía se desplaza como una serpiente enroscada que inicia su ascenso por la espina dorsal por cada uno de los chakras hasta llegar a la corona, iniciándose la iluminación del ser humano, a través del conocimiento universal.

EL DESEQUILIBRIO ENERGÉTICO: GENERADOR DE ENFERMEDADES

Se ha establecido una [relación](#) entre los chakras y las funciones de los plexos nerviosos mayores del [cuerpo](#) físico, cada uno de éstos últimos están relacionados con las glándulas endocrinas que segregan las hormonas directamente a la corriente sanguínea, cuando la energía se desequilibra, se cree que afecta la glándula correspondiente a ese punto, lo que provoca una fluctuación de los niveles hormonales, alterando a su vez, la libido, el ritmo cardíaco, la presión arterial y las funciones generales del organismo, por ello, se utilizan técnicas especiales de sanación en la [medicina alternativa](#) para lograr el equilibrio corporal.

LOS COLORES DEL ALMA

Cada uno de los siete discos luminosos se encarga de distribuir la energía a los órganos del [cuerpo](#), la activación de estos centros puede efectuarse mediante diversas técnicas como la [meditación](#), Reiki, imposición de manos, cristaloterapia y terapias de respiración o prana, entre otras no menos influyentes. Los sanadores o expertos en [medicina alternativa](#) pueden percibir sus colores y el tono de cada chakra, depende en gran medida de la actitud de la persona, su [alimentación](#), estado físico de [salud](#) o [enfermedad](#), tal es el caso de los estudios efectuados con la cámara Kirlian que fotografía la energía y se utiliza con fines

diagnósticos. Otra de las formas para lograr el equilibrio corporal, es la cristaloterapia, donde el cuero físico es preparado para recibir la energía de cristales y piedras que se ubican en cada uno de los chakras a fin de estimularlos, se aplican para transmutar y transformar la energía electromagnética, generando un flujo vital que llena el cuero de salud y bienestar.

Portal dimensional

Quinto Chakra

Tiroides



VISHUDA

(Purificación)

Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la consciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clarividencia y la telepatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

QUINTO FRONTAL ABIERTO:

El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO FRONTAL CERRADO:

Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma o que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUINTO POSTERIOR ABIERTO:

El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y

habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artísticos, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

QUINTO POSTERIOR CERRADO:

Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a **dar lo mejor de sí**. Fracasar y ocultará en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con el desaparecerán el dolor y la frustración.

En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí".

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FASCETAS DEL QUINTO CHAKRA:

Frontal abierto y posterior cerrado

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo

nutritivo y benigno.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni.

TIROIDES

Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

Tiroxina (T4 con 4 átomos de yodo) y Triyodotina (T3 con 3 átomos de yodo):

TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

Significado:	purificación
Número de pétalos:	dieciséis
Situación:	en la garganta
Elemento:	éter
Animales:	elefante y toro

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado? ... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos?

Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad.

Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra: escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida podría ir mucho mejor.

ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

EJERCICIOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA

A continuación te proponemos 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 si. Te recomendamos 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.



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 celeste, 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 quinto chakra.



Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el quinto 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 quinto chakra es el mantra HAM que se pronunciará haaaaaammmmmmm. 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 quinto 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 hemos explicado del quinto chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

Este artículo proviene de Portal dimensional

<http://www.portaldimensional.com>

"CLARO COMO EL CRISTAL"

LA CURACIÓN CON LOS CRISTALES.

POR: NESTOR TORDENTE, GABRIEL ECKERT, HERNAN ZUCCHET

EL PAPEL DE LOS CRISTALES EN LA CURACION.

- CRISTALES Y CHAKRAS.
- CHAKRAS, COLORES Y CRISTALES.

EL CAMPO DE ENERGÍA HUMANO.

INTRODUCCION.

Vamos a desarrollar una investigación sobre los minerales poseedores de propiedades curativas y que asociados a los chakras (centros de energía), visualización, meditación y sobre todo la intención de la mente, producen efectos increíblemente sorprendentes.

Por su estructura atómica y el tiempo de gestación que los mantuvo en contacto con la tierra los cristales tiene el poder de recibir, contener, proyectar, emanar y reflejar la luz, suprema expresión de las energías conocidas en el mundo físico. Cuando los exploramos y los adoptamos en nuestra vida cotidiana comprobamos la esencia vibratoria de la armonía primigenia.

Abrir nuestro plano de conciencia al mundo mineral nos permite el acceso a dimensiones superiores e internas que nos infundirán más fuerzas que las habituales desarrollando nuestra intuición, percepción, la capacidad de equilibrarnos emocionalmente y la posibilidad de llegar desde la purificación de nuestros cuerpos etéricos a la plena aptitud de nuestro plano físico.

DESARROLLO.

La mente es una poderosa herramienta curativa. Los científicos y los médicos están investigando el vínculo existente entre mente, emociones y salud. Tal vez recuerdes que cuando te enamoraste te sentías sano y energizado. Esa intensidad puede afectar favorablemente el funcionamiento corporal. El vínculo fisiológico entre la mente y una

respuesta sana y natural lo forman una serie de endorfinas y neuropéptidos. Muchos de los receptores de estos transmisores bioquímicos se agrupan en lugares de recepción asociados con las emociones, y que no están en el cerebro.

¿Existe la mente? Y si es así, ¿dónde? Todos somos conscientes de intuiciones que "proceden del éter». La mente es una forma de energía aún no explicada que no procede del cuerpo físico, sino que interactúa con él. Emite un susurro tan suave que normalmente queda ahogado por la cacofonía cerebral de pensamientos, deseos y sensaciones. Si pudieras escuchar los mensajes de tu mente, podrías desarrollar la paz interior y favorecer el bienestar físico. Uno de los modos de conectar con la mente es meditar, concentrándose en una única cosa. Se trata de prestar atención y desarrollar la conciencia del momento presente». Por tanto, un único pensamiento concentrado puede convertirse en una poderosa herramienta para poner riendas a la capacidad auto curativa natural.

Pueden combinarse los cristales y la meditación. Un modo de hacerlo es utilizar uno de tus cristales favoritos como objeto de concentración. Otra modalidad son las visualizaciones creativas. Crear imágenes de bienestar y totalidad es parte esencial del uso de las técnicas de trabajo con cristales.

EL PAPEL DE LOS CRISTALES EN LA CURACION.

Cada animal; planta y mineral tiene un aura o campo electromagnético.

Esto permite a los seres orgánicos y a los objetos inorgánicos (como los cristales) comunicarse e interactuar como parte de un sistema de energía unificado. Nuestro campo personal regula el intercambio de energías que realizamos con nuestro entorno y con los demás. Durante una sesión de curación, por ejemplo, se produce un continuo intercambio de energía entre los campos del sanador y del paciente. El campo débil o <<enfermo>> recibe energía del campo más fuerte hasta que ambos encuentran un equilibrio y resuenan en armonía.

El principio en que se basa la curación con los cristales es la resonancia. Cuando un diapasón afinado en una nota específica vibra al lado de un instrumento musical, las ondas sonoras actúan y son atraídas hacia la forma similar. Las cuerdas que están sintonizadas en la misma nota resuenan, mientras que las demás no se ven afectadas. Los átomos de los cristales vibran cuando son impulsados por la energía de una intención muy determinada. En cualquier caso, dentro de los parámetros de la ciencia convencional aún no se ha encontrado una explicación satisfactoria para la curación con cristales.

GEMAS

Propiedades de Curación

AGATA--Aceptación emocional, equilibrio físico. Potencia otras gemas.

AMAZONITA--Calma el sistema nervioso. Alinea los cuerpos etéricos y mentales.

AMBAR--Resina de fósil- no es una piedra. Pulmones, memoria, calmante, protección.

AMATISTA--Quarzo púrpura. Asiste a la apertura psíquica/espiritual de manera terrenal, creatividad,

coraje, intuición, autoestima.

AGUAMARINA--Claridad mental, inspiración espiritual, calmante, realza expresión

personal.

AZURITA--Activa expansión de conciencia, amplifica habilidades de curación.

CUARZO AZUL--Desintoxica, creatividad, calmante

CITRINO--Deshace bloqueos energéticos en el físico, potencia la visión, equilibra, autoconfianza,

ayuda al desapego de adicciones.

CUARZO CLARO--Poderoso transmisor, amplifica y direcciona formas de pensamiento.

DIAMANTE--Anula bloqueos, negatividad, equilibrador cerebral, extrae tóxicos del cuerpo.

ESMERALDA--Mejora relaciones, meditación, relajante, equilibrador del corazón, aumenta

clarividencia, habilidades psíquicas, asiste en enfermedades psíquicas.

FLUORITA--Artritis, absorbe y purifica el aire psíquico viciado.

GRANATE--Circulación (especialmente en pulmones, piel, intestinos), promueve calor, energía,

vitalidad, potencia imaginación, autoestima.

JADE--Purificador de sangre, fortalece el sistema inmunológico, riñones, genera amor divino, potencia

conexiones con la tierra, protege de posibles daños y accidentes.

LAPIS LAZULI--Aumenta habilidades psíquicas, abre clarividencia, limpieza (expresión) garganta,

alinea cuerpos etéricos, mentales y espirituales, amplificador de pensamiento.

MALAQUITA--Equilibra hemisferios derecho / izquierdo del cerebro, enfermedades mentales, protege

de radiación, promueve la regeneración de tejidos, expresión personal, asiste la visión a todo nivel.

OPALO--Protección, amplifica conciencia cósmica, intuición, armonía, equilibrio emocional, alegría,

creatividad.

PERIDOTO--Estimula regeneración de tejido, aumenta claridad, paciencia, calmante, equilibrador,

alinea todos los cuerpos sutiles, aumenta clarividencia, promueve actitudes positivas emocionales.

PIRITA--Asiste el sistema digestivo, bueno para globulos rojos, circulación, calma la ansiedad,

frustración, depresión, atrae el dinero.

RODOCROSITA--Limpia el subconsciente, potencia identidad propia.

CUARZO ROSA--Aumenta la confianza, expresión personal, creatividad, equilibrados emocional,

amor propio, apertura al amor universal y confort.

RUBI--Corazón, equilibrador espiritual, confianza, flexibilidad, energía, vitalidad, devoción, liderazgo.

ZAFIRO--Asiste funcionamiento glandular, eleva estado de ánimo, estimula clarividencia, telepatía,

cualidades "femeninas", mejora expresión, comunicación con guías espirituales.

TOPACIO--Asiste en entendimiento, equilibra emociones, estimula creatividad, relajante, asiste en

regeneración de tejidos.

TURMALINA—Disipa temor, negatividad, tristeza, promueve salud, equilibrio en relaciones, calma

compulsión.

TURQUESA—Fortalece cuerpo físico, regeneración de tejidos, circulación, alinea cuerpos sutiles,

protege contra el mal, aumenta habilidades de comunicación psíquica.

«La medicina energética es capaz de lograr con un mínimo esfuerzo lo que los tratamientos físicos y químicos sólo consiguen muy torpemente».

- CRISTALES Y CHAKRAS.

- CHAKRAS, COLORES Y CRISTALES.

Los sistemas de salud más antiguos que conocemos fueron desarrollados en la India y en China hace unos 4000 años. De ellos emergieron diversos ejercicios y terapias como la acupuntura, la reflexología, el chi-kung, el yoga y la meditación entre otros.

El principio básico de todas estas disciplinas es el mismo: la existencia de un sistema energético vital que subyace a todas las cosas vivas. Esta fuerza de vida, conocida por los antiguos chinos como «Chi», fluye a través de unos canales llamados meridianos (nadis) IDA, PÍNGALA Y SUSHUMNA. Se considera que los impedimentos a este flujo son los causantes de la enfermedad. El Chi es como la fuerza dinámica del agua fluyendo por una manguera; un bloqueo restringirá su flujo. Y no sólo se debilita el impulso del agua, sino que además aumenta la presión sobre otras partes del sistema.

Los antiguos chinos reconocían que en todas las cosas operan dos fuerzas opuestas pero complementarias que son el yin y el yang: es el concepto de polaridad. Las energías yin son receptivas, calmantes, femeninas y negativas, mientras que el yang es directivo, energetizante, masculino y positivo. Un desequilibrio de cualquiera de ellas producirá una amplia variedad de problemas de salud.

La curación con cristales hace uso de esta antigua sabiduría. El uso de los cristales es una

forma de curación vibracional o de «medicina energética» y los cristales son herramientas que te ayudan a equilibrar esa fuerza vital y a conseguir una salud óptima. Las configuraciones de cristales curativos presentadas describen distintos usos de los cristales de cuarzo de terminación única junto con una selección de otros cristales comúnmente empleados.

La posición de los siete chakras principales está relacionada con el control de los sistemas metabólico, glandular, inmune y nervioso central, y de los órganos reproductivos. Cada chakra funciona como una válvula que admite distintos grados de apertura y filtra la «corriente eléctrica» de la Fuerza Vital Universal a su paso por el cuerpo. Piensa en los chakras como si fueran enchufes eléctricos. En el momento que conectamos algo al enchufe experimentamos la energía eléctrica. Pero si abrimos la pared tratando de encontrarla, lo único que veremos serán cables y transformadores. Confiamos en que la energía eléctrica que necesitamos estará ahí, Aún no se ha podido probar «científicamente» que la energía vital y sus canales existen realmente; de momento, debemos esotéricamente aceptar que así es.

El sistema de chakras séptuplo es el más comúnmente aceptado. Sin embargo, también hay chakras menores por todo el cuerpo, que crean un sistema de energía dinámica e interrelacionada. Los chakras quedan perfectamente descritos por la analogía de una rueda que gira impulsada por una energía externa. Cada chakra tiene un punto de localización preciso, tanto por delante como por detrás, excepto el chakra coronario y el de la base de la columna. Los chakras actúan como transmisores y transformadores de energía.

Canalizan la corriente energética de la Fuerza Vital Universal y controlan el nivel y la velocidad de la energía que fluye entre cada parte del sistema energético humano. Para el trabajo corporal con cristales, en el que se sitúan cristales sobre los chakras, elige los que sean adecuados para tus necesidades, límpialos y medita con el fin de alcanzar la paz mental. Para problemas directamente asociados con localizaciones físicas, se deberá colocar el cristal sobre el chakra apropiado.

CHAKRAS.



Los chakras son vórtices (remolinos) esféricos en el cuerpo etérico que actúan como transmisores de energía. Tienen influencia en nuestra actividad en el plano físico a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas (glándulas de secreción interna como la tiroides). Estas glándulas afectan a nuestro funcionamiento corporal, al balance mental y a la integridad emocional. Dependiendo del uso que les demos a ellos y a nuestras energías serán constructivos o discordantes.

Nuestro cuerpo etérico tiene **7 chakras** básicos. No existen chakras buenos o malos, todos son necesarios para las experiencias terrestres como para el mismo proceso de espiritualización.

Voy a explicar la función de cada chakra por separado, pero no hay que olvidarse que funcionan como un todo. En ese todo está el equilibrio.

Cada chakra tiene una función dual, con excepción del primero y el séptimo. Los demás tienen una actividad mundana y otra espiritual.

Chakras Menores

Existen cientos de puntos de energía dentro del cuerpo físico y alrededor de él, inclusive dentro de los vehículos mental, emocional y espiritual. Los más importantes de estos chakras estarían en las manos y en los pies.

Chakra Laríngeo ó Quinto Chakra: VISHUDA

Está centrado alrededor de la garganta. Influye en la expresión y la comunicación, el oído y la telepatía. Tiene 16 pétalos. Gobierna la tiroides, los aparatos bronquial y vocal, los pulmones, el canal alimenticio y el oído interno (la clarividencia). Este centro es responsable del rejuvenecimiento y la longevidad.

A niveles puramente físicos, las dolencias de este centro incluyen el vértigo, la anemia, alergias, fatiga y asma. Existe confusión y el ser se desintoniza.

CHAKRAS, COLORES Y CRISTALES

CHAKRA Garganta

Colores: Azul, Plateado, Turquesa

Elemento: Eter

Sentido: Oído

Aspecto del Ser: Comunicación, Autoexpresión

Cristal: Aguamarina, Lapislázuli, Turquesa, Celestina

(otras sug.): Acua aura, Agata de banda azul

EL CAMPO DE ENERGÍA HUMANO.

Las primeras civilizaciones conocían intuitivamente el sistema de energías sutiles que recorre a todos los seres vivos.

La mayor quietud de su mundo junto con su cercanía a la naturaleza nutría la sensibilidad requerida para responder a las presencias físicas y espirituales. Actualmente, los científicos y los médicos confirman la existencia de las energías sutiles utilizando tecnología de la era espacial, aunque hablan de ella en términos de campos electromagnéticos.

EL AURA

El fenómeno conocido esotéricamente como «aura» es el campo bioelectromagnético corporal, donde la palabra «bio» significa vida, «electro» hace referencia al sistema de energía eléctrica que lo recorre todo y el término «magnético» indica las polaridades naturales, o los aspectos positivos y negativos de la vida.

Desde finales de la década de los treinta, Semyon Kirlian desarrolló un medio de fotografiar el campo áurico de las plantas, animales y seres humanos. Su técnica consistía

en aplicar una corriente de alta intensidad y frecuencia a una placa de aluminio que descansaba sobre una hoja de cristal y una lámina de película fotosensible. Basta con colocar un objeto -por ejemplo, una mano-sobre la placa y tomar una fotografía para que se muestre todo el perfil del aura. Las plantas muestran signos de desequilibrio en el aura mucho antes de enfermar visiblemente. Esto demuestra que la condición del aura está directamente relacionada con la salud futura.

En términos esotéricos, el aura es un campo energético resonante de luz luminosa coloreada que interpenetra el cuerpo físico e irradia a partir de él, cubriendo una distancia variable que se extiende desde unos pocos centímetros hasta un metro o más. El aura aparece en pinturas, esculturas y artefactos de diversas culturas, desde los aborígenes australianos hasta los nativos norteamericanos. Las pinturas religiosas occidentales muestran el aura como un halo de luz brillante alrededor de la cabeza o de la totalidad del cuerpo de los santos. Puede haber diversas razones por las que la mayoría de nosotros no somos capaces de ver el aura. Parece que tienen más que ver con nuestra falta de práctica que con el hecho de que nuestros cuerpos físicos no estén equipados para ello. Asimismo, parece que debemos creer intelectualmente en la existencia del campo áurico antes de poder verlo.

Fotografía Kirlian.

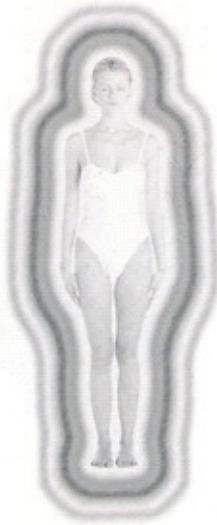
Habitualmente se utilizan las manos, mostrando todo el perfil del aura. Este ejemplo muestra un perfil claro que indica que la persona es una buena comunicadora, que se lleva bien con la gente, es creativa y tiene un sentido claro de su identidad.



La existencia del aura ya no se cuestiona. Las investigaciones pioneras llevadas a cabo durante más de 25 años por el neurofisiólogo y psicólogo doctor Valerie Hunt han verificado científicamente este fenómeno, conocido desde siempre por la sabiduría oriental.

Habitualmente, se considera que el aura está formada por una serie de capas energéticas que envuelven el cuerpo físico como si fueran un juego de muñecas rusas. Sin embargo, ahora se cree que esta analogía es poco precisa porque implica que el campo no está unificado sino segmentado. La única diferencia entre los cuerpos tradicionalmente denominados etérico, astral, mental y espiritual es que emanan de nosotros con distintas frecuencias de vibración. No existe ningún límite claro en el que acabe un cuerpo y comience otro como sugeriría dicha imagen.

Una de las capas energéticas se denomina cuerpo etérico. Es la maqueta energética de nuestro cuerpo físico y se extiende una corta distancia más allá de nuestro perfil. Los cambios que ocurren en este campo etérico afectan a nuestra salud y a nuestro estado emocional. La curación con cristales opera a este nivel, ayudando a equilibrar y a armonizar la energía del cuerpo etérico para potenciar nuestro bienestar total.



Desde hace mucho tiempo, los sanadores han creído que el aura contiene información sobre nuestro estado personal, ya sea físico, emocional, mental o espiritual, además de actuar como zona protectora a nuestro alrededor. El aura puede compararse con la información almacenada en una cinta magnética. Los expertos en el campo de la «medicina energética» confirman la función precursora del aura basándose en investigaciones de los campos electromagnéticos recientemente realizadas.

Dicen que, en el futuro, el aura tendrá un papel cada vez más importante en la prevención de las enfermedades, ya que los estados patológicos se muestran en los campos energéticos años antes de que se produzca el impacto físico. En realidad, mantener un aura sana es practicar la medicina preventiva. Esto puede conseguirse de diversas formas: llenando tu entorno de plantas saludables; visitando lugares en los que hay abundante energía natural como las montañas; comiendo verduras y frutas frescas en lugar de productos procesados, y eligiendo estar con personas que no agoten tu energía con su planteamiento negativo de la vida. Como cabría esperar, la medicina preventiva también incluye cortar con las toxinas que produce el consumo de tabaco.

Desgraciadamente, la medicina ortodoxa continúa considerando el cuerpo humano en términos exclusivamente bioquímicos, de ahí su obsesión por tratar la enfermedad con sustancias químicas. Es como usar un bulldózer para mover un *objeto* al que le bastaría un leve empujón. Hemos tenido que esperar hasta que la tecnología pudiera estar a la altura de los antiguos sanadores. Ahora sabemos que en el cuerpo humano hay un nivel más "profundo y fundamental", para la salud que el bioquímico. Los medios para acceder a este nivel más profundo nos los da el trabajo con los centros energéticos o chakras.

Manos que curan

Desde tiempos inmemoriales, la imposición de manos es un acto para la sanación, por el cual se canaliza la energía universal.

Prueba el ejercicio siguiente: mantén las manos a una distancia aproximada a la anchura de tu cuerpo, con las palmas una frente a la otra. Cierra los ojos y relájate, respirando profundamente y dejando caer los hombros. Ve juntando las manos poco a poco. Explora cualquier sensación que surja. Puede que detectes una leve resistencia: ése es tu campo energético sutil. Los cristales también tienen campos energéticos. Experimenta con tus cristales favoritos para ver con qué rapidez puedes detectar su energía electromagnética.

COMPLEMENTOS PARA EL USO DE CRISTALES

VISUALIZACIÓN CREATIVA.

Se considera que la principal diferencia entre quienes consiguen el éxito en la vida y los que sólo participan en ella consiste en tener la suficiente disciplina para practicar asiduamente la visualización.

Muchos deportistas de renombre y hombres de negocios destacados consiguen sus éxitos gracias a esta práctica. Se cree que Linford Christie cerró los ojos y se «vio» cruzando la línea de meta en primer lugar cuando ganó la final de los 100 metros lisos de los Juegos Olímpicos de 1992.

Buena parte del córtex cerebral está dedicado a procesar la información que nos llega a través de los ojos; cuando se desconecta de dicha tarea, por ejemplo durante la meditación, su atención gira hacia dentro. Así, el córtex cerebral se convierte en un canal vital para la comunicación cuerpo/mente.

El cerebro no puede distinguir la diferencia entre lo que es real y lo que nos imaginamos de manera realista. Por eso la imaginación es tan poderosa. Sentir oír, saborear, tocar y oler una experiencia imaginaria es, en lo que respecta al cerebro, tan real como la «realidad» misma. Como en todo tipo de meditación, la práctica asidua es fundamental.

La visualización no debería llevar "más de diez o quince minutos, aunque para que los efectos se manifiesten rápidamente deberías repetir los ejercicios sugeridos al menos una vez al día, preferiblemente antes de dormir. También puedes diseñar y escribir tus propias meditaciones guiadas. Asegúrate de que contengan los ingredientes clave tomados de la lista siguiente.

Ingredientes claves de la visualización.

- _ Acción dinámica. Obsérvate realizando un viaje, quizá viajando por un largo camino.
- _ Implica todos tus sentidos. Durante el viaje, acuérdate de mirar, sentir, saborear, tocar y oler todo lo que se presente. El color es especialmente importante. Introduce los tonos de color que sean relevantes para tu viaje.
- _ Genera emociones; cuanto más intensas, mejor (son importantes para la curación física). Las imágenes que evoques deben ser importantes para ti y deben suscitar respuestas emocionales intensas.

Los seis pasos de la visualización.

1. *pregúntate si quieres sanar tu cuerpo, sentirte mejor contigo mismo y crear nuevas*

oportunidades en tu vida.

2. *Relaja tu cuerpo y tu mente como cuando estás meditando.*

3. *Visualiza el resultado elegido con tanto detalle como puedas, empleando todos tus sentidos.*

4. *Enraízate y pronuncia una declaración que refuerce los resultados positivos*

5. *Actúa como si ese resultado positivo ya hubiera ocurrido.*

6. *Pon en práctica cualquier intuición o corazonada que te ayude a alcanzar esa nueva realidad.*

Prepara tus propias cintas.

A menudo es una buena idea prepararse las propias cintas; la ventaja de hacerla es que estarán totalmente personalizadas.

Estas son algunas directrices importantes:

_ Plantéate si preferirías grabar la voz de otra persona.

_ Elige con cuidado la música de fondo.

_ Habla lentamente y con claridad. Si tienes que cambiar el texto, hazlo antes de empezar la grabación.

_ Deja suficiente tiempo entre las instrucciones, para poder llevarlas a cabo.

_ Cuando hayas cubierto todas las instrucciones preparatorias, deja correr la cinta, el tiempo que desees que dure la meditación silenciosa.

_ Enuncia suavemente las últimas instrucciones de enraizamiento que dan fin al ejercicio para no sentir un sobresalto al volver a oír una voz después del periodo de silencio.

La prueba del limón

Prueba este simple ejercicio que muestra cómo los pensamientos afectan a nuestra experiencia. Cierra los ojos e imagina que tienes en la mano un limón. «Visualiza» su piel de color amarillo verdoso. Siente su textura granulada. Huele ese aroma fresco y limpio. Observa, con el ojo de la mente, cómo lo vas abriendo con los dedos hasta que su jugo te fluye por las manos. Percibe su sabor amargo. ¿Ya has empezado a segregar saliva?

AFIRMACIONES

Las afirmaciones son declaraciones positivas que refuerzan tus visualizaciones. Para que sean eficaces debes emplear las palabras correctas. Tu mente -consciente o inconscientemente- no aceptará algo que sea evidentemente falso.

_ Comienza siempre con las palabras «Soy/estoy».

_ Continúa con un verbo que implique evolución o desarrollo; por ejemplo: sabes que todavía no has alcanzado tu objetivo pero estás trabajando en ello.

_ Declara el resultado deseado.

Ejemplos:

_ «Me estoy convirtiendo en un orador seguro de sí mismo».

_ «Estoy empezando a perder peso».

MEDITACIÓN.

Procura no tener expectativas, juzgar o influir en tus meditaciones. Eres único y también lo son tus experiencias. Acepta lo que ocurra sin evaluarlo ni juzgarlo.

Muchas religiones y filosofías incorporan la meditación, pero no tienes que pertenecer a ninguna de ellas para practicarla.

La meditación produce cambios físicos. Los niveles de presión sanguínea, colesterol, respiración y tensión hormonal se reducen. Se produce un incremento de energía y una subida del nivel de endorfinas, además de una ralentización de las ondas cerebrales.

Liberando del estrés y previniéndolo; estimulando el cuerpo para que funcione más eficazmente; permitiéndonos oír esa «pequeña voz interior» que puede guiarnos a desarrollar un nuevo punto de vista ante los desafíos.

Selecciona un momento del día en el que no tengas grandes exigencias y no te fijes objetivos irreales. Comienza con cinco minutos dos veces al día y ve aumentando gradualmente. Cálmate con los ejercicios respiratorios. (pranayamas).

La calidad es más importante que la cantidad. Cinco o diez minutos de pensamiento enfocado son más benéficos que horas de desparpado. Procura meditar una o dos veces al día. Lo importante no es el periodo de tiempo que le dedicas, sino la regularidad y en qué medida aplicas sus beneficios a tu vida cotidiana. Entre éstos se incluye una mayor relajación, adquirir otras perspectivas de la vida y tener acceso a las respuestas de los problemas que te preocupan.

Los efectos de la meditación sobre el cerebro.

Imagina que el cerebro es como un automóvil potente y estacionado, cuyo motor está tan acelerado que no permite oír los susurros de la «mente» que está en el asiento de atrás. A medida que progresa tu viaje meditativo, el cerebro mejora su eficacia -algo similar a cambiar de marcha- hasta que sólo emite un pequeño «rumor». Un entorno externo calmado y pacífico, combinado con la calma interna, cambia tus ondas cerebrales permitiéndote acceder a nuevos niveles de conciencia.

NIVELES DE CONSCIENCIA.

Durante la meditación, el nivel de actividad eléctrica que se da en el córtex cerebral cambia. Con la llegada del electroencefalograma (EEG) se ha podido medir la actividad eléctrica del cerebro. Los investigadores han descubierto que distintos «estados», como el sueño, el yoga nidra y la meditación, producen diferentes niveles de actividad eléctrica. Estos «estados cerebrales» se miden en hercios (Hz) o ciclos por segundo.

ESTADOS CEREBRALES

Estado beta: en los estados de conciencia habituales, el cerebro tiene un ritmo medio de 20 hercios. Los pensamientos ahogan los mensajes intuitivos. La atención está enfocada externamente.

Estado alfa: una media de 7,8-14 hercios (cps); este estado se produce justo antes de dormir y, si se está despierto, es el estado en el que se produce el pensamiento creativo. Es la «marcha» que emplea " , el cerebro durante la visualización creativa. La atención se divide entre lo externo y lo interno.

Estado tetha: La actividad cerebral opera entre los 3,2 y los 7,8 hercios (cps). Este

estado de profunda concentración es el verdadero estado meditativo que produce «experiencias cumbre», entre las que están el éxtasis repentino, una sensación de deleite y maravilla, un sentimiento de comprensión de la vida y una sensación de «pertenencia». Entre los estados típicos de este nivel están el sueño, el trance y la hipnosis.

Estado delta: Es el nivel de actividad cerebral más bajo que se conoce; las ondas cerebrales descienden a una frecuencia de 0,1 a 3,2 hercios (cps), que sólo pueden conseguirse en el estado de vigilia por expertos meditadores y místicos.

En este estado se produce una percepción de la realidad diferente y una capacidad de procesamiento de la información que normalmente sólo se consigue durante el sueño, la inconsciencia o el coma.

CONCLUSION

Disposición para la curación con cristales.

Una vez que has adquirido cierta maestría en la meditación y la visualización estarás preparado para practicar la curación con cristales. No te preocupes si todavía te sientes un poco escéptico. El mismo hecho de que estés leyendo este texto implica que, subconscientemente, crees que vale la pena.

Esta creencia y la emoción creada al trabajar amorosamente con los cristales activan la energía vibratoria que estimula la capacidad autocurativa del cuerpo. Piensa en positivo, el poder está dentro de ti.

EXPERIMENTAR EL PODER

Como dice Jung: << puede que nunca lleguemos a saber >> exactamente cómo o por qué funciona la curación con los cristales. ¿Por qué no experimentar el poder de la curación con cristales por ti mismo y permitir que esa sea toda la validación que necesitas?

«Quien mira hacia fuera sueña, quien mira dentro despierta».

C. G. JUNG

Bibliografía www.formarse.com.ar/grial/gemas.htm

Curación por los cristales (Liz Simpson)

www.mantra.com.ar/frame_chakras.html

www.mantra.com.ar/contenido/zona/frame_gemacura.html

Chakras - Quinto Chakra

[Anuncios Google](#)

Aprende Meditación

Descubre el Poder de la Meditación en Estado Alfa. Audio Gratis. www.metodosilvadevida.com

6 - Quinto Chakra



Curso gratis creado por elbuscador . Extraido de: <http://elbuscador.tresuvesdobles.com/?q=>

28 Febrero 2006

[< anterior](#) | [1](#) .. [5](#) **[6](#)** [7](#) [8](#) [9](#) | [siguiente >](#)

Tiroides

VISHUDA
(Purificación)

Localización: Garganta

Glándulas: Tiroides / paratiroides

El quinto chakra es el centro del sonido, la vibración y la autoexpresión. Es el dominio de la conciencia que controla, crea, transmite y recibe las comunicaciones, tanto con nuestra sabiduría interna como con los demás. Entre sus atributos figuran el escuchar, el hablar, el canto, la escritura y todas las artes que tienen que ver con el sonido y la palabra. Es también el centro de la creatividad dinámica, la clariaudiencia y la telapatía, pues la comunicación es una clave esencial para acceder a los planos internos y poder utilizar nuestros niveles mentales multidimensionales.

QUINTO FRONTAL (centro de la garganta): Toma y asimilación, comunicación.

Se halla asociado a la comunicación y a la toma de responsabilidad en las necesidades propias. El recién nacido se acerca al pecho, pero deberá mamar antes de lograr nutrirse. Idéntico principio es aplicable a lo largo de la vida. A medida que la persona madura, la satisfacción de sus necesidades depende cada vez más de sí misma.

QUINTO FRONTAL ABIERTO:

El funcionamiento de este chakra es apropiado cuando se alcanza la madurez y dejamos de culpar a los demás de nuestras propias carencias vitales y nos dedicamos a crear lo que necesitamos y deseamos.

El proceso de crear, es inherente a la comunicación y ésta requiere que entremos en resonancia con aquellos a quienes deseamos transmitirles nuestras ideas, pensamientos y/o sentimientos para impactar la realidad, por lo que la apertura del quinto chakra conlleva el logro de la empatía y la sintonía con los demás.

La esencia de la comunicación es la creatividad, ya que con la alteración de las pautas

existentes nos convertimos en creadores que damos origen a la realidad y al porvenir de nuestras vidas momento a momento

Conforme se avanza en la apertura de este centro, el sujeto adquiere el entendimiento del mundo en el plano "vibracional", que es un plano situado más allá de las formas y los movimientos del plano material.

También se adquiere la capacidad de la telepatía, definida como "el arte de comunicarse a través del tiempo y del espacio sin recurrir a ninguno de los cinco sentidos normales".

QUINTO FRONTAL CERRADO:

Si se mide este centro como contrario a las agujas del reloj, la persona no toma o que se le da. Esto suele ser así porque considera que el mundo es un lugar negativo, y generalmente hostil, dado lo cual será cauta y sus esperanzas sobre lo que habrá de recibir serán negativas. Seguramente espera hostilidad, violencia o humillación en vez de amor y alimento. Como la negatividad de sus esperanzas le hace crear un campo de fuerza negativo, atraerá hacia sí lo negativo. Es decir, si tiene expectativas de violencia, ésta se encontrará en su interior, y la atraerá según la ley de que los iguales se atraen, de acuerdo con la naturaleza del campo energético universal.

La comunicación no fluye, no se logra, ya que no hay resonancia con los demás y por lo tanto, la creatividad se dificulta y no es posible cambiar la realidad.

Otra cuestión asociada a la obstrucción de este centro es la falta de tranquilidad y silencio interior, indispensables para poder ensanchar la capacidad de percepción y canalizar o recibir comunicaciones telepáticas.

QUINTO POSTERIOR (base del cuello): Voluntad de aportar nuestra contribución a los demás. Sentido del yo dentro de la sociedad y de la profesión de cada cual.

El aspecto de asimilación y creación que se produce en la parte posterior de este chakra se denomina a veces centro profesional, pues está asociado con la sensación del yo de la persona con respecto a la sociedad, a su profesión y a sus iguales. Si una persona no se siente cómoda en esta área de su vida, puede que su disconformidad se revista de orgullo para compensar la falta de autoestima.

QUINTO POSTERIOR ABIERTO:

El centro de la parte posterior del cuello se abre normalmente cuando uno tiene éxito y se adapta bien en su trabajo, además de sentirse satisfecho con éste al considerarlo como su tarea en la vida y un medio de expresión.

Si la persona ha elegido una profesión u ocupación que le permite utilizar sus talentos y habilidades, le resulta excitante, le permite realizarse y entregar lo mejor de sí a los demás, este centro estará en plena floración. Tendrá éxito profesional y recibirá del universo el apoyo para nutrirse pues estará ejerciendo su voluntad a través de su capacidad creativa.

Un proceso creativo no es necesariamente artísticos, sino que cualquier cosa que manifieste materialmente nuestros pensamientos, sentimientos y propósitos, es una creación que pone de manifiesto nuestra voluntad. Establecer una ONG, dirigir una compañía, escribir una novela, dar clases, prestar servicios o poner en marcha un negocio

son cosas que se logran al tener este centro abierto.

La creatividad pone en marcha fuerzas interiores por eso es que los procesos creativos resultan terapéuticos al permitir drenar frustraciones íntimas y ensanchar nuestra capacidad de innovación. Por eso es que ejerciendo nuestra creatividad de forma constante y en niveles que impliquen un desafío cada vez mayor, mantenemos abierto este chakra.

QUINTO POSTERIOR CERRADO:

Si este centro está bloqueado, la persona se mostrará reacia a dar lo mejor de sí. Fracasarán y ocultarán en el orgullo su falta de éxito. Sabe en su interior que saldría beneficiado si diera lo mejor de sí mismo encontrando una actividad, un trabajo o un puesto en el que pudiera desarrollar sus verdaderos intereses o si fuese más allá del nivel al que ha llegado y adquiriera nuevos retos y compromisos.

Sin embargo, nunca hace ninguna de esas cosas y mantiene la defensa del orgullo para evitar la desesperación real que subyace en su interior. Siente que, en realidad, no tiene éxito en la vida. Probablemente interpretará el papel de víctima, quejándose de que la vida no le ha dado oportunidades para permitirle desarrollar su gran talento o sus intereses. Cuando se libere de ese orgullo, con él desaparecerán el dolor y la frustración. En este centro desvelaremos además, el miedo al fracaso que bloquea el impulso de salir y crear lo que tanto se desea, lo cual es aplicable, además, a las amistades personales y a la vida en general. Al rehuir el contacto, esta persona también evita revelarse así misma y sentir, por una parte, el temor de no gustar y, por otra, la competencia y el orgullo expresado como "soy mejor que tú" o "no eres lo bastante bueno para mí".

Como nuestros sentimientos de rechazo se originan en el interior y los proyectamos luego hacia los demás, evitamos a la otra persona para ahorrarnos el rechazo. Afrontar el riesgo de buscar la profesión que se desea, avanzar hacia los contactos que se añoran y revelar los propios sentimientos al respecto son formas de liberar esos sentimientos y, por tanto, de abrir ese chakra.

RELACIÓN ENTRE LAS DOS FACETAS DEL QUINTO CHAKRA:

Frontal abierto y posterior cerrado

Cuando la persona abre su centro de la garganta, va atrayendo gradualmente lo que requiere, hasta que sea capaz de recibir tanto que le permita mantener dicho centro abierto la mayor parte del tiempo. Entre tanto, poco después de abrir este centro, puede atraer algo negativo a causa de su convicción de que esto es lo que ha de llegar. Cuando sea capaz de pasar por alto esta experiencia, conectar con la causa original en su interior y hallar de nuevo la propia confianza, reabrirá su centro frontal de la garganta. Este proceso de apertura y cierre se prolongará hasta que las concepciones erróneas sobre recibir o tomar se transformen en confianza en un universo nutritivo y benigno.

FUNCIONES DE LAS GLÁNDULAS TIROIDES Y RELATIVAS

Esta glándula que no es perfectamente simétrica, se presenta en forma de media luna con la concavidad mirando hacia arriba; está compuesta por dos lóbulos que se unen por un tejido glandular llamado istmo. A veces del margen superior del istmo parte una

prolongación de forma cónica o cilíndrica que se llama lóbulo piramidal o pirámide de Morgagni.

TIROIDES

Los lóbulos laterales miden 5-7 cm de altura, 2 cm de espesor y 2-2,5 cm de ancho. Su peso varía entre 20 y 40 g. El color de la glándula es rojo, más o menos intenso. Tiene una relación estrecha con la tráquea y con los vasos nerviosos del cuello.

Hormonas de la tiroides:

Tiroxina (T4 con 4 átomos de yodo) y Triyodotina (T3 con 3 átomos de yodo):

TIROIDEAS ABERRANTES

Lóbulos de pequeño volumen inconstantes y variables en número y localización, que presentan la misma estructura de la glándula tiroidea. Pueden encontrarse desde el istmo hacia la garganta, o más frecuentemente en una zona triangular con base en el maxilar inferior y vértice en el arco de la aorta. Se consideran fragmentos de la glándula tiroidea principal separados en periodos precoces del desarrollo.

PARATIROIDES

Normalmente el hombre tiene 4 glándulas paratiroides, dos superiores y dos inferiores; se encuentran en la cara posterior de los lóbulos tiroideos, de los cuales se distinguen por su color más pálido. Tienen en general forma esferoidal con un diámetro que varía de 1-3 a los 12 mm. Algunas veces su número varía, pueden disminuir reduciéndose a una sola, o bien aumentar hasta ocho. Raramente se localizan en otras zonas como el interior de la glándula tiroides o excepcionalmente en el timo.

Hormonas de las paratiroides:

Paratormona: esta hormona regula el equilibrio del calcio del organismo. Un déficit de paratormona conduce a un descenso de calcio en la tasa hemática, con un aumento de fósforo, y en consecuencia de ello hay una hiperexcitabilidad nerviosa. En caso de hiperfunción de las glándulas, el calcio se adquiere de los huesos.

Significado:purificación

Número de pétalos:dieciséis

Situación:en la garganta

Elemento:éter

Animales:elefante y toro

Cuerpo Celeste: mercurio

Color:azul celeste

Piedras:lapislázuli, aguamarina y turquesa

Aromas: mirra, lila y eucalipto.

Música cantada

Mantra: ham

Mandala:círculo fucsia

Alimentos:frutas

Arquetipo:el mensajero

Tema central la comunicación

El Quinto Chakra es un chakra fundamental en el contacto de nuestra consciencia con nuestro ser. Este chakra es el que a niveles más profundos nos permite escuchar esa voz interior tan sabia que hay dentro de todos nosotros y que deberíamos aprender a dejar que nos guiara. Pero antes que nada es importante comentar su importantísima influencia en un plano más superficial.

¿Para qué usas tu voz? Puede que te parezca una pregunta algo tonta, pero contiene una verdad muy profunda. ¿Te resulta fácil decir lo que piensas o para ti es algo imposible? ¿Eres capaz de hablar en público sin problemas o te aterroriza? ¿Dices lo que piensas o lo que la gente quiere oír? ¿Acostumbras a mentir? ¿Sueles tener problemas de garganta? Etc... Todo esto está en relación con un quinto chakra no muy limpio. De manera que todos aquellos problemas de comunicación que tengas se deben a esto.

Las palabras son formas de energía que utilizamos para comunicarnos con la sociedad, pero si no las usamos con moderación y consciencia podemos estar corrompiendo este centro de energía tan importante en nuestro cuerpo. El Quinto chakra es inmensamente sensible ante cualquier desequilibrio y por ello debes prestar mucha atención a todo lo que dices.

¿Te han educado para que hables de alguna manera determinada? ¿Para que sólo digas determinadas cosas? ¿Te reñían mucho si te expresabas como querías? ¿Te han dicho que por tu condición debías ser más recatado? ... Muchas familias, intentando educar a sus hijos no se dan cuenta de que les reprimen este centro de energía vital, mandándoles callar continuamente o convenciéndoles de que sólo dicen tonterías, etc. Esto es muy dañino porque a la larga el niño tendrá grandes problemas en este sentido. ¿Has sido tu uno de esos?

Por contra, hay gente que no sabe estar callada. Están todo el día hablando, aunque no tengan nada que decir. Así no se dan cuenta de que gastan toda su energía inútilmente y probablemente después se sientan muy cansados y agotados. ¿Eres uno de esos?

Recuerda que en el curso buscamos que cures tus desequilibrios energéticos, así que se sincero contigo mismo para sacarle el máximo rendimiento. Aquí no estamos para criticar a nadie, sino para reconocer la verdad.

Todos estos problemas son muy importantes ya no sólo porque limitan a la persona y la hacen sufrir, sino porque a un nivel más profundo y espiritual, bloquean la máxima función de este chakra: escuchar a nuestro SER. Todas las intuiciones, sensaciones, ... que derivan de nuestro espíritu pasan a través de este chakra y si no está sano, nos bloquean tan importante funcionamiento. Lamentablemente vivimos en una sociedad bastante cínica en la que la palabra se usa con fines no del todo lícitos, por ello este chakra suele estar muy bloqueado y es lo que impide que la mayoría de nosotros oigamos a nuestra divinidad interior. Si siguiéramos sus consejos nos daríamos cuenta de que nuestra vida

podría ir mucho mejor.

ENGANCHES AL CHAKRA VISSUDHA

Los enganches son una especie de cordones que se enganchan entre unos y otros seres humanos. Hay enganches que pueden ser útiles, pero la mayoría son muy destructivos. En el caso del quinto chakra frases como las de "Quiero hablar contigo", "Necesito que me lo expliques", etc... son las que más favorecen la aparición de un cordón a este nivel. Todas aquellas personas que te obliguen a hablar cuando no lo deseas pueden estar lanzándote un enganche.

EJERCICIOS PARA EL CHAKRA VISSUDHA

A continuación te proponemos 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 si. Te recomendamos 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.

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 celeste, 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 quinto chakra.

Gemoterapia: la gemoterapia es la curación a través de las piedras. En este caso lo que debes hacer es conseguir una de las piedras del quinto chakra que podrás ver en la ficha de arriba. Hemos de decirte que la piedra para limpiar este chakra por excelencia, y quizá la más útil es el lapislázuli, debido a ello muchas personas prefieren hacerse un colgante con dicho mineral y así estar siempre bajo su influencia. Cuando tengas la piedra cógela en tu mano izquierda y cierra la mano. Tómate el tiempo que quieras para visualizar como una energía azul celeste sale de la piedra que has escogido y va recorriendo todo tu cuerpo hasta llegar a tu quinto chakra. Una vez allí visualiza cómo va limpiando y desatascando todo lo que pueda estar obstruido o sucio. Al terminar observa cómo brilla tu quinto chakra en tu garganta. Cuando hayas terminado el ejercicio recuerda apuntar en tu libreta lo que has sentido, si ha sido difícil o fácil, si ha habido dolor o una extraña sensación, si se te ha venido a la cabeza algún acontecimiento pasado, etc. Después reflexiona sobre ello en función de lo que te hemos explicado sobre el quinto 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 quinto chakra es el mantra HAM que se pronunciará haaaaaaammmmmmm. 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 quinto 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 hemos explicado del quinto chakra.

Musicoterapia: la musicoterapia es la curación a través de la música o sonidos. En este caso se trata que durante unos minutos (el mayor tiempo posible) escuches la música del quinto chakra. Valdrá cualquier música en la que se cante, y si te atreves tu también a cantar mucho mejor. Recuerda que a este chakra se le estimula con el sonido.

Vishuda (5º Chakra) - Chakra de la garganta



Es el chakra de **la comunicación del sonido y de la vibración**. Abierto, nos dota de nuestra capacidad de recibir y asimilar.

Es el centro responsable del rejuvenecimiento y la longevidad; el yogui que lo domine alcanza la inmortalidad pues a partir de ese momento vive fuera del tiempo, más allá del pasado, presente y futuro los cuales domina.

Este chakra abierto nos permite comprender nuestro anhelos materiales y espirituales, así como entender que somos los responsables directos de cuanto recibimos y asimilamos, por consiguiente, es sinónimo de integridad. Si está bloqueado, aparece el temor a que lo que podamos recibir de los demás sea negativo, convirtiéndonos potencialmente agresivos, con actitudes de autodefensa hacia el interior y el exterior.

A nivel físico puede desencadenar problemas en alergias, angina de pecho, artritis, asma, bulimia, cáncer, dientes, dolores lumbares, dolor de garganta, halitosis, laringitis, osteoporosis, y problemas en la piel.

Ubicación:	Area de la garganta
Color:	Azul
Elemento:	Eter
Funciones:	Comunicación, expresión, clarividencia, habla, sonido, vibración
Organos:	Garganta, pulmones, tiroides, paratiroides, hipotálamo, boca
Piedras:	Turquesa, topacio azul, lapislázuli, aguamarina, azurita
Alimentos:	Frutas y verduras de color azul/púrpura
Positivo:	Poder de la palabra. Comunicación. Expresión creativa. Integración, paz, verdad, conocimiento, sabiduría, lealtad, honestidad
Negativo:	Problemas de comunicación , ignorancia, falta de discernimiento, depresión y problemas de tiroides

Yantra:	Loto blanco-dorado de 16 pétalos con un círculo blanco dentro de un triángulo invertido
Nota musical:	Sol
Mantra:	Ham

Chakra Vishuda

La palabra Chakra viene del Sánscrito que significa rueda o Círculo.

Los Chacras se describen alineados en una columna ascendiente desde de la base de la columna hacia la parte superior de la cabeza.

Los Chacras vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional, mental y espiritual. La función de estos vórtices es mantener la salud física, emocional, mental y espiritual.

La iglesia de Sardis está situada en la región de la laringe creadora. Es el chakra Vishuda se relaciona maravillosamente con el Tatwa Akasha, elemento etérico. El color de este tatwa es azul intenso. Este chakra tiene 16 radios, por lo tanto 16 divisiones aparentes, el color azul y verde aparecen alternadamente en sus secciones.

La traducción de este chakra del sánscrito significa “con pureza” y se encuentra situado frente a la laringe, a la altura de la tercera vértebra cervical.

Los órganos y sistemas que controla son: tiroides, paratiroides, laringe, faringe, cuerdas bucales y cuello. Se relaciona con la comunicación y el crecimiento.

La Clariaudiencia despierta con la vocal: Eeeeeeeeeeeeeeee.

La CLARIAUDIENCIA: es el poder de oír a las criaturas que viven en las dimensiones superiores de la naturaleza y del cosmos, el poder de oír la “música de las esferas”.

Cuando uno despierta este Centro puede escuchar las sinfonías exquisitas de la gran coral cósmica. Cuando uno despierta este chakra se vuelve más inteligente, más comprensivo, más sabio.

La vocal “E” hace vibrar la glándula tiroides que es el centro del oído mágico y hace vibrar el cuerpo mental, dándonos el sintetismo conceptual y el poder de penetrar en el íntimo sentido de las palabras.

El que desarrolle este chakra Vishudda puede conocer el más elevado esoterismo de todos los libros sagrados. El que desarrolle este chakra alcanzará el estado grandioso del TRIKALAJNANA, o sea, aquel que pueda conocer todo lo pasado, presente y futuro.

Los poderes son flores del alma que brotan cuando nos hemos santificado, por cada paso que demos por el desarrollo de los chacras, debemos también dar mil pasos en santidad.

Con los ejercicios esotéricos apenas preparamos nuestro jardín para que el aroma de la santidad haga florecer nuestros maravillosos chacras.

El chakra Vishuda se relaciona con el verbo creador. Lo más difícil en la vida es aprender a manejar la lengua. A veces hablar es un delito y hay veces que callar es otro delito. Hay silencios delictuosos y hay palabras inefables.

Este maravilloso chacra tiene dieciséis hermosos pétalos y su centro parece una luna llena, el color azul y verde aparecen alternadamente en sus secciones.

“Los poderes son flores del Alma que brotan cuando nos hemos santificado. Por cada paso que demos por el desarrollo de los chacras, debemos también dar mil pasos en santidad” Misterios Mayas. Samael Aun Weor.

Quinto Chakra VISHUDA - Garganta. Ubicación base del cuello y centro de la garganta.



Por este "centro" entra, a través de los órganos de los sentidos, toda la información que recibimos del medio. La auténtica capacidad del laríngeo es el aprendizaje, la elaboración del pensamiento y la comunicación. El cuello rígido implica un pensamiento rígido. "Tengo que", "debo", "es así" y no permite que otros "centros" o aspectos del ser se manifiesten. Relajar el cuello es el comienzo de soltar el control; tener una experiencia física y energética de aflojarse y percibir qué nos pasa en la vida y en las relaciones cuando dejamos que las cosas sucedan. Aún hoy, me sorprende observar cuánta energía se libera hacia las piernas, brazos y pelvis cuando se desbloquean el cuello, la cara y las mandíbulas.

Localización: Área de la garganta, en la base de la laringe. Abarca la zona del cuello y las siete vértebras cervicales, la cara, con los cinco sentidos; la articulación de los hombros, la cara posterior de los brazos y la yema de los dedos. Es el representante del intelecto.

Función: Chakra de la comunicación, la inspiración, la expresión personal, de seguir nuestros propios sueños:
** Centro a través del cual recibes tu «voz interior»: clarividencia (audición clara).*

** Es la capacidad de asumir la responsabilidad de nuestras necesidades personales.*

** El poder de la palabra hablada -decir tu "verdad"-, conocimiento superior.*

Se relaciona con: la autoexpresión y la comunicación, el aprendizaje y el control. El Súper-Yo.

Color del Chakra: Azul claro o de Azul celeste.

Cordones: Un cordón en el 5º chakra significa "quiero comunicarme contigo", y a menudo: "Quiero hablar contigo".

Conflictos mentales y emocionales: Conflictos con la expresión personal: incapacidad para expresar nuestros verdaderos sentimientos, pensamientos y creencias; incapacidad de hablar en nuestra propia defensa; conflictos relativos a seguir nuestros sueños ya utilizar nuestro poder para crear en el mundo físico.

Conflictos de salud: Problemas de comunicación y/o habla; tartamudeo; problemas tiroideos; inflamación glandular; ATM (problemas de la articulación temporo-mandibular); dificultades con las encías; úlceras de garganta y boca; escoliosis; laringitis; dolores crónicos de garganta; ronquera; depresión; timidez.

Sugerencias Bio Armonía: Cuando quieras escuchar y expresarte con claridad, concretar tus sueños, etc., piensa en el color azul o celeste, siente como envuelve tu cuerpo y seguramente comenzarás a sentir, como te calma, te seda y expande, percibes claramente las palabras de los otros con su correcto significado y en especial, como te expresas fácilmente. Pon algunos Aromas, eucalipto, mirra, lila, salvia y azahar en tu hornillo, éstos te traerán calma y la expansión de tu "yo" Y si tienes algunas Gemas y Cristales como: Aguamarina, Azurita, Ágata de Puntilla Azul, Topacio Azul, Calcedonia, Crisocola, Kianita, Lapislázuli, Zafiro, Sodalita o Turquesa., apóyalo sobre el chakra.

<http://www.saberoculto.es/Cristales.html>

Cristales para cada Signo

Acuario	▶	Lapislázuli
Picis	▶	Aguamarina
Aries	▶	Rubí
Tauro	▶	Esmeralda

Géminis	▶	Coral
Cáncer	▶	Perla
Leo	▶	Diamante
Virgo	▶	Zafiro
Libra	▶	Jade
Escorpio	▶	Malaquita
Sagitario	▶	Amatista
Capricornio	▶	Turquesa

Cristales para cada Chakra

CHAKRA 5°. VISHUDA Aguamarina, turquesa, ágata azul y musgosa, lapizlázuli. Paciencia, armonía, serenidad, creatividad, me entiendo a mi y a los demás, comunicación, intuición profunda.

ACTUA SOBRE: Garganta, pulmones, oídos

AMATISTA (Color violeta)



Tiene el poder del cambio, transformando la energía negativa en positiva, la angustia en sensación de paz, curando enfermedades sanguíneas, liberando el espíritu de la energía negativa, teniendo también poder antiséptico en ambientes y personas. Ayuda al crecimiento espiritual. Trae también fuerza, estabilidad, y paz. Se usa en el tratamiento de desordenes mentales, digestivos, sanguíneos, de la piel y dientes. Acaba con el estrés.

http://deangelus.com/index.php?main_page=product_info&cPath=703&products_id=1056

Sodalita azul para el 5° **Chakra VISHUDA**

El quinto **chakra, Vishuda**, en la garganta, se relaciona con la cianita

VISHUDA: Etérico (Aura pránica)

Comunicación y serenidad. Si está en equilibrio, la persona sabrá expresar sus sentimientos y pensamientos.

<http://www.somosnosotras.com/2010/02/02/las-piedras-para-cada-chakra/>

Chakra quinto: VISHUDA/LARÍNGIO

Aguamarina, turquesa, ágata azul y musgosa, lapizlázuli.

Paciencia, armonía, serenidad, creatividad, me entiendo a mi y a los demás, comunicación,

intuición profunda.

Actúa: Garganta, pulmones, oídos.

5º Chakra - Piedra de Turquesa

€3.50

Chapa de Turquesa

TURQUESA:

Protege de los pensamientos negativos del entorno y a veces hasta llega a romperse.

Su color suele cambiar cuando su poseedor enferma o algo imprevisto le puede pasar.

Buena contra el estrés.

Es quizás una de las mejores gemas para ayudar a encontrar pareja sentimental.

La mejor ayuda que te aporta es la superación del pasado.

Despierta el anhelo de ser amado o amada.

Aumenta considerablemente el atractivo y la capacidad de seducción.

Atrae alegría y bienestar.

Regala tranquilidad, reposo mental y protección para el alma y el cuerpo.

Da el coraje necesario para alcanzar la victoria.

Amuleto para viajeros, indicada para prevenir el mal de ojo de los hechizos de la magia.

Absorbe la energía negativa.

Aumenta la capacidad de la memoria.

Una piedra que brinda mucha protección.

Absorbe sentimientos negativos y atrae suerte y armonía.

Está indicada especialmente para las enfermedades circulatorias y las varices.

Distiende y tranquiliza.

Antidepresiva y relajante.

Purifica los pulmones.

Regeneración de tejidos, ayuda contra la anorexia nerviosa y el aparato respiratorio.

Un cambio de color indica el estado de salud de su dueño.

Posición: en cualquier lugar, pero especialmente sobre la garganta, el tercer ojo y el plexo solar.

Con ella se hace un excelente elixir.

AFINIDAD CON LOS SIGNOS:

Aries, Tauro, Géminis, Cáncer, Leo, Virgo, Escorpio, Sagitario, Capricornio, Acuario, Piscis, Libra.

TURQUESA

PROPIEDADES FÍSICAS:

Color: de azul claro a verde manzana

Aparencia: Opaca, con venas y pulida

Composición química: $Cu Al_6$ (Fosfato de aluminio y de cobre hidratado)

Dureza: 5 - 6

Sistema cristalino: Triclinico

Rareza: es fácil de conseguir

Se encuentra en: Tíbet, China, Burma, Tanzania, Estados Unidos, Irán, Israel, México, Perú, Polonia, Francia,

Afganistán, Arabia Saudí, España, Rusia y Egipto

Etimología: en referencia a Turquía, país del que eran los originarios los comerciantes que introdujeron el mineral en

Europa, si bien provenía realmente de Irán.

-

-

AFINIDAD CON LOS SIGNOS:

Aries, Tauro, Géminis, Cáncer, Leo, Virgo, Escorpio, Sagitario, Capricornio, Acuario, Piscis, Libra.

HISTORIA:

Los árabes la conocen como Fayruz o "piedra de la suerte".

Fue usada por los pueblos antiguos como piedra consagrada en los rituales religiosos y también como protección.

Piedra sagrada de Egipto, Persia, Tíbet y de las culturas amerindias.

Esta piedra, que los egipcios compraban a tribus semitas, facilitó el nacimiento del alfabeto silábico.

Son las piedras de los indios americanos; ellos dicen que la turquesa significa la unión entre el cielo y los lagos y es un símbolo de protección

Los egipcios decían que la turquesa alejaba todo el mal del cuerpo y que protegía de una muerte no natural.

Durante la antigüedad fue muy utilizada tanto por sus propiedades mágicas como en representaciones artísticas.

Para los aztecas era la "piedra de los dioses" y la utilizaron como amuleto poderoso contra el mal y en sus armas con el fin de aumentar su eficacia en el ataque.

También la emplearon en máscaras, escudos y cuchillos ceremoniales.

Los antiguos egipcios, que crearon joyas de gran belleza, usaron la turquesa para confeccionar tanto sus adornos como sus amuletos.

El escarabajo, por ejemplo, se elaboraba con este mineral, y los "pectorales", como el encontrado sobre la momia de Tutankamón, estaban elaborados en oro cincelado con incrustaciones de Turquesa y otras piedras preciosas.

En otros lugares se consideraba un eficaz amuleto contra el mal de ojo y otras desgracias, además de proteger a los marineros contra los ataques del mar.

De color azul opaco y brillo de cera emerge como un reconocido amuleto en los viajes.

Se dice que grandes viajeros como Cristóbal Colón, Vasco da Gama llevaban siempre consigo una piedra de turquesa.

Los árabes la denominaban "piedra de la suerte" y en Asia Central lo consideran un importante amuleto que simboliza el valor y la esperanza.

En México es también muy popular como amuleto que proporciona buena suerte.

PROPIEDADES CURATIVAS:

Cambia de color si la lleva una persona enferma.

Un cambio de color indica el estado de salud de su dueño.

Purifica la sangre, indicada para tratamientos circulatorios.

Está indicada especialmente para las enfermedades circulatorias y las varices.

Ayuda al sistema nervioso.

Distiende y tranquiliza.

Antidepresiva y relajante.

Purifica los pulmones.

Regeneración de tejidos, ayuda contra la anorexia nerviosa y el aparato respiratorio.

Con inclusiones de cobre es fuertemente curativa, especialmente en afecciones del sistema respiratorio y pulmonares.

Estimula la regeneración de los tejidos dañados, actuando de manera general para mejorar cualquier tipo de dolencia.

PROPIEDADES ESPIRITUALES:

Protege de los pensamientos negativos del entorno y a veces hasta llega a romperse.

Su color suele cambiar cuando su poseedor enferma o algo imprevisto le puede pasar.

Buena contra el estrés.

Es quizás una de las mejores gemas para ayudar a encontrar pareja sentimental.

La mejor ayuda que te aporta es la superación del pasado.

Con estos cristales podrás ver el presente y el futuro con mayor optimismo, arrancando de raíz todo aquello que te ata a lo que ya sucedió.

Despierta el anhelo de ser amado o amada.

Aumenta considerablemente el atractivo y la capacidad de seducción.

Atrae alegría y bienestar.

Es un cristal ideal para sanar todas esas viejas heridas del pasado que no somos capaces de olvidar o dejar atrás.

Cuando nuestro pasado está demasiado presente en nuestra vida, realmente no vivimos.

La turquesa actúa sobre la comunicación y la facilidad de palabras.

Protege en situaciones difíciles.

Aumenta la capacidad creadora del pensamiento.

Cuando tiene adherencias de plata es positiva para dar felicidad, salud y vibraciones alegres de bienestar.

Atrae la suerte y la fortuna.

Una piedra que brinda mucha protección.

Absorbe sentimientos negativos y atrae suerte y armonía.

Regala tranquilidad, reposo mental y protección para el alma y el cuerpo.

Da el coraje necesario para alcanzar la victoria.

Amuleto para viajeros, indicada para prevenir el mal de ojo de los hechizos de la magia.

Absorbe la energía negativa.

Aumenta la capacidad de la memoria.

Son unos cristales que nos pueden ayudar a profundizar en nuestras emociones, para serenarlas y elevarlas.

Nos permite explorar el amor universal y abrir nuestra mente a nuevas perspectivas.

Además nos puede ayudar a superar el karma

Quien posea una turquesa jamás tendrá necesidades ni apremios económicos.

Simboliza el azul de los mares y el fuego celestial.

Proporciona gran vitalidad física y psíquica.

MEDITATION Y CHAKRA:

Abre los chakras de la garganta, del corazón, del entrecejo y del plexo solar.

Por lo tanto este cristal se puede utilizar para cualquier tipo de meditación, pero especialmente aquellas relacionadas con el amor y la sanación del pasado.

En conjunto con Plata fortalece las propiedades curativas un tanto más.

Posición: en cualquier lugar, pero especialmente sobre la garganta, el tercer ojo y el plexo solar.

Con ella se hace un excelente elixir.

Pero no se debe olvidar que todas las piedras deben ser cuidadas, limpiadas, descargadas y recargadas.

COMO CUIDO MI TURQUESA:

Igual que la Turmalina y los Cuarzos puede estallar para protegernos si recibe mucha carga negativa.

En general la turquesa no se necesita de limpiar con agua, porque es una piedra muuuuy sensible.

Pero si se le debe cargar y descargar frecuentemente!

Se descarga en un montón de Hematitas una noche entera bajo la luz de la luna llena y

se carga 1 día entero poniéndola entre 3 - 5 Cristales de Roca, NUNCA ponerla al sol directo !!!!

Es hypersensible con el sol!!!, puede secarse y perder su color poniéndola a la luz.

Si se quiere intensivar las potencias de la Turquesa, se puede poner junta con Cristales de Roca y Nuggets de Cobre cargándola.

Si se quiere fortalecer las propiedades curativas de la Turquesa, se debe cargar poniéndola junta con Plata.

Pero nunca ponerla al sol!!!

[La Turquesa es una piedra muy muy muy sensible!](#)
[y muy sensible a todo tipo de calor.](#)

Piensa en lo que deseas

El alma atrae aquello que secretamente alberga; aquello que ama, y **también aquello que teme;** alcanza la cúspide de sus más preciadas aspiraciones, cae al nivel de sus más impuros deseos; y las circunstancias son los medios por los que el alma recibe lo que es suyo.

Los hombres no atraen aquello que quieren, sino aquello que son. Sus antojos, caprichos, y ambiciones se frustran a cada paso, pero sus más íntimos pensamientos y deseos se alimentan de sí mismos, sean estos sucios o limpios. La «divinidad que nos da forma» está dentro de nosotros mismos; somos Nosotros Mismos. El hombre está maniatado sólo por sí mismo. El pensamiento y la acción son los carceleros del destino, ellos nos apresan, si son bajos; ellos son también ángeles de Libertad, nos liberan, si son nobles. El hombre tarde o temprano se da cuenta que él es el labrador de su propia alma, el responsable de su vida. También descubre interiormente las leyes del pensamiento y comprende, cada vez con mayor exactitud, que las fuerzas del pensamiento intervienen en la edificación de su carácter, circunstancias y destino. El hecho de que el pensamiento crea circunstancias, es sabido por todo hombre que durante un periodo de tiempo ha practicado el control de sí mismo. Un hombre no puede escoger directamente sus circunstancias, pero puede escoger sus pensamientos, y de ese modo, indirectamente, pero con certeza, dar forma a sus circunstancias.

El hombre es abofeteado por las circunstancias mientras se piense a sí mismo como un ser creado por las condiciones exteriores, pero cuando se da cuenta de que es un poder creativo, y que puede manejar las tierras y semillas de su ser de las que las circunstancias nacen, se convierte en el dueño y señor de sí mismo. El hombre es la causa, aunque casi siempre sin ser consciente, de sus circunstancias, y que, mientras aspira un buen fin, continuamente frustra su cometido al estimular pensamientos y deseos que no armonizan con ese fin. El sufrimiento es siempre el efecto de los pensamientos equivocados en alguna dirección. Es indicador de que el individuo está fuera de armonía consigo mismo, con la ley de su ser. El único y supremo uso del sufrimiento es la purificación, quemar todo aquello que es inútil e impuro. El sufrimiento cesa para quien es puro. No hay sentido en quemar el oro después que la escoria se ha retirado, y un ser perfectamente puro e iluminado no puede sufrir. Un hombre sólo empieza a ser hombre cuando deja de lamentarse y maldecir, y comienza a buscar la justicia oculta que gobierna su vida. Y al adaptar su mente a este factor gobernante, cesa de acusar a otros como la causa de su situación, y se forja a sí mismo con pensamientos nobles y fuertes; deja de patear contra las circunstancias, y empieza a utilizarlas como ayuda para progresar más rápido, y como un medio para descubrir el poder y las posibilidades

ocultas

dentro

de

sí.

James Allen

Tu mente es un imán y atraes aquello en lo que piensas. Los mismos principios de magnetismo y atracción que se presentan en el mundo «físico» operan en el plano invisible. Todas las personas con éxito conocen los principios acerca de las leyes de atracción y el milagro de la mente. Las personas infelices no creen que estos principios puedan servirles para beneficio personal. ¡Preferí escuchar a los individuos felices! No puede decirse que los pensamientos son «nada», porque en realidad los pensamientos son «algo». Para que puedas pensarlo, tiene que existir. ¡Tiene que ser una cosa! Y como es una «cosa» con energía propia, un pensamiento necesariamente tiene que estar sujeto a las leyes y principios como todo lo demás que existe en el planeta. Si se analiza desde esta perspectiva, resulta más fácil reconocer que la ley de atracción es tan real y poderosa como la gravedad y la electricidad. El ejercicio del poder mental no es un sustituto de la acción. Más bien, el adecuado uso de la mente te permitirá lograr tus metas mucho más rápido y fácilmente que de otro modo. Tu mente es un magneto. Piensa en lo que deseas, y lo conseguirás. Imagina que tus pensamientos son nubes invisibles que se levantan para acumular resultados. Disciplinando tus pensamientos determinas los resultados que obtendrás. Como las cosas que más amamos y las que más tememos tienden a ocupar nuestros pensamientos gran parte del tiempo, atraemos justamente esas cosas. Incluso si pensamos que no queremos que pase equis cosa, gravitaremos justamente hacia eso. Nuestra mente no puede desplazarse en sentido negativo con respecto a las cosas; no puede más que moverse hacia ellas. Si no paramos de comentar, pensar y leer acerca de «cosas malas», gravitaremos subconscientemente, o aun conscientemente, hacia ellas. La gente exitosa se desplaza hacia el éxito. Los fracasados tratan de escapar del fracaso. El más importante principio mental que puede transformar a los perdedores en triunfadores es «concentrarse en lo que uno quiere».

La mayoría de la gente se tambalea por la vida quejándose de lo que carece y hablando de lo que quiere evitar. Ese es un callejón sin salida. Tenemos que concentrarnos en lo que queremos.

Cuando tememos perder algo, nos colocamos en posición de perderlo. Cuando tememos perder el amor de alguien, de inmediato nos ponemos en peligro de perderlo. Concéntrate en lo que tienes y disfrútalo. No pienses en perder lo que posees. Enfoca tu atención en lo que deseas. Si dejas que tus temores te obsesionen, éstos te abrumarán. El principio de atraer lo que se teme es hermoso. Implica el reto de enfrentar nuestros miedos y, mediante ello, superarnos. ¿Cómo podemos evolucionar si las cosas que tememos se alejan de nosotros? ¿Cómo desarrollarnos si nunca enfrentamos lo que nos atemoriza?

En cuanto al temor de perder algo, las leyes universales nos instan a mantenernos firmes. Si pensamos que cierta pérdida nos arruinaría la vida, y nos obsesionamos con esta idea, ¡quizá las leyes universales nos demuestren que podemos vivir perfectamente sin aquello que tanto tememos perder!. Debemos disfrutar lo que tenemos y vivir el presente. Temer pérdidas no es vivir en el presente. Temer pérdidas es vivir en el futuro.

Cuando finalmente desarrollamos el valor necesario para enfrentar un problema, con frecuencia, éste desaparece. Naturalmente, las cosas no siempre se presentan de esta manera, y en ocasiones es necesario enfrentar la situación con todas sus consecuencias. ¿Cuántas veces has notado que pensar en alguna actividad es mucho más doloroso que realmente llevarla a cabo?

Andrew

Matthews

Nuestras relaciones son espejos de nosotros mismos. Aquello que atraemos es siempre un reflejo, ya sea de nuestras cualidades o de las creencias que profesamos respecto de las relaciones. Las cosas que a usted no le gustan de ciertas personas son las que usted mismo hace o le gustaría hacer, son lo que usted cree. No podría atraer a esas personas ni tenerlas en su vida si, con su manera de ser, no fuera de algún modo el complemento de su propia vida. La única manera de cambiar a los demás es empezar por cambiarnos a nosotros. Cambie usted sus modelos mentales y verá como «ellos» también actúan de otra forma. De nada sirve echar culpas. Con eso sólo dilapidamos nuestro poder. Mantenga su poder, porque sin él, no podrá hacer cambios en su vida. La víctima desvalida no puede ver cómo salir de su situación.

Louise

Hay

Nuestros cerebros se magnetizan con los pensamientos dominantes que albergamos en la mente; y por medio de procesos que nadie conoce, estos «magnetos» atraen las fuerzas, personas, y circunstancias que armonizan con dichos pensamientos.
Napoleon Hill

Nuestras ideas que evocan temor atraen problemas con la misma eficacia con que los pensamientos positivos y constructivos atraen resultados positivos. De manera que, sea cual fuere el tipo de pensamiento, éste tiende a propiciar lo que es afín a su propia naturaleza.
Claude Bristol

Los pensamientos y sentimientos tienen su propia energía magnética que atrae energía de la misma naturaleza. Todo lo que emites hacia el universo se te refleja. Siempre atraemos hacia nuestras vidas aquello en lo que más pensamos, aquello en lo que más creemos, lo que esperamos en los niveles más profundos y/o lo que imaginamos más vívidamente.

Shakti

Gawain

Atraemos magnéticamente hacia nuestras vidas lo que albergamos en nuestros pensamientos.
Richard Bach

Tengo miedo de que se materialicen mis pensamientos negativos

Tengo miedo de que se materialicen mis pensamientos negativos ¿qué puede suceder?

Esos pensamientos han estado siempre como decís pero ahora os da miedo materializarlo..... Repasemos ¿que es necesario para materializar algo?

1-Pedir algo 2- visualizarlo, 3-que tanto nuestros pensamientos como nuestros sentimientos estén en una misma intención, 4-que nos creamos merecedores de eso,5- plasmarlo en presente como si ya lo tuviesemos, 6-dar las gracias.

Ahora decirme ¿cual de todos vuestros temores cumplen estos requisitos? ¿acaso lo pedís? , visualizarlo puede ser, ¿vuestro pensamiento y sentimiento desea lo mismo? ¿os creéis merecedores de esas desgracias? (hay gente que si) , ¿dais las gracias por las desgracias que os vienen porque os hacen sentir bien, o mas fuertes o yo que se?

Cuando viene un miedo, SIEMPRE, es futuro, en el presente no se puede tener miedo, el miedo es estar en el presente con la cabeza en el futuro (comiendote la bola) . Cuando pensáis en un accidente pensáis " No quiero tener un accidente" o pensáis "Tengo un accidente"en presente



Si haciéndolo bien y con esfuerzo, visualizando, uniendo el sentimiento, ya veis lo que cuesta ¿como un miedo en forma de futuro y sin reunir todos los requisitos ¿como va a materializarse?.

Lo que atraéis con esos pensamientos no son los sucesos que imagináis, lo que atraeis es mas pensamientos de miedo, situaciones que nos hagan pasar miedo y al tener miedo nos salimos de la vibración del universo y entonces todo lo que pedimos no nos sirve de nada, hasta no alcanzar otra vibración mas alta, en esa baja vibración nos vienen problemas, nos bajan las defensas por el stres que sometemos al cuerpo y dolores musculares, de cabeza,nos podemos resfriar, nos quedamos flojos, eso tiene un gran desgaste energético, ¡que ya es bastante eh! pero de ahí a que materialicéis vuestros miedos hay mucho trecho.

Los pensamientos positivos son muchísimo mas potentes que los negativos, para que os

hagas una idea, se hizo unos estudios a través de la kinesiología en la que decía: Un individuo que vive y vibra con la energía del optimismo serviría de contrapeso para contrarrestar la energía negativa de 90.000.- personas.

Un individuo que vive y vibra con la energía del amor, contrarrestaría a 750.000.- personas.

Un individuo que vive y vibra con la energía de la iluminación, contrarrestaría 10 millones de personas.

Con eso os hacéis una idea de la fuerza que tiene la positividad, así que si tenéis pensamientos de miedo o negativos, contrarrestarlo con positivos, 1 minuto positivo equivale a muchísimos negativos, por eso es tan buena la relajación y meditación porque se llega a esos niveles de energía alta.

Respecto a vuestros miedos, lo mejor para que se vayan es no luchar, ellos están ahí para avisarnos de los peligros, pero como les hemos dado tanta rienda suelta durante tanto tiempo ahora se pasan, cuando tengais un pensamiento de miedo decirle "gracias por avisarme" y a otra cosa, si lucháis o le hacéis caso se hace mas grande, habéis visto la película "una mente maravillosa" como consigue sin medicación dominar su esquizofrenia, pues aceptándola y no haciéndole caso, es una buena película basada en un hecho real.

Cuando las visualizaciones no funcionan

Quizás una de las preguntas que más me plantean es ¿por qué no me funcionan las visualizaciones? Necesitamos entender que la función de una afirmación positiva es,

Crear algo que deseamos

Cambiar nuestro diálogo interior.

Modificar nuestro punto de vista de una situación.

Manifestar el resultado que queremos obtener en determinada situación o aspecto en nuestras vidas(relaciones, prosperidad, trabajo etc)

El mejor termómetro para ver si estamos conectados con la intención que deseamos crear (por ejemplo, un trabajo con buen horario, salario, etc.) es el siguiente: ¿lo que afirmas está en sintonía con lo que sientes?

Para crear lo que deseamos hay tres pasos en el proceso:

1. **Pedir.**
2. **El Universo responde.**
3. **Estar abiertos a Recibir.**

PEDIR



En este punto tenemos que pedir lo que queremos: "tengo un nuevo trabajo ganando 8,000? al mes o más, cerca de mi casa y con un horario flexible".

Si yo afirmo "tengo un nuevo trabajo ganando 8,000? al mes o más, cerca de mi casa y con un horario flexible", y lo que siento es incredulidad , entonces lo que siento NO está en sintonía con lo que estoy afirmando. Es necesario mirar más adentro e investigar de donde viene esa emoción. Una posibilidad podría ser que no nos creemos merecedores de nuestro propio bien, y nos resulta más fácil creer que nos puede caer un rayo encima que creernos que podemos ser felices y que tenemos la capacidad de crearnos una vida maravillosa.

EL UNIVERSO RESPONDE

El 2º punto es asunto del Universo. Necesitamos confiar que lo que estamos afirmando se está cocinando. Un ejemplo que me encanta es el de la Cocina Cósmica. Si pensamos que nuestras peticiones son como pedir en un restaurante: Imagínate que pido spaghetti al pesto por ejemplo. Luego continúo hablando con las personas en nuestra mesa, disfrutando del momento. Lo que NO hacemos es ir a la cocina ni perseguimos a los camareros preguntándoles "¿dónde está mi comida?, ¿cuánto va a tardar?, tengo prisa, etc.

Con las visualizaciones necesitamos hacer lo mismo: SOLTAR. Pedimos lo que queremos y confiamos, sabiendo que nos llegará de la mejor forma y en el momento adecuado. Mientras tanto continuamos felizmente disfrutando de nuestra vida. Sin embargo, lo que suele ocurrir es que comenzamos a hacer visualizaciones y si no dan resultados inmediatos decimos esto no funciona.

Al principio, tus visualizaciones son como el brote de una planta que va lentamente empujando su tallo hacia la superficie. Tú no lo ves, pero está allí, empujando hacia la luz. Como NO lo ves dices "esto no funciona"...¡y la planta (visualización y afirmación) deja de crecer!

ESTAR

ABIERTOS

A

RECIBIR

Este punto es el de Recibir, necesitamos estar abiertos y receptivos para que nos llegue lo que hemos visualizado. Esto quiere decir que seguimos con nuestras vidas en el aquí y el ahora, agradeciendo lo que ya tenemos y siendo felices.

El secreto del éxito en cualquier área, es ser feliz ahora, no esperar a que nos llegue lo que hemos pedido para ser feliz, porque eso ¡es hacer las cosas al revés! Primero eres feliz y después el Universo te devuelve lo que pides.

Necesitamos sintonizar nuestros deseos con nuestra intención, y para hacerlo necesitamos sentir que ya tenemos lo que hemos pedido. "Gracias Universo por el trabajo tan maravilloso que tengo" y vivir y sentir que ya es realidad.

Y así es como se manifiesta lo que afirmamos.

Experiencias con los mensajes positivos dirigidos a otras personas y de cómo se puede cambiar la percepción de uno mismo:

A veces sucede que, a pesar de que visualizamos aquello que deseamos, con lujo de detalles, de la mejor manera posible y luego esperamos por ello, no pasa nada o tarda en pasar. Nuestros tiempos y nuestra ansiedad quizás no son los tiempos de, llamémosle, el Universo, ese que nos provee si trabajamos con visualizaciones o afirmaciones positivas. Recordemos que debe mediar un lapso, lo cual nos permite rectificar nuestros deseos si hace falta. ¿Y cuando no llega? Ahí comenzamos a flaquear y a descreer. Y vuelven los pensamientos negativos: - nada me sale bien-, - siempre me pasa lo mismo-, etc. CUIDADO CON ESTO. Ahí van 3 cosas a considerar:

- DEJAR DE CREER QUE YO NO VALGO LA PENA, QUE A MÍ NO ME VA A PASAR NADA BUENO, PORQUE ATRAIGO ESTO HACIA MÍ CON MÁS FUERZA. DEBO APRENDER A AMARME Y A DESCUBRIR QUIÉN REALMENTE SOY. ENTONCES Y SOLO ENTONCES ENTENDERÉ QUE LO MEREZCO TODO.

- LAS COSAS ME OCURRIRÁN CUANDO ESTÉ LISTA PARA RECIBIRLAS Y NO ANTES. DE AHÍ EL TIEMPO DE ESPERA, QUE A VECES NO ES POCO. DICE PAULO COELHO: "CUANDO DESEAS REALMENTE UNA COSA, TODO EL UNIVERSO CONSPIRA PARA AYUDARTE A CONSEGUIRLO" ¡PERO NO TIENE QUE SER YA! A VECES NO CONSEGUIR LO QUE QUIERO EN EL MOMENTO QUE QUIERO ES UN VERDADERO GOLPE DE SUERTE! SEPAMOS ESPERAR Y ESO NOS DARÁ SABIDURÍA. Y TENGAMOS FE QUE LLEGARÁ.

-CUANDO ESTEMOS POR FLAQUEAR SÉ QUE ESTE LUGAR DE ENCUENTRO QUE USTEDES CREARON EN ESTE FORO ES EL LUGAR PARA ENCONTRAR LA CONTENCIÓN DE GENTE MARAVILLOSA, LLENA DE ENERGÍA POSITIVA Y CON GANAS DE AYUDAR.

Todavía me pregunto cómo es que llegué hasta aquí, a leerlas. Nada es casualidad me parece, por algo estoy leyendo todo esto y decidí participar del foro. Y a cada una nos pasó algo así. Imagino que yo haré algo bueno por alguien de aquí y ustedes por mí. Y así se arma la cadena. No sé que problema hay, ya que no he leído todo aún, pero lo que sea no debería empañar el clima y la cordialidad que respiramos en este espacio.

Que quiero atraer a mi vida?
 - Cierra tus ojos por dos minutos
 - Ve las imagenes que aparecen
 - ABre tus ojos y escribe lo que viste.

Que fue lo que resulto? Las primeras imagenes que aparecen en tu mente es lo que realmente quieres...

En un par de meses, revisa tu lista, estas seguro de todo lo que deseabas hace dos meses?? 

Deseas hacer algun cambio??
 Deseas quitar algo?
 Algun deseo se te cumple ya? quitalo de tu lista.
 Piensa de nuevo...- cierra tus ojos por dos minutos y mira las imagenes que aparecen....



Revisando las listas muchas veces cambian, se modifican

Crear nuestra realidad

Seguramente muchas personas, aunque no se interesen especialmente por los temas "espirituales", estarían de acuerdo con el siguiente proverbio: "Vigila tus pensamientos, porque ellos se transformarán en palabras. Vigila tus palabras, porque ellas se convertirán en actos. Vigila tus actos, porque ellos se volverán tus hábitos. Vigila tus hábitos, porque ellos constituirán tu carácter. Y vigila tu carácter, porque él forjará tu destino."

Una idea un poco más "audaz" acerca de cómo creamos nuestra propia realidad es la que propone la "Ley de Atracción": en todo momento estamos atrayendo a nuestras vidas el tipo de situaciones que refuerzan nuestros estados de ánimo. Si nos sentimos bien, atraemos situaciones que nos hacen sentir bien; si nos sentimos mal, atraemos situaciones que nos hacen sentir mal.

Por otro lado, un curso de milagros nos dice que el mundo que percibimos es una construcción de nuestro ego, que hace los ajustes necesarios para que la idea de la separación (de Dios y de nuestros hermanos) nos parezca real. A través del perdón podemos cambiar este sueño, en el que nos mantiene el ego, por un "sueño feliz" del que es fácil despertar y volvernos conscientes de cuál es nuestra verdadera naturaleza.

Y por último, la técnica hawaiana del hoponopono parece desafiar nuestra capacidad de comprensión: toda circunstancia que pase a formar parte de nuestra vida, aunque sea sólo una noticia acerca de algo que sucede en un país lejano, es la proyección de una parte de nuestra mente. Somos completamente responsables de todo lo que pasa en nuestro mundo.

Asumiendo que tenemos este infinito poder creador, te propongo otra descripción de cómo es el proceso de creación de nuestra propia realidad, pero en este caso enfocada en el tipo de relación que tenemos con nosotros mismos:

Si no estamos conformes con quiénes somos, si tenemos una opinión desfavorable acerca de nosotros mismos o si nos criticamos permanentemente, es decir, si nos tratamos sin amor, esa acumulación de juicios negativos nos conducirá inevitablemente a experimentar culpa. En el sistema de creencias del ego, a la culpa le corresponde un castigo; y para que nuestra vida se ajuste a esa percepción equivocada que tenemos de nosotros, modificaremos nuestra realidad (de manera inconsciente) para recibir efectivamente ese castigo, el que nos llegará en la forma de conflictos, fracasos o enfermedades.

Pero si nos sentimos a gusto tal como somos, si tenemos una relación saludable con nosotros mismos, si somos capaces de vernos amorosamente en cualquier circunstancia, es decir, si nos queremos sin condiciones, entonces nos sentiremos naturalmente merecedores de todo lo bueno, de cualquier cosa que anhelemos. Y ejerciendo nuestra milagrosa facultad de crear, haremos que nuestra vida refleje la plenitud, el bienestar y el amor que desarrollamos primero en nuestro mundo interior

Aprendí que si nos hace sentir mal es porque es un sentimiento equivocado, pues las una cosa emociones son el indicativo del camino correcto, entonces cuando así me sucede voy pensando cosas hasta que pienso una forma de ver ese mismo hecho que me pone bien.

Hacerlas de esta manera estaríamos aprovechando para nosotros conscientemente la Ley del Mentalismo que dice:
"TU LO HAS PENSADO, TU LO HAS CREIDO, TU LO HAS CREADO..."

Desapego al resultado

DESAPEGO AL RESULTADO

El ser humano tiene deseos, eso es bueno, sin deseos ¿qué haría? No tendría intención de moverse a ningún sitio.

Por otra parte somos conscientes de que nosotros somos energía y como tal nuestros deseos y pensamientos generan energía, el tipo de energía depende del tipo de sentimientos que ese deseo nos haga sentir y a su vez por ley de atracción atraemos la misma energía que estamos generando.

Y ahora la pregunta del millón, ¿Por qué hay que olvidarse del resultado?

Pues el ser humano sufre de un error al sentir un deseo en muchas ocasiones y ese error es el "apego" cuando tenemos las cosas nos apegamos y tenemos miedo de perderlas y os preguntareis ¿De que manera se puede tener apego de una cosa que no se tiene? Pues la forma de apegarse es temiendo no tenerlas o conseguirlas. En ambos casos existe el objeto del deseo materializado o no y su miedo a perderlo o no conseguirlo.

¿Qué sucede cuando tenemos apego? Pues que la energía que manda el apego es una energía de temor por una pérdida o temor de no conseguirla, esa energía es de carencia y preocupación y como el universo lo que nos trae es lo que sentimos, no lo que pensamos pues entonces lo que obtenemos es la carencia de ese deseo.

Una vez que creo que la teoría esta clarita pasamos a la practica....

Deseamos quedarnos embarazadas, es nuestro deseo y eso esta muy bien, nos visualizamos embarazadas, con ropita de bebe, oliéndolo, besando su cabecita calentita con esa pelusilla tiernecita, Con todo lujo de detalles, lo sentimos como si ya fuese una realidad. Todo esto no esta reñido con desapegarnos del resultado.

Para que lo veáis más claro **DES-APEGARNOS**...quitar los apegos del resultado, **los temores** de los que os he hablado que no es lo mismo que no pensar en el resultado.

Cuando deseamos ese bebe y tenemos apego por ese resultado estamos poniendo grandes dificultades al universo para traer nuestro encargo , cada vez que estamos temerosas mirando la regla, que tememos que no nos funcionen las pastillas o cualquier cosa que nos mantenga preocupadas por conseguir nuestro propósito.

Esa actitud esta generando una energía que no es la propicia para tener ese bebe, pues por ley de atracción tendrá que venir una energía igual a la que estamos generando.

Por eso la mejor manera de atraer algo es pensar que ya lo tienes, y eso es porque esa energía si que es idéntica a nuestro deseo, estar feliz, porque esa energía nos traerá más felicidad.

Y ¿qué significa hacer las cosas sin apegos al resultado? Pues TENER FE, y este requisito para todas las que habéis leído el secreto es el 3 pasó a seguir para conseguir nuestros deseos.

Los deseos se consiguen cuando toda nuestra intención esta en ellos, pero si deseamos un bebe y mandamos señales como "no se si voy a poder quedarme, ya veras como no tarda en venir la regla, ya llevo 3 años así, me temo lo peor, que haré sin hijos" pues no hace falta decir que el universo nos dará lo que estamos sintiendo. En los libros nos lo resumen con FE, toda la otra explicación es cosecha propia de pequeñas cosas que he ido aprendiendo y de lo que yo logro comprender.

Espero os sirvan para ayudaros a saltar ese obstáculo que os separa de vuestro deseo.
Lucía Ferrándiz

Ejemplo de las vibraciones y la ley de atracción

LEY DE LA ATRACCION (SIETE PISOS)

Imaginaros que la vida es como estar en un edificio de 7 pisos, cada piso vibra con una energía diferente, nosotros vamos de un piso a otro de pendiendo de la energía que tengamos en ese momento por ley de atracción.

En la 1 PLANTA esta el Odio o el Rechazo, a esa planta vamos cuando nos sentimos:

Alterados, molestos, tensos, contrariados, acalorados, fastidiados, lastimados, malhumorados, disgustados, enfadados, irritados, indignados, excitados, exaltados, hostiles, violentos, furiosos, exasperados, rabiosos, resentidos, rencorosos, iracundos, coléricos etc....

Cuando estamos en esta planta solo podemos vibrar con situaciones o pensamientos que nos traigan todo esto, por lo tanto si nos encontramos malhumorados, iríamos a parar a esta planta por tener la misma vibración y a continuación nos sucederían cosas relacionadas con esta energía, situaciones que nos pusiesen furiosos, rabiosas, etc..... si no salimos de esa vibración, entraríamos en lo que llamamos "circulo vicioso", esas veces que decimos" que racha, detrás de una me pasa otra".

En la 2 PLANTA reside el Dolor. Ahí vamos cuando nos encontramos:

Triste, apenado, afligido, apesadumbrado, angustiado, acongojado, desolado, desconsolado, dolido, dolorido, amargado, solo, nostálgico, desilusionado, desesperado, envidioso, celoso etc..

Aquí atraeremos situaciones que nos traigan todo esto.

En la 3 PLANTA reside el Miedo y ahí vamos cuando nos sentimos:

Impacientes, confusos, perplejo, vacilante, titubeante, inseguro, desorientado, desconcertado, turbado, aturdido, ansioso, temeroso, receloso, alarmado, agitado, preocupado, consternado, inquieto, desasosegado, desconfiado, dubitativo, nervioso, angustiado, asustado, miedoso, aterrorizado, ridículo, etc...

Al entrar aquí atraeremos más situaciones que nos hagan sentir así.

En la 4 PLANTA reside **la Culpa y el Remordimiento**, allí vamos cuando nos sentimos:

Sofocado, consternado, pesadoso, apesadumbrado, turbado, conmocionado, atormentado, **avergonzado**, abochornado, arrepentido, culpable.

En la 5 PLANTA reside la Represión, a esta planta vamos cuando no reconocemos en nosotros ni podemos expresar los sentimientos de las 4 plantas anteriores, así nos sentimos cuando entramos a esta planta.

Desinteresados, indolente, abúlico, apático, aburrido, deprimido, insensible.

En la 6 PLANTA esta la Duda. En esta planta nada se resuelve solo vienen mas y mas dudas.

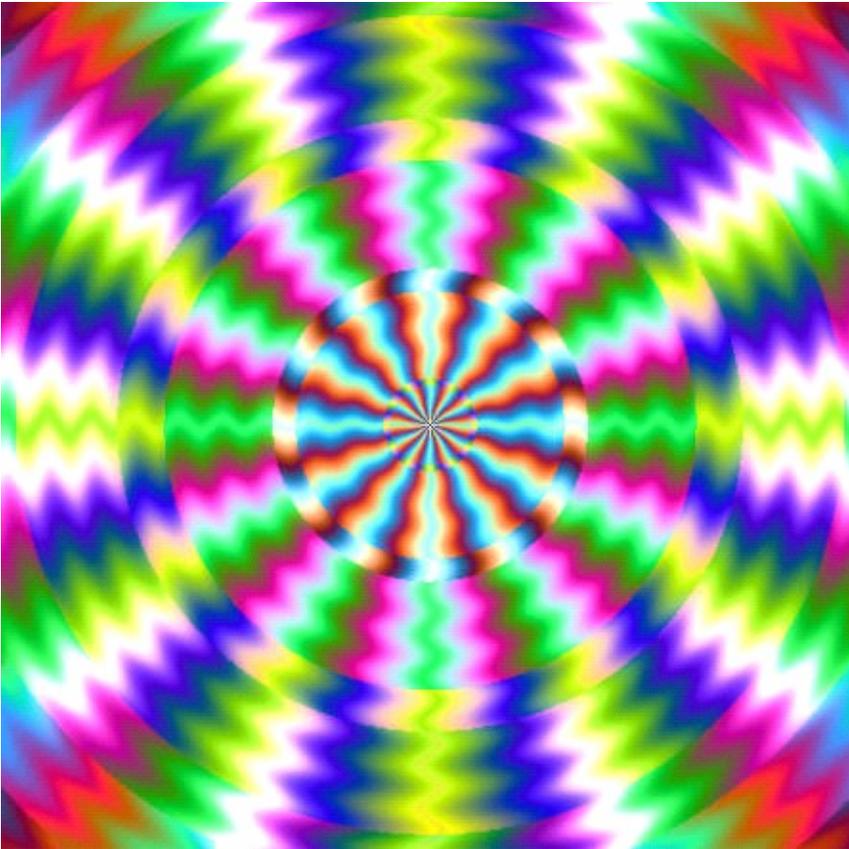
En la 7 PLANTA esta el Amor, allí vamos cuando nos sentimos:

Sosegados, serenos, paciente, despreocupado, apacible, interesado, motivado, comprensible, vital, comunicativo, receptivo, afectuoso, afable, pacífico, jovial, optimista, ilusionado, esperanzado, tolerante, confiado, seguro, entusiasmado, alegre, humorista, valeroso, cordial, confiado, amable, enamorado, contento, tranquilo, gozoso, divertido, digno, animoso, gratificado, satisfecho, eufórico, pletórico, agradecido, amoros, feliz.

Esta planta es la que nos une con el universo, cuando nos sentimos así, estamos en sintonía con él.

En esta planta es en la única que podemos utilizar el secreto, en la única que es efectivo el secreto, todo fluye, tenemos cuando deseamos.

Al abrir la puerta de este piso nos damos cuenta que ya no hace falta ni que pidamos, pues todo lo que pedíamos se encuentra dentro y es nuestro al entrar, ahí es donde podemos materializar los sueños.



Nos preguntamos, ¿porqué no nos funciona el secreto? y es a "modo de ejemplo"... porque estamos viviendo en la planta 3, pero queremos lo de la planta 7, en la planta 3 tenemos averiada alguna tubería, no tenemos cortinas, los muebles son viejos, etc... y en la planta 7 es como la casa de nuestros sueños, acogedora, lujo, limpia, nueva.... así que pedimos lo de la planta 7, en la planta 3.... y claro, no es coherente. Si bien es cierto que todo el edificio es nuestro y podemos disfrutar de él, pero si nuestra decisión es estar sintiendo miedo pues estaremos en la planta 3, **cuando nos vayamos deshaciendo de todas las cosas que nos tienen retenidas en esta planta,** podremos acceder a la 7.

Al principio se accede a ratitos, pero son los suficientes para saber que existe, y coger tanta energía como para cuando estés en otra planta no te importe **sacrificar tus críticas o dolor,** para volver a subir a la 7 otra vez, así cada vez estaremos mas tiempo, como la 7 es milagrosa es posible que aun estando en la planta 3 disfrutemos de alguna cosa de la 7 si fuimos a visitarla alguna vez.

Espero que os sirva de ayuda, no os toméis lo de los pisos al pie de la letra, es solo un ejemplo de como creo que funciona.

Con esta guía, espero que cada vez que tengáis una emoción que es lo mas sencillo de captar, sepáis a donde os lleva esa emoción.

En muchos libros nos dicen que para conseguir el secreto hay que estar feliz,, es cierto, pero nadie dice un porque claro, espero que esto os sirva para alcanzar mas ese camino hacia la felicidad.

Lucía Ferrándiz

Cómo visualizar

Mucha gente se pregunta lo que quiere decir exactamente el término «visualizar». Algunos se preocupan porque no «ven» absolutamente nada cuando cierran los ojos y tratan de visualizar una imagen mental.

Algunas personas, cuando tratan de visualizar por vez primera se encuentran con que «no pasa nada».

Lo más probable es que el hecho de poner tanto empeño en intentar visualizar les esté creando una situación de bloqueo interior.

Es posible que sientan que hay una «forma correcta» de hacerlo y que no logran dar con el camino adecuado. Si así es como usted se siente, deje de preocuparse, relájese espere tranquilamente a que la visualización se produzca un modo natural y fluido.

No se aferré al término «visualizar». No es en absoluto necesario ver mentalmente la imagen. Algunos afirman ver muy claramente imágenes nítidas cuando cierran los ojos o imaginan algo.

Otros tienen la sensación de que no «ven» realmente nada. Se limitan a «pensar en ello», a imaginar que están mirándolo o a sentir conscientemente la impresión de un sentimiento.

Se trata de algo absolutamente normal. Todos usamos nuestra imaginación constantemente. Es imposible no hacerlo, y por lo tanto, cualquiera que sea el proceso que imaginemos estar experimentando, es perfectamente normal y positivo.

Si todavía no está seguro de lo que significa visualizar, lea atentamente el siguiente ejercicio y a continuación cierre los ojos y hágalo:

Cierre los ojos y relájese profundamente. Piense en alguna Habitación que le sea familiar, como el dormitorio o el salón. Recuerde algunos detalles que le sean especialmente familiares como el color de la alfombra, la disposición de los muebles o la iluminación. Imagínese entrando en la habitación y sentándose en una silla o echándose en un cómodo sofá o en la cama. Evoque entonces alguna experiencia agradable que haya tenido en los últimos días, especialmente alguna relacionada con sensaciones físicas, tales como una comida deliciosa, un masaje, nadar con un agua estupenda o hacer el amor. Rememore la experiencia lo más vividamente posible y vuelva a disfrutar de sus agradables sensaciones. Imagine entonces que se encuentra en un paraje idílico, relajándose quizá sobre la suave y verde hierba junto aun río de aguas cristalinas, o atravesando un bosque exuberante. Puede tratarse de un lugar en el que haya estado o un lugar ideal al que le gustaría ir. Piense en los detalles e imagínelo en todos los aspectos tal como le gustaría.



Sea cual sea el proceso utilizado para llevar estas escenas a su mente, será su propio medio de «visualizar». De hecho, hay dos métodos distintos para llegar a la visualización creativa. Uno es receptivo y el otro es activo.

En el receptivo nos limitamos a relajarnos y a dejar que las imágenes o impresiones lleguen a nosotros sin elegir detalles, tomándolas tal como vienen. En el activo creamos y elegimos conscientemente lo que deseamos ver o imaginar. Ambos procesos son una parte importante de la visualización creativa y tanto nuestra receptividad como nuestra actividad se ven reforzadas con la práctica.

Problemas especiales de la visualización

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que «no pueden hacerlo». Este tipo de bloqueo suele proceder de algún temor que puede superarse si la persona, lo desea. Se bloquea la capacidad para usar la visualización creativa por temor a lo que podamos encontrar al mirar en nuestro interior (el temor a los propios pero desconocidos sentimientos y emociones).

En cierta ocasión, en una de mis clases, un hombre se mostraba completamente incapaz de visualizar y se quedaba sistemáticamente dormido durante las meditaciones. Luego resultó que había tenido una experiencia profundamente emotiva durante un proceso de visualización y tenía miedo de emocionarse demasiado delante de los demás.

Lo cierto es que no hay nada en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos.

Si durante la meditación sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo

abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted.

Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y profundamente a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder. Si sentimos que esta tarea se halla por encima de nuestras fuerzas, puede resultarnos muy útil contar con el apoyo de un buen consejero o terapeuta que nos ayude a aceptar y expresar nuestros sentimientos.

Esto es algo especialmente recomendable en el caso de que nuestras vidas hayan estado marcadas por el dolor o por graves traumas.

Por fortuna, estos problemas se presentan raramente en la visualización. Por lo general, la visualización creativa llega de un modo natural y cuanto más la practicamos, más fácil resulta.

Louise L. Hay



Recientemente apodada "lo más cercano a una santa viviente" por la prensa Australiana, Louise L. Hay es también conocida como una de las fundadoras del movimiento de auto-ayuda. Su primer libro Sana Tu Cuerpo fue publicado en 1976, mucho antes de que estuviera de moda discutir sobre la conexión mente y cuerpo. Corregido y ampliado en 1988, este best-seller introdujo sus conceptos a las personas de 30 países y en 23 idiomas diferentes. A través de sus técnicas de sanación y filosofía positiva, millones de personas han aprendido como crear más de lo que quieren en sus vidas, incluyendo más bienestar en sus cuerpos, mentes y espíritus.

La filosofía personal de Louise Hay fue forjada por su tormentosa crianza: una niñez inestable y pobre, y una adolescencia marcada por el abuso. Nació en Los Ángeles en el año 1927, tenía solo 18 meses de edad cuando sus padres se divorciaron. Ella se quedó con su madre, una mujer pobre que para sobrevivir, comenzó a trabajar como empleada doméstica, y luego se casó con un hombre duro y violento de origen alemán. Cuando Louise tenía 5 años, un vecino alcohólico la violó, y sus padres le dijeron que había sido su culpa. Así que la culpa se agregó a las traumáticas consecuencias de su terrible experiencia, y aún cuando el violador fue condenado a 16 años de cárcel, ella temía que él volviera para vengarse de ella. Cuando tenía 10, su padrastro paró de golpearla y comenzó a abusar de ella sexualmente. Cinco años después Louise decide que no puede soportar ningún abuso más y se escapa de su casa. Toma trabajos serviles para mantenerse y, necesitada de amor pero con falta de autoestima, ella se burla teniendo relaciones sexuales con cualquiera que le dé algo de atención. A los dieciséis queda embarazada, luego da en adopción a su beba recién nacida a una pareja que no tenía hijos, y nunca más la vuelve a ver. Luego de esto Louise vuelve a casa y se lleva a su madre con ella a Chicago, dejando a su media hermana más chica con su padrastro. Luego de vivir en Chicago por algunos años, Louise se muda a la ciudad de Nueva York, donde encuentra un buen trabajo como modelo. Su vida parecía mejorar de afuera pero habiendo estado acostumbrada a ser despreciada y abusada, continuaba teniendo muy baja autoestima. Sin embargo, se casa con un hombre de negocios inglés rico y educado que la hace feliz por 14 años, antes de dejarla por otra mujer.

Louise Hay comenzó lo que se convertiría en el trabajo de su vida en 1970 en la ciudad de Nueva York, cuando para sobrellevar su momento difícil, comenzó a inclinarse a prácticas espirituales tales como la meditación trascendental y a asistir a los encuentros de la Iglesia de la Ciencia Religiosa y comenzó el entrenamiento en el programa para convertirse en ministro. Se convirtió en una oradora popular en la iglesia, y pronto se encontró aconsejando clientes, lo cual rápidamente floreció en una carrera de tiempo completo. Luego de varios años, comenzó a estudiar las causas psicológicas y espirituales de la enfermedad, compiló una guía referencial detallando las causas mentales de las dolencias físicas y desarrolló pautas de pensamiento positivas para revertir la enfermedad y crear salud. Esta compilación la hace decidirse en 1976 a escribir un libro sobre el tema Sana Tu Cuerpo conocido afectivamente como "el librito azul" el cual se convertiría más tarde, en uno de sus títulos más vendidos. Ella comenzó a viajar por los Estados Unidos, dando conferencias y facilitando talleres sobre amarse a sí mismo y sanar nuestras vidas.

Luego, un día, le diagnostican cáncer en el área vaginal. Esto no le produjo ninguna sorpresa, dados sus antecedentes de abuso sexual. Ella sabía que el cáncer es una manifestación externa de un profundo resentimiento que se anida por largo tiempo, hasta que literalmente devora el cuerpo. Se da cuenta que aún tenía rechazo para dejar ir la rabia y el resentimiento que sentía hacia todos los otros por la infancia que le había tocado. Sin embargo, sabiendo que el cáncer es algo que se cura desde adentro, primero convenció a su médico para posponer la operación por tres meses.

"Si me opero para sacarme el cáncer y no limpio el proceso mental que lo creó, entonces el médico seguirá cortando pedacitos de Louise hasta que no haya más Louise para cortar", recuerda ella, "y no me gustaba la idea" .

Aquí Louise Hay puso su filosofía a prueba. Ella desarrolla un programa intensivo: afirmaciones, visualización, limpieza nutricional y psicoterapia. Comenzó a leer muchos libros sobre los métodos alternativos de sanación y visitó terapeutas alternativos. Practicó reflexología y con la ayuda de un buen terapeuta, sacó su bronca reprimida con almohadones y colchones. Mientras tanto, para liberar su cuerpo de las toxinas, se practicó terapia colónica y siguió una dieta vegetariana estricta. Todas estas prácticas externas eran solo un reflejo de la limpieza interna que estaba sucediendo. Ella aprendió a amarse a sí misma, a dejar ir el resentimiento que era la causa real de su enfermedad, pudo perdonar a las personas que abusaron de ella, particularmente a su padrastro y a su madre, y pudo sentir compasión por ellos.

Seis meses después, el cáncer había desaparecido completamente. Estaba completamente sanada del cáncer. Se sanó milagrosamente del cáncer, sin cirugía o quimioterapia. Ahora es una prueba viviente de que aún una enfermedad "incurable" puede ser sanada si cambiamos la forma de pensar, creer y actuar.

Luego de su extraordinaria recuperación, en 1980, Louise Hay, deja Nueva York para volver a mudarse nuevamente a su nativa California del Sur, donde continúa ayudando gente con sus métodos desarrollados a través de su experiencia. Fue aquí que empezó a poner los métodos de sus talleres en papel, y en 1984, publica su libro más importante, Usted Puede Sanar Su Vida . En él Louise Hay explica como es posible sanar nuestro cuerpo y nuestro espíritu cambiando nuestras creencias limitantes enraizadas sobre nosotros mismos. Nuestras creencias e ideas sobre nosotros mismos a menudo causan nuestros problemas emocionales y nuestros males físicos, y como, usando ciertas herramientas, podemos cambiar nuestros pensamientos - y nuestras vidas - para mejor. Usted Puede Sanar Su Vida alcanzó la lista de best- sellers del New York Times y permaneció allí por 12 semanas consecutivas. Se han vendido arriba de tres millones de copias de Usted Puede Sanar Su Vida en 30 países a lo largo de todo el mundo.

Gracias al enorme éxito de su libro, comienza una compañía editora propia, HAYHOUSE, que comenzó como una pequeña aventura en el living de su casa y se ha convertido en una corporación próspera con una ganancia anual de alrededor de tres millones de dólares, vendiendo más de diez millones de libros y cintas. Los autores de Hayhouse incluyen notables autores del movimiento de auto-ayuda tales como Wayne Dyer, Barbara De Angelis, Joan Borysenko, Bernie Siegel, Susan Jeffers, Alan Cohen y Stuart Wilde entre otros. Louise Hay también estableció la Fundación Hay y el Fondo de Caridad de Louise Hay, organizaciones sin fines de lucro que apoyan a varias organizaciones diversas, incluyendo aquellas que tratan con el SIDA, mujeres golpeadas y otros individuos desventajados en nuestra sociedad. En 1985, Louise Hay comenzó su grupo de

contención famoso, The Hayride, con seis hombres diagnosticados con SIDA. Alrededor de 1988, el grupo se había convertido en una reunión semana de 800 personas y se había mudado a un auditorio en Santa Mónica. Una vez más Louise Hay había comenzado un movimiento de amor y contención, mucho antes de que la gente comenzara a usar cintas rojas en sus solapas. Fue durante este tiempo que escribió el libro SIDA: Un acercamiento positivo, basado en sus experiencias con este grupo poderoso.

Vivir. Reflexiones de nuestro viaje por la vida, fue publicado en 1995, seguido por el libro y programa en cinta El Mundo Te Está Esperando. Las novedades más recientes de Louise Hay incluyen Sana Tu Cuerpo de la A a la Z, Pensamientos Poderosos para Adolescentes (no traducido al español), Meditaciones para Sanar tu Vida, Sabiduría Interior (no traducido al español), Usted Puede Sanar Su Vida: Guía de acompañamiento (no traducido al español), Ama Tu Cuerpo (no traducido al español).

Recientemente Louise se ha arreglado para dejar de trabajar 10 horas al día los siete días de la semana para permitirse más tiempo para disfrutar de la vida en su casa hermosa en San Diego, rodeada de un acre de tierra donde ella misma cultiva vegetales orgánicos y flores y donde cría animales domésticos. En la actualidad Louise Hay está dedicando tiempo a cuestiones de la mujer y disfrutando el jardín de su casa en San Diego, California.

"Ha sido difícil hacerme tiempo para mí" recuerda "Tuve mucha culpa. Mucha gente decía que me necesitaba...y es difícil hacerse tiempo para uno cuando la gente dice esto. Pero es esencial. Si no me amo a mi misma y no me cuido lo mejor que puedo, no puedo realmente ayudar a otros."

El mensaje de sanación de Louise Hay ha sido el tema de muchos artículos de periódicos y revistas. Ella ha aparecido en televisión en todo el mundo, y su columna mensual, Querida Louise aparece en más de 50 publicaciones en todo Estados Unidos, Canadá, Australia, España y Argentina. Sin embargo, habiendo decidido tomarse más tiempo para sí misma y no siendo universitaria graduada, Louise ha puesto también su energía en entrenar médicos, psicólogos y personas dispuestas a ayudar de todo el mundo que se han certificado para incorporar sus enseñanzas en la práctica profesional y que enseñan su filosofía. Desafortunadamente, como sucede a menudo, esto ha causado una "dilución" de los principios originalmente enseñados por la propia Louise que hizo que ya no se certifique más gente, pues las personas no toman seriamente, con compromiso e integridad las enseñanzas y algunas personas no respetan la seriedad de prepararse intensamente para poder ayudar a otras personas y teniendo una lectura muy básica de sus libros y sin práctica personal pretenden desarrollarse en su método, pues no se trata de pagar solamente miles de dólares para obtener un certificado autorizado.

Sin embargo, los principios básicos de la filosofía de Louise Hay aún son importantes, pues han cambiado la forma de pensar de mucha gente y, aunque fueron tomados esencialmente de la filosofía del Nuevo Pensamiento, han sido el

pivote de la Nueva Era por mucho tiempo.

La premisa básica es que todos somos 100% responsables de todo lo que nos "pasa". Todos creamos nuestras experiencias a través de los pensamientos y sentimientos, pero negamos nuestro poder culpando a otros por nuestras frustraciones. De hecho nuestra vida no es más que un reflejo de nuestro estado mental: si en nuestra mente hay paz, armonía, balance, entonces nuestras vidas pueden solamente ser armoniosas, pacíficas y balanceadas.

Lo que pensamos, entonces, se manifiesta en nuestras vidas. Louise explica que si todo esto suena absurdo, imposible para nosotros, es porque desde que somos niños, los "adultos" que hay en nuestras vidas - sintiéndose infelices, temerosos o enojados con la vida - nos han pasado sus sentimientos de impotencia y muchas ideas negativas sobre nosotros y el mundo.

Louise Hay dice que, cuando nosotros nos convertimos en "adultos", tendemos a recrear el entorno emocional que era típico en la vida de nuestra familia, y perpetuar, en nuestras relaciones, el mismo tipo de relación que teníamos con nuestros padres.

Además nos tratamos a nosotros mismos exactamente igual que como nos trataron nuestros padres. Si nos dijeron que todo lo hacíamos estaba mal y que siempre era nuestra culpa si algo malo pasaba, entonces continuaremos castigándonos aún cuando somos grandes. Si, por el contrario, hemos sentido el amor y la contención cuando éramos niños, continuaremos amándonos y conteniéndonos.

De cualquier manera, no hay razón para culpar a nuestros padres por nuestros problemas, porque ellos recibieron un trato similar de sus padres, así que también ellos son víctimas de víctimas. Ellos hicieron lo mejor que pudieron, pero no pueden enseñarnos algo que no saben.

Louise también dice que elegimos a nuestros padres antes de nacer, porque ellos representan los patrones mentales limitantes que tenemos que superar para continuar nuestra evolución en la Tierra. Por otra lado perdonarlos es igualmente importante como perdonarnos a nosotros mismos por el sufrimiento que nos hemos puesto sobre nosotros. El resentimiento es un enorme obstáculo para nuestra evolución interior.

Así que lo que elegimos pensar en este mismo momento es esencial, porque nuestro futuro florecerá de éstos pensamientos. De hecho nuestras experiencias son los efectos externos de los pensamientos que formamos en nuestras mentes. Y en cada momento podemos elegir pensar cambiar un pensamiento porque, como dice Louise, "El momento de poder es siempre en el presente".

Es en el momento presente que toman lugar todos los cambios en nuestra mente. No importa por cuanto tiempo nos ha sonado una pauta negativa de pensamiento, sobre una enfermedad, o sobre una relación no satisfactoria, siempre podemos

elegir cambiar aquí y ahora.

De acuerdo con Louise, si no somos felices es porque pensamos que no nos merecemos la felicidad, pues la desaprobación que encontramos cuando éramos niños se ha convertido en una parte integral, aunque inconsciente de nuestra forma de pensamiento. Y cuando más frustrados nos sentimos, más vemos confirmaciones de nuestras creencias limitantes alrededor nuestro.

Así que, ¿Cómo puedo dejar este círculo vicioso? Louise recomienda usar "afirmaciones positivas", las cuales a través de los años se han convertido en su "marca registrada", desde que las puso en prácticamente la mayoría de sus libros para cada ocasión.

La repetición, mejor frente al espejo, de las afirmaciones diarias tales como "Amo a mis padres y los perdono por darme sus problemas", o "Ahora me amo y me perdono por no haberme amado suficiente en el pasado", por ejemplo, nos ayudaría a disolver el resentimiento de nuestro interior. Por otro lado, repetir cientos de veces al día "Me apruebo a mí mismo" tendrá efectos milagrosos en tu autoestima.

De hecho, si miramos las afirmaciones diarias más profundamente, pueden parecer menos milagrosas de lo que Louise dice, pero como están basadas en "el poder de la palabra" no es por la repetición que se manifiestan sino de la fe de la persona que las pronuncia.

De esta manera, como Louise dice, cualquiera de nosotros puede contribuir a la creación de "un mundo donde es seguro para nosotros amarnos unos a otros. Esto es lo que todos queremos de niños, ser amados y aceptados exactamente como éramos, no cuando somos más altos, o más flacos, o más lindos. Pero no vamos a obtener esto de otras personas hasta que podamos obtenerlo de nosotros mismos. Sin embargo, mi mensaje es siempre el mismo: ámate a ti mismo. Amarte a ti mismo es la cura milagrosa y el camino hacia la paz

Formas de amarse

1-NO TE CRITIQUE. Cuando te criticas, tus cambios son negativos. Cuando te aceptas, tus cambios son positivos. Las críticas nunca cambian nada. Acéptate exactamente como

eres ahora.

2-NO TE DES MIEDO A TI MISMO. Deja de asustarte con tus propios pensamientos. Esa es una manera terrible de vivir. Busca una imagen mental que te guste y sustituye tu pensamiento aterrador por una imagen de placer.

3-SÉ AMABLE Y PACIENTE CONTIGO MISMO. Sé delicado y amable contigo mismo. Ten paciencia mientras aprendes nuevas formas de pensar y cambias viejos hábitos de conducta. Trátate como si fueras alguien a quien realmente quieres.

4-SÉ AMABLE CON TU MENTE. El odio hacia uno mismo es sólo odio a los propios pensamientos. No te odies ni te hagas daño por tener esos pensamientos, ámame a ti mismo cambiándolos suavemente.

5-ELÓGIATE. La crítica destruye el espíritu y la energía interna. El elogio y la valoración lo construyen. Elóciate todo lo que puedas. Reconoce lo que estás haciendo bien en cada pequeña cosa.

6-DATE APOYO. Encuentra formas de apoyarte a ti mismo. Busca amigos y permite que te ayuden. Ser fuerte es saber pedir ayuda cuando se necesita. Aprende a pedir para que los demás puedan aprender.

7-AMA TU NEGATIVIDAD. Reconoce que la has creado para cubrir una necesidad. Ahora estás encontrando nuevas y positivas manera de cubrir estas necesidades. Por lo tanto, puedes dejar marchar, con amor, tus viejos patrones negativos.

8-CUIDA TU CUERPO. Aprende sobre nutrición. ¿Qué clase de alimentos necesita tu cuerpo para tener el máximo de energía y vitalidad? Aprende sobre ejercicio. ¿Qué clase de ejercicio puedes disfrutar? Ofrécete tiempo para descansar, aprende a relajarte física y mentalmente. Ama el templo en el que vives.

9-UTILIZA EL ESPEJO. Mira a menudo al interior de tus ojos. Expresa tu creciente sentimiento de amor hacia ti mismo mirándote en el espejo. Habla a tus padres mirándote en el espejo. Perdónales también. Al menos una vez al día día: "Te quiero, te quiero tal como eres".

10-ÁMATE, HAZLO AHORA. No esperes a que las cosas te vayan mejor, te encuentres bien, tengas pareja, trabajo o hayas adelgazado. Empieza ahora y hazlo lo mejor que puedas.

Tratamiento del merecimiento

Soy digno y merecedor de todo lo bueno, no sólo de algo o de un poquito, sino de todo lo bueno.

Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan.

Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres, los amo y puedo ir más allá que ellos.

No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas, no estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en la que vivo.

Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.

En mi mente gozo de una libertad total.

Penetro ahora en un espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mí mismo de una manera diferente.

Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto a mí y de mi vida, mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.

Por eso ahora sé y afirmo que soy una y la misma cosa con el próspero poder del Universo.

Por eso ahora prospero de múltiples maneras, la totalidad de las posibilidades se abre ante mí.

Merezco la vida, una buena vida.

Merezco el amor, abundancia de amor.

Merezco tener buena salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser.

Merezco más que eso, merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto esta abundancia con júbilo, placer y gratitud, porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Me amo, me amo porque soy lo mejor y el más hermoso tesoro que jamás he conocido.

Las afirmaciones

Cómo se crean las afirmaciones positivas.

Éstas han de ser:

Por ejemplo:

"Tengo un trabajo maravilloso, que me permite expresarme creativamente, con buen horario y ganando más dinero que en mi anterior empleo".

"Mis ingresos aumentan constantemente".

"Vivo en una casa luminosa, amplia y silenciosa".

"Me amo y me apruebo".

"Todo está bien en mi mundo".

Estoy fuerte, sana y llena de energía".

Cómo utilizarlas:

Escribirlas.

Leerlas.

Visualizarlas (crear la imagen mental de la experiencia que deseas vivir).

¡Sentirlas!!! Sentirlas reales, permitir la emoción, la felicidad, la alegría, la satisfacción... como si ya se hubiese cumplido.

Darse cuenta de las resistencias (los miedos, los sentimientos, las creencias que han hecho que hasta ahora no fuesen reales en tu vida).

Adoptar una actitud activa antes los cambios positivos que deseas hacer en tu vida.

Las afirmaciones son palabras, frases, que reconocen tu poder, que te ayudan a crear tu vida en positivo. Tienen fuerza si tú les das fuerza. Pueden mejorar tu vida si tú decides hacerlo. Otras afirmaciones:

"Confío en mi intuición, sé que todas las respuestas están en mi interior".

"Soy digna y merecedora de amar y ser amada".

"Cada célula de mi cuerpo está llena de energía y salud".

"Me libero de la necesidad de sentir miedo. Confío en mi capacidad para afrontar todas las situaciones en mi vida".

Podéis experimentar creando series de afirmaciones para cada situación: labora, salud, relaciones, creatividad... siempre teniendo en cuenta las 3 "P": Presente, Personal y Positiva. Aunque añadiría otra "P": Paciencia.

Las afirmaciones son como sembrar semillas nuevas en nuestro jardín mental, necesitan cuidados y mimos. Hay que, primero, sacar las malas hierbas, las piedras, etc. (que equivalen a nuestros pensamientos negativos y nuestras resistencias), y luego abonar la tierra con muchos nutrientes sanos (las afirmaciones positivas) y regarlas con mucho amor para que crezcan sanas y fuertes.

Luego, confiar en que el Universo nos lo dará cuando sea el mejor momento para nosotros.

Tratamiento de amor

En lo profundo del centro de mi ser hay una fuente infinita de amor. Ahora permito que ese amor aflore a la superficie. Este amor llena mi corazón, mi mente, mi conciencia, mi ser, e irradia en todas direcciones, y retorna a mí multiplicado. Cuanto más amor utilizo y doy, más tengo para dar, la provisión es infinita. El empleo del amor me hace sentir bien, es una expresión de mi alegría interior. Me amo, por tanto, cuido mi cuerpo amorosamente. Con amor lo sustento con alimentos y bebidas que me nutren; con amor lo arreglo y lo visto, y mi cuerpo me responde con amor, con salud y energía vibrantes. me amo, por lo tanto me procuro un hogar acogedor, un hogar placentero y que llena todas mis necesidades. Lleno las habitaciones con las vibraciones del amor, para que todo el que entre, yo incluida, se inunde de amor y se nutra con él.

Me amo, por lo tanto realizo un trabajo que disfruto haciendo, un trabajo que utiliza todos mis dones y capacidades; trabajo con y para personas a quienes amo y me aman, y tengo buenos ingresos. Me amo, por lo tanto pienso con amor y me comporto con amor con todas las personas, porque sé que lo que doy vuelve a mí multiplicado. Sólo atraigo a personas amables a mi mundo, porque ellas son un reflejo de lo que soy. Me amo, por lo tanto perdono y libero el pasado y todas las experiencias pasadas y soy libre. Me amo, por lo tanto vivo totalmente en el presente, experimento cada momento como algo bueno, y sé que mi futuro es brillante, dichoso y seguro, por que soy una criatura amada del universo, y el universo cuida de mí con amor, ahora y siempre. Y así es. Te amo.

Ho'oponopono

En hawaiano, Hoo significa CAUSA y Ponopono significa PERFECCIÓN. A través de esta técnica, tenemos la capacidad de hacer lo correcto a nuestro propio Ser, de volver al estado de perfección, de colocar nuevamente nuestra página vivencial en blanco., con sólo pedirle a la Divinidad que aquello que yace dentro de nosotros, aquello que ha ocasionado

una división en nuestros pensamientos, venga a la superficie para ser liberado.

Os pongo un texto de Joe Vitale sobre el ho'oponopono.

"Hace dos años, escuche hablar de un terapeuta en Hawaii quien curó un pabellón completo de pacientes criminales insanos sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de si mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que el mejoraba, el paciente se mejoraba.

La primera vez que escuche hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Como podía cualquiera curar a otro con solo curarse a si mismo? ¿Como podía aunque fuera el maestro de mayor poder de auto curación curar a alguien criminalmente insano? No tenia ningún sentido, no era lógico, de modo que descarte esta historia.

Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. Escuché que el terapeuta había usado un proceso de sanación Hawaiano llamado "oponopono". Nunca había oído hablar de ello, sin embargo no podía sacarlo de mi mente. Si la historia era totalmente cierta, yo tenía que saber más. Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que yo soy responsable de lo que pienso y hago. Lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Pienso que la mayor parte de la gente piensa igual sobre la responsabilidad. Somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen ? pero eso está equivocado.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas me enseñaría una nueva perspectiva avanzada sobre lo que es la total responsabilidad. Su nombre es Dr. Ihaleakala Hew Len. Probablemente hayamos pasado una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia total de su trabajo como terapeuta.

Él explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawai durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso.

Por regla general los psicólogos renunciaban al mes de trabajar allí.

La mayor parte de los miembros del personal allí caían enfermos o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba ese pabellón simplemente caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por sus pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar.

El Dr. Len me dijo que el nunca vio a los pacientes. Firmo un acuerdo de tener una oficina y revisar sus legajos. Mientras miraba esos legajos, el trabajaría sobre si mismo. Mientras el trabajaba sobre si mismo, los pacientes comenzaban a curarse.

"Luego de unos pocos meses, a los pacientes que debían estar encadenados se les permitía caminar libremente" me dijo. "Otros que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaban a mermar su medicación. Y aquellos que no tenían jamás, ninguna posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta". Yo estaba asombrado. "No solamente eso" continuó, "sino que el personal comenzó a gozar yendo a trabajar."

"El ausentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados y todo el personal venia a trabajar. Hoy ese pabellón esta cerrado."

Aquí es donde yo tuve que hacer la pregunta del millón de dólares: "¿Qué estuvo haciendo usted con usted mismo que ocasionó que esas personas cambiaran?"

"Yo simplemente estaba sanando la parte de mi que los había creado a ellos", dijo él. Yo no entendí. El Dr. Len explico que entendía que la total responsabilidad de tu vida implica a todo lo que está en tu vida, simplemente porque está en tu vida, y por ello es tu responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es tu creación.

¡Uau! Esto es duro de tragar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa.

Ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida hace o dice es otra muy distinta. Sin embargo la verdad es esta: si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas de cualquier forma es tu responsabilidad porque ésta en tu vida.

Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, esta allí para que tu la sanes.

Ello no existe, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está con ellos, está en ti, y para cambiarlo, debes cambiar tú.

Se que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o de vivirlo realmente. Achacar a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad, pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa sanación de él y que el ho'oponopono significa amarte a ti mismo.

Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote tu mismo.

Le pregunte al Dr. Len como se curaba a si mismo. Qué era lo que él hacía exactamente cuando miraba los legajos de esos pacientes.

"Yo simplemente permanecía diciendo 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez" explicó él.

"¿Sólo eso?"

"Sólo eso."

"Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo, y mientras tú te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo"

Permíteme darte un rápido ejemplo de como funciona esto: un día, alguien me envía un e-mail que me desequilibra". En el pasado lo hubiera manejado trabajando sobre mis aspectos emocionales tórridos o tratando de razonar con la persona que envió ese mensaje detestable.

Esta vez yo decidí probar el método el Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente "lo siento" y "te amo". No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mi lo que estaba creando la circunstancia externa.

En el término de una hora recibí un email de la misma persona. Se disculpaba por su mensaje previo. Ten en cuenta que yo no realicé ninguna acción externa para lograr esa disculpa. Yo ni siquiera contesté su mensaje. Sin embargo, sólo diciendo "te amo", de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.



glimboo.com

Mas tarde asistí a un taller de ho'oponopono dirigido por el Dr. Len.

Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un chaman abuelo y es algo solitario.

El alabó mi libro "El Factor Atractivo". Me dijo que mientras yo me mejoro a mi mismo, la vibración de mi libro aumentará y todos lo sentirán cuando lo lean. En resumen, a medida que yo me mejoro, mis lectores mejorarán.

"¿Y qué pasara con los libros que ya he vendido y han salido de mi?" pregunté.

"Ellos no han salido" explicó él, una vez más soplando mi mente con su sabiduría mística. "Ellos aún están dentro de ti". En resumen, no hay afuera. Me llevaría un libro entero explicar esta técnica avanzada con la profundidad que ella merece.

"Basta decir que cuando quiera que desees mejorar cualquier cosa en tu vida, hay solo un lugar adonde buscar: dentro de ti. Cuando mires, hazlo con amor".

Oración ho'oponopono



"Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno...
Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron,
a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras hechos y acciones desde el
inicio de nuestra creación hasta el presente,
nosotros pedimos tu perdón...
Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta todas las memorias, bloqueos,
energías y vibraciones negativas
y transmuta estas energías indeseables en pura luz...
Y así se ha hecho".

Oración Yo Soy

"YO" SOY EL "YO"
"YO" vengo del vacío a la luz.
"YO" soy el aliento que nutre la vida.
"YO" soy ese vacío, ese silencio más allá de la conciencia.
El "YO", lo PERFECTO, lo ABSOLUTO,
"YO" dibujo mi arco iris a través de las aguas,
la transformación de mente en materia.
"YO" soy la inhalación y exhalación,
la brisa transparente e invisible,
el átomo indefinible de la creación.
"YO" soy el "YO".



LA PAZ DEL "YO"

La Paz esté contigo, toda Mi Paz.

La Paz que es YO, la Paz que es el "YO SOY"

La Paz por siempre y para siempre, ahora, y para la eternidad.

Mi Paz te doy a ti. Mi Paz te dejo a ti,

No la Paz del mundo, sólo MI PAZ,

La paz del YO

Técnicas ho'oponono

- * Hay varias formas de trabajar con el ho'oponono.

Os pongo las 6 técnicas para trabajar con el ho'oponono.

- * Las Frases



*

Lo principal es el uso de las frases: Lo siento. Perdóname. Te amo. Gracias. El Ho'ponopono incesante del cual el Dr. Len habla, es decir mentalmente estas frases, o frase, antes y durante todo lo que se hace, y lugar que se va. Al reparar en sentimientos aflorando, aproveche para hacer esta limpieza. Como ejemplo: la persona siente la necesidad de adelgazar, a través de la fuerza de voluntad hasta que consiga perder peso, pero está siempre en aquella tensión, aflicción, frustración, por tener miedo de engordar o por haber engordado de nuevo. Limpiándose sobre esos sentimientos se hace que el programa interno guardado en la Mente Subconsciente, responsable de que la persona tenga sobrepeso sea eliminado. Lo mismo para quien quiera dejar de fumar, siempre que tenga ganas de fumar haga la limpieza con las frases, o frase, pida a la Divinidad para que limpie las memorias/programas responsables de aquellos sentimientos. Pero, no limpie visualizando el resultado de perder peso o dejar de fumar. Pida a la Divinidad que limpie el sentimiento incómodo en relación a aquella condición o hábito. Esto sí. Deje a la Divinidad proporcionarle lo mejor.

* La Respiración "Ha"

El nombre "Hawai" significa "El soplo y agua del Divino". El proceso de respiración

"Ha" es simple de hacer y cancela memorias.

El proceso se hace así: Sentado cómodamente, con los pies en el suelo y la espalda recta; Inspire -mentalmente cuente hasta 7-, retenga el aire -mientras cuenta 7-. Expire, contando mentalmente hasta 7. Manténgase con los pulmones vacíos por otra cuenta mental de 7. Repita el proceso 9 veces.

También puede juntar los dedos índice pulgar de cada mano, formando un aro y entrelazarlos, como el símbolo "infinito"³. Mantener esta posición durante el proceso.

Respire Respire sin forzar, para no hiperventilar, lo que le puede provocar atontamiento y malestar. Piense las frases. O frase: "Lo siento mucho, Perdóname.

Te amo.

Gracias". El Dr. Len afirma que este proceso puede eliminar el estado de depresión. Anteriormente eran 7 conjuntos de respiración las que se hacían, pero en un Workshop reciente el Dr. Len dijo es mejor que se hagan 9 conjuntos de respiración en vez de 7.

* Agua solarizada



Adquiera un recipiente de vidrio azul con un tapón no metálico. También evite que, si el recipiente fuese una jarra de agua como estas de la foto, en las que la tapa es de plástico, ésta tenga contacto con el agua. Los plásticos se degradan cuando son expuestos al sol soltando compuestos químicos. Use un papel fijándolo con una goma elástica para cubrir la jarra. Llene con agua del grifo (aquí en Brasil es mejor agua filtrada) el recipiente. Ponga el recipiente azul al sol o bajo una luz incandescente (no una lámpara fluorescente) durante al menos una hora. Después que el agua esté solarizada (alterada por exposición a la luz solar) puede ser usada de varias formas. Bébala. Cocine con ella, Úsela para las tisanas. En el desagüe después del baño. ¡Las frutas y legumbres aman ser lavados en Agua Solar Azul! Así como los procesos con las frases, el Agua Solar Azul limpia las memorias en la Mente Subconsciente. Por lo que ¡beba siempre! Observe su reacción al uso del Agua Solar Azul en algunas personas el efecto de lo que parece ser un proceso de desintoxicación psíquica y física es muy acentuado.

Con frecuencia pueden ocurrir pesadillas durante algunas noches, pero acaban después de un tiempo. Intente usar las frases antes de dormir, después de hacer la Respiración Ha para neutralizar cualquier memoria que pueda venir a atrapar el sueño. Si continúa siendo incómodo el efecto, disminuya la cantidad del agua que bebe. Siga su intuición.

- * Fresas y arandanos



Estas frutas vacían memorias. ¡Ellas pueden comerse frescas o secas pueden ser consumidas como compota de frutas, mermelada, y jarabe sobre el helado!

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

- * Lápiz con goma de borrar



- * Otra herramienta muy útil es el lápiz con goma de borrar. Use la punta con la goma para dar varios toques en ítems que usted siente que contienen una carga negativa. Esta "carga" tiene que ver con alguna memoria en usted que se está presentando para ser limpiada. Este proceso es muy bueno para deudas, cobros, contratos, multas de tráfico, boletines escolares, etc. En este caso no es recomendable tocar a las personas...
Usted puede usar un cuaderno escolar, común, y escribir los asuntos a tratar, y tareas a cumplir durante el día. Ponga la fecha en aquella página, cierre el cuaderno y dé varios toques en la portada pidiendo a la Divinidad que limpie en usted cualquier memoria que pueda resultar en problemas relativos al que consta dentro del cuaderno. Piense las frases o frase continuamente: "Te amo, Te amo. Te amo". Esto puede ser un óptimo hábito para iniciar el día.
Hay personas que prefieren un sobre, en vez del cuaderno.
Deje el cuaderno, o sobre, a mano y dé algunos toques (golpecitos con la goma de borrar del lápiz) en él de vez en cuando, al hacer sus tareas, siempre con las frases o frase en mente.
Si usted está pasando por momentos de preocupación en la parte financiera, con cuentas atrasadas, cobros, etc., ponga estas cuentas y documentos dentro del cuaderno o sobre. Dé varios toques pidiendo a la Divinidad que limpie en usted cualquier cosa que esté generando estos problemas, o que pueda llegar a generar problemas. Mentalmente diga las frases o frase.
Importante: Usted no está limpiando para obtener resultados. No es para tener dinero para pagar las cuentas, para conseguir aquél empleo, o aquella promoción. Usted no está limpiando para conseguir que fulana o fulano, le pida perdón a usted,

nada de eso. Usted está pidiendo a la Divinidad que limpie las memorias en usted que, en este momento, están produciendo los problemas en su vida, las ansiedades, conflictos, recelos, lo que sea. No importa saber de donde viene el problema, aparentemente de quién, o por qué. Es difícil que el intelecto abra la mano, pero con la práctica del Ho'oponopono serás testigo de que Dios sabe mucho mejor que usted cual es la solución. Y puede proporcionarle la respuesta y bendición que usted ¡nunca podría imaginar fuese posible!

* Sodalita azul.



Palabras

"gatillo" de ho'oponopono

Tal y como propone Mabel Katz en su libro "El camino más fácil", cuando realizamos el sutra "Lo siento, perdóname, te amo, gracias" podemos usar "palabras gatillo", las cuales se pueden repetir a la par con la oración o usar sólo la palabra "gatillo". En mi caso particular, cuando quiero limpiar o eliminar algo rápidamente y no "hay tiempo" para armar y pensar la frase, digo directamente la frase gatillo pensando y sintiendo la intención que deseo imprimirle y me resulta más sencillo que elaborar la frase rápido para ese momento en particular.

Aquí incluyo las frases gatillo y sus significados, ampliando las que aparecen en el libro.

Gotas de Rocío: Es de origen alquimico. Los alquimistas recogían las gotas de rocío el día de San Pedro para sus trabajos alquimicos, que es el trabajo de la búsqueda del oro. Sirve para transformar lo viejo en nuevo y bello.

Llave de luz: Para la lucha entre la pasión y la razón. Se crea un espacio de luz donde no existe controversia.

Fuente Perfecta: Sirve para el borrado de creencias

Azul Índigo Búdico Blanco: Sirve terapéuticamente en casos de mejoras de salud.

Llovizna: Dinero, provisión , suministro.

Azul Hielo: Muy eficaz para el dolor.

Punto 0: Inspiración Infinita

Papel para moscas: Sirve para problemas de pareja o de relación con otras personas.

Tomo la pildora del silencio: Muy buena para problemas de pareja o cuando se tiene algun problema con personas del sexo opuesto.

Con base en esta lista puedes elegir tu palabra gatillo y como dije arriba, usarla combinada con el sutra del ho'oponono o usarla sola después de repetir la oración principal.

Angeología

Tu ángel personal

A nuestro lado tenemos varios ángeles, cada uno con una misión diferente, esta nuestro ángel correspondiente por nuestra fecha de nacimiento, hay un grupo de ángeles destinados a cada una de las situaciones por las que pasamos, yo los llamo "Los especialistas" entre ellos estan: "el ángel de la juventud, el ángel de la armonía, los ángeles de los puntos cardinales, los ángeles de los vientos, etc" por poner algún ejemplo. Y como no, nuestro querido ángel personal o ángel de la guarda. Como sabéis este nos fué adjudicado en el momento de nuestro nacimiento, y nos acompañará hasta el día de nuestro viaje final. Los ángeles desean ser amigos íntimos nuestros, no seres formales y distantes, lejos de nuestro alcance. Por eso hay que tratarlos en terminos amistosos. Existe una parte de la angeología que engloba la magia angelica, esta según mi parecer se divide en dos vertientes la primera es en la que se realizan ciertos rituales super serios, con mucha parafernalia, y teniendo que purificar la persona que realiza el ritual para contactar con los angeles, y la segunda, a la que yo pertenezco, trata a los angeles como si tratamos a un amigo, realizamos los rituales mas sencillamente, solo nos preparamos interiormente inundandonos de amor. Mas adelante profundizaremos en esta clase de magia. Los rituales, meditaciones y visualizaciones que presento estan basados en esta. Así pues invitaremos a nuestro ángel a acompañarnos sea lo que sea que hagamos.

Abrete a él, practica la sinceridad cada día y acostúmbrate a observar a tu alrededor su mensaje. Cuando hables con el, cuando le hagas una petición, la respuesta, te puede venir, por cualquier medio cotidiano, en una conversación con alguien, escuchando la radio, leyendo el periodico o un libro, en la televisión, una canción, incluso en una vaya publicitaria; en cualquier parte.



El contacto diario con tu ángel.

Hay un pequeño ritual cotidiano que uso diariamente, para invitar a mi ángel, lo realizo por las mañanas al despertarme antes de levantarme de la cama. Es una simple frase que dice:

"El ángel del Amor Divino llega ante mi y me prepara el camino"

Tras eso le doy los buenos días, como se lo doy a mi esposo o a mis hijas, para mi es uno más de mi familia.

Hace varios años conocí el nombre propio de mi ángel personal durante una sesión de relajación-meditación, existen visualizaciones para conocer el nombre de nuestro ángel que os enseñaré , pero a mí, digamos que se me presentó el mismo sin avisar. Desde que empecé con la angeología deseé conocer el nombre de mi ángel de la guarda, pues me contaron que podía averiguarlo, pero no fué hasta hace unos años que lo supe en medio de esta sesión. Vino a mi mente sin más, un nombre clarísimo, su nombre es NATHANIEL, desde entonces cada vez que hablo con él o lo invoco lo hago con su nombre. Puede que cuando os diga su nombre veáis que es un nombre corriente, pero pensar que ese es el nombre por el que quiere que lo llameis y le conozcais. Mi hija mayor al hacer una visualización angelica para niños entendió el nombre de MIGUEL y así lo llama. En otra ocasión quise saber cual era el color de mi ángel, (pues nuestros amigos, trabajan con colores , fragancias, minerales, etc). Ya que yo quería llevar algo encima que me relacionara directamente con él, y en la meditación apareció ante mí una maceta con un bonito ciclamen de color fuxia, con esto no solo me enseñó su color con el que podíamos trabajar juntos, sino también la flor que prefería, os cuento todo esto, para que conozcais

algunas formas de relacionaros con vuestro ángel, lo que me recuerda uno de los trabajos con el color mas simpaticos.

La pulsera de la amistad angelical.

Sabiendo el color puse en mi habitación un cojin fuxia y creé la pulsera de la amistad angelical. La mayora conocereis las pulseras de la amistad, en que dos amig@s se confeccionan unas pulseras y se las intercambian como simbolo de su amistad. Pues esto es parecido. Yo busque hilo de lana de tapiceria o petitpoint que tenia de mis manualidades, en color fuxia, e hice una trenza, con tres hilos sobra, no hace falta que sea muy ancha, cada vez que cruzas los hilos piensa en tú ángel, puedes decir frases que salgan de tú corazón dedicadas a él como:

Siempre a mi lado.

Tu eres mi guia.

Amigos para siempre. etc.

Cualquier frase dedicada a él sirve. Cuado termines atas los extremos y te la colocas en la mano derecha. Así siempre sabras que tienes un amigo a tu lado al que acudir.

Resulta fácil atraer la magia angelica a tu vida. Todo lo que necesitas es abrirte, pedir ayuda y seguir los consejos de tu ángel.

Establecer contacto con tús ángeles

-1. Abre tus ojos, tus oidos y tu corazón con el fin de recibir los mensajes concebidos para llegar hasta ti por cualquier medio, por ejemplo a traves de un amigo, de un desconocido o por algo que "suceda" cuando enciendes la televisión o la radio y oyes a alguien dar la respuesta que estás buscando.

-2. Acepta el hecho de que tu ángel se encuentra contigo en este momento. Cierra los ojos y pídele que te manifieste alguna forma de prueba de que está ahora a tu lado. Podría tratarse de un sentimiento cálido, de un cambio en la energía que te envuelva, o de un cierto "saber" que nunca te hallarás solo a partir de este momento.

-3. Reza la siguiente "plegaria":

Angeles del amor, seres de la luz.

os imploro que me iluminéis aquí y ahora.

Ayudadme a aportar magia a mi vida.

para que pueda compartirla con otros.

Ayudadme a colmar de amor mi corazón.

para que pueda compartirlo con otros.

Llenad mi corazón de luz y de amor mientras ahora os hablo.

-4. Acostúmbrate a reservar unos momentos de cada día para tu ángel y para tí. Siempre que aguardes en una cola o te haya detenido un embotellamiento de trafico, dedica esos preciados instantes a la comunicación entre los dos.

Disfruta de tu perfeccionada calidad de vida ahora que sabes que tu ángel está contigo.

Petición de ayuda a los angeles

En momentos en que nos sintamos que hemos caido hasta el fondo, que la ansiedad se adueña de nosotros, es bueno tener presente que los ángeles son nuestros salvavidas.

Recitarla todos los días hasta que os sintais mejor.

ANGELES PARA MI

Los Ángeles nos acunan en sus brazos, ¿no sientes su amor?
flota a nuestro alrededor y nos traspasa el corazón.
Me emociono solo con pensar en ti.
Deseo saber expresar lo que siento, y me salen vanas palabras.
¡Que protegida me siento!
Tu no me sueltes de tus brazos, pues sino,
me caería sobre el mundo,
este mundo que no hace mas que volvernos del revés, confundiendo nuestros sentidos.
¡Oh, mi dulce compañero!
Oigo tu voz susurrándome en mi interior,
siento tu calidez junto a mí.
Aclara mi mente, enseñame el camino.
Ayúdame a ayudar.
Se que si te mando una llamada de auxilio
te tendré sosteniéndome para no desfayecer.
¡Gracias Ángel mio!
Cuando siento miedo, cuando siento dolor,
cuando la tristeza se adueña de mi, tu eres mi refugio.
Tu eres mi protección.
Así sea.

Luisa M^a Ferrándiz

Dialogo de los angeles

DIALOGO CON LOS ANGELES

Cuando nos descubrimos hablando con nosotros mismos, cuando tenemos un dialogo interno, en ese momento estamos intercambiando nuestros pensamientos con entidades de otros planos. Entre ellos con los ángeles.

Ningún pensamiento se pierde, ni es inútil ni sin sentido.

Nosotros creamos nuestra realidad a cada minuto, eso lo tenemos claro.

En la escuela angélica se dice:

"Vivir, existir y ser, es un proceso de creación del cual somos coautores. Todo proceso de creación se inicia necesariamente en la mente, en el pensamiento. No puedes crear, sentir o ejecutar algo que no hayas pensado antes o que no estés pensando".

Existen dos realidades la subjetiva y la objetiva:

La realidad objetiva es la que se manifiesta aquí y ahora, es pensamiento cristalizado que ya no es modificable. Son los hechos tal como son. Cuando hemos realizado algo, físicamente, verbalmente. Ya no tiene vuelta atrás, se ha convertido en un acto no modificable. Es lo que nos sucede.

La realidad subjetiva en cambio es el resultado de nuestro dialogo internos, del hablar con nosotros mismos en donde mezclamos la realidad objetiva con todos nuestros miedos, anhelos, y suposiciones.

Con nuestro dialogo interno podemos ver a nuestra manera la realidad objetiva, y crear otra realidad futura de forma incontrolada.

No obtenemos lo que queremos, ni mucho menos lo que deseamos con vehemencia, obtenemos lo que esperamos obtener porque lo estamos creando con nuestro dialogo interno.

Lo que creemos es muy importante en este proceso de creación porque una vez mas os digo: **CREAMOS LO QUE CREEMOS** .

Esta claro que si no creemos en algo, es imposible que en nuestro dialogo interno salga a relucir.

No es suficiente la esperanza ni la fé, si no creemos firmemente en lo que deseamos. No serán suficientes para participar en la ley de la Creación ni en la ley de la Precipitación. Es necesario estar todo el tiempo seguros de que estamos creando en todo momento, lo positivo y lo negativo.

Porque si no estaremos creando de forma inconsciente, y crearemos una realidad no deseada.

Nosotros tenemos el poder de crear nuestra realidad ideal.

CONTROLANDO NUESTRO DIALOGO INTERNO

Controlar nuestro dialogo interno consiste en anular los pensamientos que nos pueden hacer daño, como el temor, el miedo, y la desesperanza.

Cuando realizamos de forma consciente nuestro dialogo interno, dialogamos con las formas sutiles, dialogamos con los Ángeles y creamos pensamientos claros, que se transforman en realidades claras y positivas, beneficiosas para nosotros. Nuestra realidad ideal.

Hemos de tomar consciencia de nuestro dialogo infructuoso con nosotros mismos y decidnos "Esa no es mi verdad, no es mi realidad". De esta manera estaremos en conjunción con la Divinidad o Universo, y nos dará la razón de forma positiva no en forma de sufrimiento.

LA LEY DE PRECIPITACIÓN

Esta ley esta innata en nosotros mismos desde el momento mismo de la creación. A través de ella podemos exteriorizar todo lo que llevamos en nuestro interior. Y como con la ley de la creación, hemos de ser responsables de nuestros pensamientos y de su uso. Debido al mal uso de esta ley en la historia hay tantos momentos de sufrimiento.

Pues con estas dos leyes nos solo podemos crear cosas físicas como, muebles, casas, aparatos electrónicos, etc. Sino también sentimientos, como el amor, el odio, el rencor. Todo esto son pensamientos que una vez establecidos en nuestro interior se cristalizaron en el exterior, dando lugar a realidades positivas o realidades negativas.

LA LEY DE CREACIÓN

El Moyra nos enseñó que Dios nos ama y quiere lo mejor para nosotros, por lo que nos da la oportunidad de obtenerlo.

La ley de la Creación nos dice "Lo que creemos se manifiesta" y no solo se manifiesta en nuestro ser físico, si nos creemos saludables, seremos saludables. Si nos creemos bellos seremos bellos. También en nuestro carácter se manifiesta y por supuesto en nuestro exterior, en el plano material.

Tenemos innumerables pensamientos durante el día y también durante la noche. Si pensamos repetidamente en algo, al final creeremos firmemente en esa idea. Y al final esa creencia cristalizará. Ahí también intervendrá la visualización, y las afirmaciones repetidas de manera constante.

PARA VIVIR CON ARMONIA

Los ángeles se manifiestan en nuestra vida con mensajes inequívocos mediante símbolos, imágenes, sueños, y sobre todo con casualidades sorprendentes (sicrodestino). Invocamos a nuestro ángel, proclamamos lo que creemos que nos corresponde y damos las gracias seguros de que esto se manifestará en nuestras vidas.

Nos sentimos felices y confiados porque de manera segura y normal los ángeles forman parte de nuestras vidas, de manera mas frecuente en el mundo de los sueños.

Nuestra vida es mas llevadera y comprobamos que las casualidades no existen y que somos 100% responsables de todo lo que se manifiesta en nuestras vidas.

CONCLUSIÓN

Como podéis comprobar, el mundo de los ángeles es una unión de técnicas como la Ley de la atracción o el Ho'oponopono, física cuántica, etc. Todo se relaciona entre sí.

Los Ángeles, ponen a nuestro alcance innumerables maneras para conseguir lo que nos corresponde por derecho divino, nosotros somos los responsables de utilizarlas de la mejor manera, para conseguir la realidad deseada.

Cómo conocer y contactar con tu ángel

Lo primero que se ha de saber al relacionarnos con los ángeles, es que no te lo van a dar todo hecho. No puedes creer que por el solo hecho de que estén ahí, se te va a solucionar la vida sin más. Ellos no pueden interferir en tu vida sin permiso, tienes que invitarlos, pedirles lo que deseas, ellos te contestarán de las más diversas maneras.

Hay diversas maneras de contactar con los ángeles, aquí expondré algunas.

¿Que cualidades se necesitan para establecer contacto con tu ángel? NINGUNA, solo el deseo de hacerlo. Algunas decís que aunque lo han intentado nunca han sentido a su ángel, lo que ocurre es que esperáis algún hecho fuera de lo común, digamos extraordinario. No esperar eso, ellos se hacen sentir de la forma más sencilla, no habéis sentido, de momento, una paz interior, una alegría, no os habéis sentido bien, felices, de momento, sin ninguna razón, en el trabajo, cuando vais en el coche, en vuestra casa haciendo las tareas, de momento os parais y decís que ¡bien me encuentro! así de repente. Yo si lo he sentido, eso chicas es un abrazo de ángel. No habéis sentido, estando solas un calor suave en las mejillas, un roce suave sin que haya nada que lo provoque, eso es un beso de vuestro ángel. Hay veces que vuestro ángel se hace notar de las maneras más sutiles, oéis un perfume, oís una melodía que se os queda grabada en la mente durante algún tiempo, os encontráis una flor, en algún sitio por el que pasáis, etc. A mi me ocurrió algo muy bonito en cierta ocasión. Durante el verano, ayudo a mi marido en su trabajo, una empresa familiar dedicada a la agricultura, ese día estaba bastante decaída, y cuando cogía una caja que estaba apilada en un montón y la ponía en mi lugar de trabajo, vi en su interior una hermosa pluma blanca, enseguida supe que me la enviaba mi ángel, con ella me recordaba que él estaba a mi lado, que me animara. Chicas fué mano de santo, me entró un subidón, que no veais. La conservo en mi diario angelical, cuando estoy "depre" la busco, la toco, y se me pasa. Los ángeles, en el contacto diario, no se presentan de manera espectacular, (hay historias de gente que ha tenido experiencias bastante reveladoras, pero han sido en casos extremos), en el contacto diario son suaves, sutiles por lo que hay que estar atento a sus mensajes. Los ángeles aman el silencio, nunca se os revelaran en sitios ruidosos, o en medio del caos. La mayoría de las veces nuestra cabeza lleva tantas cosas en su interior que no hay sitio para que ellos nos hablen. Así que debemos relajarnos para oír sus sugerencias. Los ángeles son orientadores y sugieren la mejor manera de solucionar determinadas circunstancias. Si les hacemos caso o no ya es cosa nuestra. Pero si nuestro destino es experimentar ciertas situaciones o desafíos, su intervención está totalmente prohibida, ellos no poseen libre albedrío como los hombres. En este caso nuestro ángel de la guarda sólo podrá actuar de consejero una vez pasado el trance.



Hay muchas maneras de invitar, contactar o invocar a los ángeles, de hecho en cada libro que he leído viene una distinta, yo os voy a poner varias, junto con la que yo utilizo.

-Elaborar un altar angelico:

En magia angelica se realiza un altar muy solemne con los cuatro puntos cardinales, los cuatro elementos y los cuatro arcangeles, un ramo de flores, los recipientes con tierra, agua, el incienso para el aire y la vela para el fuego, mas un timbre angelico. Yo personalmente no lo tengo, pues me parece algo demasiado postizo.

Normalmente tengo imagenes de ángeles por varios sitios de mi casa, y cuando quiero pedirles algo enciendo una vela en los que tengo en la chimenea, junto con un papel en el que escribo una plegaria.

- Escribirles a los ángeles. Los ángeles son nuestro amigos, y al igual que escribimos a un amigo, les podemos escribir a ellos, podemos escribirles cartas, podemos llevar un diario en el que comentamos todo lo que nos pasa, aveces, mientras escribimos en nuestro diario cualquier duda, cualquier problema se nos presenta la solución. Yo tambien escribo plegarias, os voy a poner una que escribí hace cuatro años dedicada a mi ángel para que tengais un ejemplo.

Te doy gracias mi querido ángel de la guarda.
Vela por mi durante el sueño y durante la vigilia.
Cúbreme con tus alas dulces y suaves para.
sentirme protegida.
Susurrame al oido las palabras correctas.
Llévame de tu mano por los caminos de Dios y.
protegeme de cada enemigo que me acecha tras cada esquina.

-La meditación y la visualización.

Hay diversos rituales, visualizaciones y meditaciones, que nos ponen en contacto con nuestros ángeles, ire poniendo los que conozco en las distintas secciones, para que los conozcais.

-Poemas y otras expresiones artisticas.

Una de las formas mas bonitas de comunicarse con nuestro ángel es por medio de nuestro talento natural, esto incluye el pintar , dibujar escribir, bordar, etc..Yo empecé con las manualidades, decoraba cajas con decoupage de ángeles, bordaba cuadros de ángeles, etc.
-Estatuas.

Si colocas figuritas de ángeles en tu casa, la vivienda recibirá energía positiva y los ángeles se sentirán bienvenidos. Una estatua o figurita nos recuerda que no estamos solos en el Universo, que el amor y la protección fluyen a nuestro alrededor. Si hay una habitación especial donde se producen discusiones o notais energía negativa, colocar la estatua o figurita allí, para transmutar la energía.

-Plantas.

Si teneis unjardín o en la terraza, plantar una planta en obsequio para ellos.

-Musica adecuada.

Si quereis contactar con los ángeles, tambien podeis poner musica adecuada. Las sinfonias de Brahams y Hendel. Las cuatro estaciones de Vivaldi, la musica New Age , Como Enya, Vangelis, Ian Anderson, etc. estan particularmente indicadas para atraer a los ángeles protectores.

-Iluminación.

La iluminación debe ser tenue, La penumbra es lo adecuado, ya que ellos son los encargados de traer la Luz. Unas velas blancas darán la iluminación ideal.

-El ambiente.

Los ángeles son criaturas delicadas, sensibles a los buenos aromas. Por eso la habitación se ha de limpiar y ventilar antes de invocarlos, encender un sahumerio, colocar un jarron con flores frescas. La cascara de limón y de naranja tambien sirven para aromatizar la sala.

- Ofrendas.

Las ofrendas, son un presente, un regalo, para los ángeles. Una pintura antigua de ángeles, una figurita, unramo de flores blancas, cualquier cosa que os salga del corazón se puede exponer como ofrenda.

Todas estas formas sirven para ponernos en contacto con ellos, yo personalmente, cuando ando con mis cosas, voy en coche sola, hablo con mi ángel como si estuviera a mi lado fisicamente, pues sé que está ahí, me gusta saber que no estoy sola, incluso suelo dejar un espacio (cuando puedo) libre en el coche para que me acompañe. Mas de una vez me ha llamado la atención. tambien llevo una pequeña figurita de un angelito en el coche. Así si me despisto y la veo, me vuelvo a centrar.

Como veis hay un monton de maneras de ponerse en contacto con nuestros ángeles, puede que me haya dejado alguna mas (seguro), Probarlas, y si creeis que no obteneis respuesta, pensad que ellos siempre que os escuchan, cuando esteis preparadas, se haran notar, no lo dudeis.

Los sueños

Hay mucha gente, que no recuerda los sueños, pero la capacidad de soñar... Nos acompaña toda la vida.

Como ya sabemos, nuestra mente no descansa, y nuestros sentidos tampoco, por ello durante el día nos llenamos de estímulos... la mente primero los ordena, luego los almacena y por último los utilizamos en el momento más preciso.

Todo esto se desarrolla más allá de nuestro control: está en nuestro inconsciente.

Es decir... Recordar una escena o una imagen es producto de nuestra mente consciente, Pero cuando un hecho determinado aparece en nuestra mente sin saber como ha venido a nuestra memoria, pertenece a la parte inconsciente de nuestra mente.

Para esta persona dormir era un tiempo perdido, un tiempo que no aprovechaba para disfrutar de la vida...

Pero cualquier médico te diría que ese tiempo que utilizamos para dormir, es imprescindible para que nuestro cuerpo descanse y se recupere del desgaste de la actividad diurna o diaria, para la regeneración celular, reponer células gastadas....

En definitiva para conservar nuestra salud, por eso recomiendan dormir unas 8 horas.

Ahora bien, cualquier persona especializada en los sueños, nos diría que con unas pocas horas es suficiente para la recuperación orgánica, y el resto del tiempo el que utilizamos para soñar, es indudablemente tan necesario e importante, ya que con el cuidamos la salud de nuestra alma.

Es decir, si el dormir nos ayuda a regenerar el cuerpo, soñar nos ayuda a reorganizar nuestra conciencia.

Los sueños son una puerta entre consciente e inconsciente, es una comunicación entre ambos, es el como y el porqué de una ciencia tan alucinante como es la simbología.

los sueños son la mas sincera y verdadera representación del inconsciente y del alma.

Nuestro inconsciente, tiene un lenguaje especial, este es oculto, relativamente desconocido, al cual definimos como lenguaje simbólico.

Primero hemos de traducir el sentido de las imágenes, y poco a poco ir adaptandolo a nuestra realidad concreta, intentando evitar confundirlos con nuestros deseos más intimos.



¿CARACTERÍSTICAS DE LOS SUEÑOS

Los sueños se desarrollan de una manera muy específica, no están sometidos a la razón, el concepto espacio y tiempo desaparecen, por eso muchas veces somos incapaces de describirlos con palabras, ya que pueden aparecer al mismo tiempo distintas imágenes, varios lugares e incluso personajes de otras épocas. Y todo esto sin estar relacionados entre si.

El error más común que cometemos es intentar de alguna manera hacer un relato coherente y que podamos explicar. En ese momento estamos eliminando datos que han aparecido en el sueño y a la vez estamos introduciendo situaciones de nuestra propia cosecha, es decir añadimos cosas para adecuar el contenido según nuestra racionalidad.

Todo esto puede ser un inconveniente a la hora de analizar los sueños, ya que con ello suprimimos o eliminamos aspectos importantes que pueden ser clarificantes para la correcta interpretación.

CLASIFICACIÓN DE LOS SUEÑOS

Voy a resumir esta parte de una manera muy cortita y sencillita.

Estímulos Físicos

En estos no hay ningún tipo de intervención mental, en estos sueños solo participan las causas físicas y demostrables.

- Los de Origen Interno: Estos están provocados por dificultades de nuestro organismo. Dolor de cabeza, malas digestiones, catarros graves, dolores de garganta...Estos pueden

mostrar imágenes a colación de la enfermedad actual, o pueden mostrar las sensaciones que ni siquiera en sueños conseguimos que abandonen nuestro cuerpo.

- Los de Origen Externo: Estos se refieren a los estímulos que nos rodean, demasiado calor, o demasiado frío, mucho ruido, los tejidos de la ropa de la cama... Todo ello interfiere en los sueños diarios.

Origen Psíquico

Estos son los sueños que a veces nos pueden inquietar, nos muestran respuestas a los problemas, o incluso nos llevan a proyectar nuestros deseos más íntimos.

- Restos Diurnos: Nuestra mente recoge las vivencias diarias y pueden aparecer en nuestros sueños, y es posible que aparezcan las imágenes que más nos han impresionado... aunque hayamos querido olvidarlas.

- En otro bloque se pueden englobar los sueños que actualizan los recuerdos que ya teníamos olvidados. Es posible que una vivencia concreta, sea asociada con alguna experiencia o con alguna escena que ya teníamos olvidada.

- Origen Psíquico: Estos se basan en escenas que se anticipan a la realidad, es nuestro propio deseo de realización. No son sueños premonitorios, simplemente son anticipativos, normalmente es la expectativa del que sueña ante la realización de un deseo, puede ser a causa de la puesta en marcha de algún proyecto o alguna iniciativa.

- Por último, son los producidos a causa de la necesidad de encontrar una solución a algún problema. Como ya sabemos las situaciones de angustia, y de ansiedad nos bloquean a la hora de tomar decisiones. Entonces al dormir nos relajamos y es entonces cuando podemos encontrar soluciones, al desaparecer el bloqueo, nuestra mente nos muestra todos los datos almacenados en nuestra memoria, los cuales a causa de las preocupaciones somos incapaces de percibir durante el día.

Sueños Premonitorios

En este bloque se engloban los sueños telepáticos y los premonitorios.

- Telepáticos: Estos sueños nos permiten comunicarnos con seres lejanos.

- Premonitorios: Son los sueños que nos anuncian los acontecimientos que se realizarán en el futuro, sin que medie un conocimiento anterior de ello.

* En cualquiera de estos casos hay que observar muy detenidamente si los datos que aparecen en las imágenes son desconocidos para nosotros. Muy poca gente tiene la capacidad de desarrollo de estas características mentales.

El desarrollo del sueño

Esta parte me parece muy interesante y muy sencillita de entender.

Inmediatamente después de quedarnos dormidos, se produce un primer estado que se denomina NO REM, en el que nos vamos haciendo ajenos al mundo de la vigilia. Este primer estado dura quince minutos.

* A los 15 minutos de quedarnos dormidos llega el sueño profundo.

* A los 60 o 70 minutos llega el primer sueño REM. Este dura unos 10 minutos.

* Seguido viene otro sueño profundo que dura 90 minutos. Aquí tenemos un segundo sueño de unos 20 minutos.

* Volvemos a tener otro sueño profundo de otros 90 minutos. Tras el cual aparece otro sueño de unos 25 minutos.

* El ciclo lo continuamos con un cuarto sueño de unos 25 minutos.

* Por último hay unos minutos de sueño profundo que irá derivando en un sueño ligero, para acabar despertando entre la séptima u octava hora.



SUEÑO

REM

El Sueño REM, viene de un estudio que se hizo en el departamento de psicología de la universidad de Chicago en 1953.

Investigaban los sueños en los bebés, y un estudiante descubrió que uno de los niños movía rápidamente los ojos mientras tenía los párpados cerrados, esto ocurría mientras dormía, y en periodos cortos de tiempo.

Por ello este estado se denominó "Rapid Eye Movement" o lo que es lo mismo, Movimiento

Rápido del ojo.

El sueño REM es el más profundo. Es el último tramo del sueño, y tras el cual solemos despertarnos aunque no seamos conscientes. Y es por ello por lo que empezamos una nueva fase como he contado antes.

En este proceso de estado REM, nuestro cerebro es cuando más actividad desarrolla. Cuando nuestro cuerpo está en su mayor relajación, resulta que nuestro cerebro está desarrollando su mayor actividad.

Durante el Sueño REM

No solo nuestro cerebro está que no para, también hay actividad en otras partes del cuerpo

*Sequedad en ojos, la garganta se inflama, y esto ocurre porque disminuye la actividad de las glándulas lubricantes.

*La orina se produce en menor cantidad.

*El oxígeno que consume nuestro cerebro, se pone en quinta y llega a su mayor velocidad.

*Surgen irregularidades en el sistema nervioso, presión sanguínea, respiración, pulso...

*La temperatura corporal baja.

*Los músculos se quedan flácidos, aunque podamos ver movimientos pequeños como parpadeos o gestos en la cara, perdemos todos los reflejos.

*Los hombres pueden tener erecciones, muchos las tienen.

*Cuando nos movemos en la cama o nos damos la vuelta, siempre lo hacemos antes o después de los periodos REM.

NO REM

Este periodo ocurre durante los primeros quince minutos, y claro si os estoy diciendo que los sueños ocurren durante el sueño REM, alguna os preguntareis...

¿entonces... cuando echo la siesta de 30 minutos, el sueño que he tenido, no es un sueño?,

Pues claro que es un sueño, pero es un sueño NO REM, que es un sueño menor o un sueño ligero, que normalmente es menos visual y menos vivido que los que se alcanzan en el sueño REM.

Estos sueños, son más cortos, tienen menos detalles, por eso muchas veces se les denomina "pensamientos", porque son más parecidos a las funciones del pensamiento.

Como ocurren entre el estado de vigilia y el estado de sueño profundo a veces nos dejan sensaciones extrañas, pueden aparecer conversaciones incoherentes, o imágenes corpóreas que se clavan en nuestra mente... mucha gente ha llegado a confundir con experiencias paranormales. Pero bueno estos casos son los mínimos.

Un ejemplo: el otro día echando la siesta, no recuerdo muy bien pero alguien me daba una

biblia... entonces sono el despertador, y dije... 5 minutos mas, cuando desperté tras esos minutos en mi mente solo apareció la palabra BIBLIA, en mayusculas.

El mensaje era corto, pero bastante claro. Necesitaba un periodo de reflexión y encontrarme conmigo misma en un periodo de soledad.

Yo procuro analizarlos todos, pero por supuesto los sueños acontecidos durante el estado REM, son a los que debemos prestar más atención, porque estos son los más vividos, los que mas información nos dan

Cómo recordar los sueños

Después de hablar de los sueños REM, sabemos, que todos soñamos una media de hora y media, divididas en las siete u ocho horas que dormimos durante la noche.

También sabemos, que hay factores, como la medicación, el alcohol, las drogas... que interfieren directamente a la hora de recordar nuestros sueños.

Hemos aprendido que la censura de nuestra mente, puede ser tan fuerte, que nos imposibilita a la hora de recordar lo que hemos soñado.

Y también sabemos que la manera de manejar nuestra mente, a la hora de despertarnos, es condicionante a la hora de recordar nuestros sueños.

Ahora vamos a intentar modificar algunas pautas adquiridas, y vamos a intentar buscar, la mejor manera de intentar recordar lo que hemos soñado.

Es muy habitual, que al despertarnos, nos concentremos de inmediato en todo lo que tenemos que hacer durante el día...

De esta manera, lo que estamos haciendo es descartar el recuerdo del sueño, facilitando el espacio a las imágenes de las tareas del día.

Esto se convierte en algo automático, algo que hacemos inconscientemente, por eso mucha gente no puede recordarlos.



Hay algunas pautas que podemos utilizar par recordar los sueños

*Cuando estemos en la cama o en un sitio cómodo, a punto de quedarnos dormidos, relajados... en ese momento debemos decirle a nuestro subconsciente:

"recordaré mi sueño", "mañana recordaré lo soñado", aunque parezca absurdo, este es el momento en el mas se puede influir en nuestro subconsciente.

* Tener una libreta y un lápiz en la mesilla, es preferible tener una luz cerca para no tener que moverte mucho.

* Al despertarnos, es muy importante, quedarnos relajados, inmóviles, durante unos minutos, y mientras recuperamos la conciencia ir intentando recordar despacito lo que hemos soñado.

* Normalmente despertamos con una imagen, lo que hay que hacer es ir retrocediendo poco a poco hasta conseguir completar el sueño, es muy importante seguir quietos, y no pensar en nada más, hasta poder completar lo soñado.

* Cuando ya no aparezca ninguna imagen más, podemos ir moviéndonos poco a poco, igual aparece algún otro recuerdo.

* Anotar todos los detalles del sueño en la libreta, intentar anotarlo tal cual lo recordáis, no importa que parezca incomprensible, es importante que no intentéis hacerlo coherente. El subconsciente nos habla a su manera.

REGISTRO DE LOS SUEÑOS

Es muy interesante hacer una recopilación de los sueños que vamos teniendo durante varios días. Una especie de diario o agenda. De esta manera la interpretación, es más útil, y más concluyente, además es la mejor forma de poder ver la evolución de nosotros mismos a través de nuestros sueños.

Los sueños son un reflejo de nosotros, de nuestros miedos, problemas, angustias, deseos... por eso somos nosotros mismos los que mejor vamos a interpretar nuestros sueños. Son los mensajeros de nuestra mente, es la mejor manera de conocernos a nosotros mismos.



DIARIO DE LOS SUEÑOS

1. FECHA DEL SUEÑO

Cada vez que anotemos un sueño, es importante poner la fecha, así veremos la correlación de los sueños, y cual es el periodo empleado en solucionar lo que nos está transmitiendo el sueño.

2. TÍTULO

título que lo identifique claramente, así lo podremos identificar fácilmente.

3. RELATO O DESCRIPCIÓN DEL SUEÑO

Anotar el sueño con todos los detalles que recordemos, intentar transmitirlo al papel de la misma manera que lo hemos soñado, por muy incoherente que nos pueda parecer.

4. EMOCIONES

Aquí debemos describir, todas las emociones que hemos sentido durante el sueño, Si era angustiioso, agradable, como nos sentíamos, debemos anotar la sensación con la que nos hemos despertado, y como nos sentimos después de haberlas descrito.

5. OBSERVACIONES

En este apartado pondremos el resto de los datos del sueño, si era día o noche, si era en

color, o blanco y negro, si había algún color que nos ha captado nuestra atención, o cualquier detalle que nos haya llamado la atención.

6.

SIMBOLISMO

Cual ha sido el símbolo que más nos ha impresionado en el sueño...

7.

ANÁLISIS

Aquí meditaremos sobre lo que nos ha querido decir el sueño, anotaremos lo que creemos que puede significar el sueño, que es lo que podría significar cada símbolo o detalle del sueño.

Por qué no recordamos los sueños

Hay muchas personas que dicen que ellos no sueñan, pero realmente lo que pasa es que no son conscientes de que lo hacen, porque al despertar no los recuerdan.

Dentro del psicoanálisis se habla de una mente censora, que puede privar de los sueños por completo...

pero en ese caso... ¿por qué de repente aparece una pesadilla si nuestra mente podría haberla censurado?

pues yo me atrevería a decir que el inconsciente es tan fuerte que ni la censura puede evitar que se pueda manifestar.

Hay quien piensa que las personas que olvidan sus sueños, o que no los recuerdan, son personas que temen profundizar en sus vidas. Lo que suele derivar en una censura automática.



CARACTERISTICAS DEL OLVIDO DE LOS SUEÑOS

1) El factor más común de destrucción de los sueños es el despertador... ya que suele romper el último tramo del sueño, normalmente suele ser el más importante, porque es el más largo.

Al sobresaltarnos, nos impide que nuestro pensamiento vaya directamente a memorizar el contenido del sueño.

2) Otro de los factores inmediatos al sonido del despertador... es levantarnos pensando en todo lo que tenemos que hacer durante el día...

nos levantamos rápido, preparar el café, la ducha, que ropa me pongo... a todo correr, que me espera en el trabajo, cuanto voy a tardar en llegar, el jefe, la reunión... NO PARAMOS!!

3) Los medicamentos (antidepresivos, tranquilizantes...) estos disminuyen la duración de los sueños

4) El alcohol y las drogas son muy perjudiciales para los sueños. Ya que los efectos nocivos persisten durante cuatro horas o más.

...Y ya sabéis que entre ponte bien y estate quieto, después de unas copas de vino, a ver quien se acuerda de lo que ha soñado...

5) La orientación de la cama es muy importante, ya que repercute mucho en el proceso del sueño, nos cuesta dormir, esto se explica muy bien en el Feng shui.

En la medida de lo posible, la cabeza orientada hacia el norte.

6) Los aspectos ambientales, calor, frío, ruidos, la ropa que nos ponemos para ir a la cama, suelen aconsejar dormir desnudos, o con la menor cantidad de ropa posible.

Las personas que tienen mayor facilidad para recordar los sueños:

1) Las personas que desarrollan tareas creativas, suelen recordar mucho mejor sus sueños que aquellas que son más cerradas de mente o más pragmáticas.

2) Todas las personas que están en el proceso del propio conocimiento. (NOSOTROS Y NOSOTRAS).

3) Todos aquellos que verdaderamente ponen interés en recordarlos.

4) Un factor muy importante es el estrés, ya que este tiende a perturbar sus esquemas de sueño haciéndoles despertar más veces en la noche.

* Para recordar el sueño lo mejor es quedarnos diez minutos antes de levantarnos pensando en él para poder asentarlos.