

**LINDA KEEN**

**CÓMO DESARROLLAR  
EL PODER  
DE LA INTUICIÓN**

NUEVA ERA

**EDAF  
MADRID  
NUEVA ERA**

## PRÓLOGO

Actualmente hay muchas personas que hablan de sus guías. No me refiero a esos que enseñan a los turistas la Estatua de la Libertad o les llevan en barca por los canales a través de Amsterdam. Me refiero a esos otros, que un número cada vez mayor de personas describen como sus guías espirituales, sus auxiliadores, o los proverbiales ángeles de la guarda.

Puede que usted oiga cosas como: «Mi guía espiritual me ha ayudado a que me toque la lotería», o alguna otra historia. No todos son tan afortunados en este aspecto, sin embargo apuesto a que alguno de sus vecinos tiene una amistad casi íntima con su guía espiritual, pero no se atreve a decirlo por miedo a que se rían de él o que le consideren loco.

No obstante los tiempos están cambiando. Hay mucha gente, normal y con los pies sobre la tierra, que tiene muchas de sus amistades entre estas entidades espirituales. En este libro hay mucho más que decir al respecto, pero de momento me limitaré a contar que yo estuve sentada durante una tarde hablando dichosa con uno de mis más estrechos auxiliadores llamado Basil, al que se le ocurrió manifestarse ante mí como un señor inglés, amable y maduro, de voz suave y profunda. Le pedí que me ayudara a encontrar la mejor manera de comenzar este prólogo. Yo sabía cuál iba a ser el título del libro, pero pensé que sería una buena idea hacerle a Basil algunas preguntas...

—¿En qué consisten los milagros? —le pregunté.

—Bien, querida, antiguamente eran definidos como acontecimientos producidos por intervenciones sobrenaturales, sin embargo...

—¿Pero qué quiere decir sobrenatural?

—A los humanos les gusta llamar «sobrenatural» a algo que actúa sobre las fuerzas de la naturaleza. Pero yo creo que esta palabra fue inventada en un tiempo en el que se conocía muy poco el significado de todo esto, y el espejismo de vuestro mundo material era mucho más absorbente.

—Quieres decir que antes la gente se sobrecogía al entrar en contacto con lo sobrenatural, con sus guías, por ejemplo.

—Sí, esto entre otras cosas, amiga mía. El caso es que la definición de «milagros» tiene una necesidad urgente de ser revisada, porque el planeta está revelando milagros a cada momento del día y de la noche, pero ¿cómo vas a darte cuenta de un milagro si no lo estás mirando?

—Tienes razón, Basil... ¿Y qué hay de la palabra «intuición»? Parece que últimamente todo el mundo utiliza esta palabra. ¿Qué tienes que decir tú acerca de ella?

—La intuición es el concepto y la percepción inmediata sin razonamiento; es conocimiento. ¿Qué sabéis los seres humanos? Entre otras cosas, que sois una parte de la naturaleza y que cualquier cosa que es parte de la naturaleza es capaz de comprenderla.

La Naturaleza es Dios, son los impulsos innatos, es la fuerza vital, son las funciones y las necesidades, son las plantas, los animales y los minerales; la naturaleza somos tú y yo...

—Correcto...

—Y finalmente los seres humanos han conseguido darse cuenta de ello otra vez después de haber estado durante tantos milenios intentando separarse de la naturaleza, e incluso ir contra ella. Por fin los seres humanos estáis empezando a aprender otra vez a confiar mucho... en vuestras habilidades psíquicas y espirituales,

en el orden y la entereza, en la armonía y el equilibrio, en la unidad del género humano, y en el planeta tierra como un organismo que vive y que respira. Estáis aprendiendo a confiar en la confianza.

—Tú sabes que esto para nosotros es de una ayuda inmensa...

—Siente el aliento de la Nueva Era a punto de nacer. ¿Te gustaría hacer de comadrona en esta transformación maravillosa? Necesita toda la ayuda que sea posible.

—Desde luego, Basil, por eso estoy escribiendo este libro. Para todas aquellas personas a las que les gustaría encontrar y experimentar sus propios milagros. Por eso te he pedido que me ayudaras al principio. Y me gustaría que más gente fuera capaz de aprender a confiar en su intuición y a usarla, lo mismo que he aprendido yo.

—Eso es algo en lo que realmente me gustaría ayudarte. Yo estaré por aquí cada vez que me necesites... Buenas tardes, querida.

Así terminó por el momento mi conversación con Basil. EIN desde luego, me ha sido útil en otros aspectos de los que hablaré más tarde en mi historia.

Yo soy actualmente una maestra del desarrollo intuitivo, y una vez fui estudiante. A veces, cuando era estudiante, me resultó difícil enfrentarme conmigo misma abiertamente. Para ayudarme, empecé a escribir sistemáticamente, durante un período de siete años, exactamente lo que había estado aprendiendo y los instrumentos que me habían ayudado a lograrlo. Y otra razón por la que empecé a escribir fue porque sabía que esas ideas eran como oro en paño. Toda mi vida había cambiado ante mis propios ojos; felizmente había hecho amistad con mi propia alma, y éste fue uno de esos milagros de los que voy a hablar.

El desarrollo y el aprendizaje intuitivo son algo muy personal y subjetivo, y yo empecé a entender, al tiempo que escribía todo un ramillete de ideas doradas, que una historia personal haría que esas ideas fueran mucho más reales. Podría conseguir incluso que el lector se sintiera emocionalmente involucrado, y que de esta manera avanzara en su proceso de aprendizaje. Así, la primera parte de este libro es una historia personal llamada «Ir a la Escuela», hecha con la esperanza de ofrecerle a usted alguna visión de cómo he acumulado y experimentado toda la información presentada en la segunda parte llamada Diario de trabajo.

La Primera parte es la historia de cómo cada uno de nosotros, en cada segundo del día, está constantemente haciendo y creando sus propias realidades. Espero que usted, al leer esto, sea capaz de averiguar mejor lo que significa el desarrollo intuitivo sobre la base práctica de la vida diaria y no se vea obligado a asumir aquello que está por encima de sus capacidades. En este libro intento desmitificar la experiencia intuitiva/psíquica, una experiencia que, de un modo u otro, nos afecta a todos.

Hace muchos años estuve en una librería esotérica buscando varios textos espirituales orientales, algunos de ellos escritos hacía más de cincuenta años. Me fijé en un libro que tenía un gráfico que mostraba los distintos planos de la conciencia humana, y como yo ya había alcanzado el plano búdico, empecé a sentirme desesperadamente aburrida y vulgar. Me dije a mí misma: «Esto no instruye a la gente sobre todos estos planos de la conciencia... sólo consigue que uno se sienta estúpido.»

Desde luego yo me estaba sintiendo una estúpida. Como me esforzaba por recuperar algo de mi seguridad, se me ocurrió pensar que todas esas personas que habían escrito esos textos a lo mejor no habían tenido nunca experiencia de las informaciones que daban, sino que se limitaban a traducir algo que se había ido transmitiendo a lo largo de los años. Se me ocurrió pensar que la mayoría de los

occidentales que escriben sobre el plano búdico jamás han accedido a él, sino que se limitan a dar una información a un nivel muy elevado y abstracto. Es muy probable que su fuente fuera muy real y muy pura al principio, pero, en cuanto esta información ha sido escrita, intelectualizada y traducida a los conceptos occidentales, ha perdido gran parte de su poder de enseñanza. El elemento de la experiencia de primera mano se ha perdido. Me imaginé que tenían que ser una minoría selectísima los que sabían integrar el Nirvana en su vida diaria.

Al mismo tiempo, en nuestra vida diaria, existen, dentro y fuera de nosotros, todos esos innumerables milagros que nos hemos visto obligados a ignorar sistemáticamente desde el momento de nuestro nacimiento. En este sentido, el potencial real y la experiencia de nuestro ser intuitivo parece como si hubiera sido rechazado por nosotros a una distancia aparentemente imposible, y nos esforzáramos por sentirlo desde una perspectiva de segunda o de tercera mano. La experiencia real del Ser y del Ser Superior está muy cerca y es más accesible de lo que la mayoría de la gente se atreve a creer, y Basil me dice que todo esto va a aumentar visiblemente en los años venideros.

El futuro del planeta Tierra no tiene por qué ser oscuro, me sigue diciendo. Yo le creo y creo que interiormente recibo el mismo mensaje. Espero que usted sepa utilizar este libro para conseguir más íntimamente sus propios milagros personales y para que se dé cuenta de que su intuición es la clave para encontrarlos.

LINDA KEEN

# Primera Parte IR A LA ESCUELA

## INTRODUCCIÓN

Era invierno y me estaba preparando para ir a una fiesta de cumpleaños que ofrecía Alan, mi antiguo profesor de yoga. Llevábamos casi un año sin vernos y yo estaba nerviosa, porque él y yo habíamos participado en algo juntos: ambos éramos iniciados de un grupo esotérico oriental. Este pequeño grupo había formado un círculo psíquico estrechamente unido y juntos habíamos meditado, cantado y soñado. Pero por lo visto habíamos crecido por separado y al final caímos, como los ángeles, «dando la espalda a la mesa de dibujo»... dando la espalda a nuestras propias vidas individuales y a nuestras identidades. El año que estuve con este grupo de investigadores serios fue un año de constante revelación de cosas maravillosas para mí, ya que había ido descubriendo en mí misma y en mi propia psique unos ámbitos completamente nuevos. Había dado mis primeros pasos hacia los rincones ocultos de mi percepción interna en desarrollo, y eso me había hecho sentir que existían en mí muchas más cosas ocultas de lo que antes hubiera sido capaz de pensar.

Un poco antes de esto, antes de que en la Universidad me graduara en antropología cultural, tuve la suerte de ver al primer verdadero gurú de mi vida. Ese hombre pequeñito estaba dando conferencias para enseñar técnicas de meditación a los estudiantes americanos, así que me inicié en ello. Una de las cosas que más me habían motivado hacia la antropología fue mi pronunciado interés por los americanos nativos y en general por las culturas primitivas de todo el mundo. Estos pueblos, con sus creencias y sus rituales, fueron (por lo que pude darme cuenta, con absoluta frustración y nostalgia) parte integrante de la raza humana hasta unas épocas relativamente recientes. El uso de una ceremonia y de un ritual para producir energía, en otras palabras, el uso de la magia, era algo que me fascinaba totalmente. Y en mi interior, en alguna parte secreta, tenía el extraño presentimiento de que la magia estaba empezando a hacer su reaparición en la tierra. Sospechaba también que había más potencialidad para eso de lo que cualquiera de mis maestros de escuela y profesores de universidad hubieran jamás reconocido.

Durante mis últimos años con la comunidad esotérica de la que Alan y yo éramos miembros, había chocado contra una doble «pared cósmica de ladrillo». En primer lugar, cuanto más involucrada estaba a nivel psíquico-espiritual, más alejada me sentía del resto del mundo. Yo sabía que todas mis iniciaciones y actividades les parecían muy extrañas a los demás. Me resultaba cada vez más difícil explicar cualquier cosa a mis amigos «normales». Sentí como si hubiera estado, durante mucho tiempo, haciendo excursiones inter-planetarias, parándome sólo de vez en cuando en el planeta Tierra para informarme de nuevos proyectos. Entre esos proyectos estaba mi ardiente participación en la música tradicional de violín, y mi intento por conservar mi antiguo y buen trabajo de oficina. Estas actividades mundanas eran campos en los que podía ser conocida y apreciada por otras cualidades que no fueran la de explorar el espacio, porque yo no hablaba mucho del tema esotérico con mi familia o con mis amigos. Yo podía recorrer esas atmósferas «normales» de incógnito y tomar aliento desde la seriedad y espiritualidad del mundo esotérico. Pero, aunque no quisiera, normalmente acababa por contemplar a

los demás a través de unos cristales de colores metafísicos. Esto me ponía en una situación de auto-aislamiento impuesto. De repente tuve que empezar a sentirme sola y a tener miedo de aparecer ante los demás como una persona a la que le habían hecho un lavado de cerebro o que se había convertido en una fanática religiosa.

Experimentaba la terrible dicotomía de ver mi vida diaria separada de ese modo de mi mundo espiritual privado y secreto. En mis meditaciones podía viajar a un palacio precioso en algún lugar del cielo y seguir buscando mi propia iluminación, pero un instante después quería verme sentada en un viejo taxi, metida en la hora punta, respirando el humo de los tubos de escape y llegando tarde al trabajo.

El segundo problema era mi incapacidad de cambiar las cosas... incluso cuando quería. A través de mis constantes esfuerzos, había abierto las puertas a la percepción interior, sin saber bien que poco a poco me permitirían recibir toda clase de mensajes inéditos en el mundo externo. Esta apertura psíquica creaba una intensidad de conciencia que podía causarme gran confusión, miedo, y a veces verdadera infelicidad.

Me fui a la fiesta de cumpleaños de Alan. Estaba inquieta por verle de nuevo después de casi un año de silencio, y estuve a punto de inventar alguna excusa para no ir. Ahora sé que por nada del mundo tenía que perdérmelo, porque lo que ocurrió allí esa tarde iba a ser decisivo en mi vida.

Entré en la casa, esa tarde de diciembre, e inmediatamente observé a una mujer que estaba de pie junto a mí. Acto seguido, me sentí impulsada a hablarle; para mí ya no había fiesta, sólo ella y yo comunicándonos. No sé cómo empezamos a hablar del tema, pero pronto llegamos a hablar del fenómeno del aura humana... el campo de la energía que rodea a todos. Yo sabía que tenía un aura, y lo que significaba. Desde luego no pensaba mucho en lo que era y lo que verdaderamente HACIA; pues nunca me había parecido muy importante. Repito que no sé cómo llegamos a eso, pero, por lo visto, la mujer, que se llamaba Jeannie, me dijo que cerrase los ojos y que dijera qué colores veía alrededor de su mano derecha. Cerré los ojos, y sin vacilar le dije que veía el verde y el amarillo. Entonces me preguntó qué colores veía alrededor de su mano izquierda; le dije que otra vez el verde y el amarillo, pero con una punta de azul. Jeannie me dijo que lo hacía muy bien y me preguntó si quería continuar. Yo estaba fascinada, y respondí: «¡Por supuesto!»

—Ahora dime qué colores ves alrededor de tus propias manos. Cierra los ojos y mira los colores que hay. —Yo lo hice así, empezando a sentirme muy a gusto conmigo misma.

—¡Caramba, eso es grande! ¿Pero cuál es el punto?

—Bien, es que has estado mirando nuestras dos auras.

—¿Qué? No. No puede ser, sólo he estado imaginándome estas cosas, eso es, me las he inventado. — (Seguramente sólo me imaginé que había visto algo).

—¡Bueno, tu imaginación ES algo que tú conoces, no es solamente un inútil accesorio interno!

Las dos soltamos una carcajada. Ella estaba riendo por mi reacción, y yo estaba riendo en parte porque me sentía una estúpida y en parte por curiosidad nerviosa. Estaba dispuesta a creerla, porque sabía bien que las visualizaciones, que yo había practicado en mis muchas meditaciones, eran absolutamente reales y podían manifestarse a nivel físico. Por ejemplo, cuando practicaba las visualizaciones de la «kundalini», ordenadas por Alan, podía sentir un cosquilleo en mi columna vertebral (al subir las energías vitales por la columna), o una sensación de calor fuerte en mi frente cuando me concentraba en el «tercer ojo». También recordaba ciertas

fantasías dirigidas que había ensayado, que me habían dado la sensación de estar viendo una película dentro de mi cabeza. Sin embargo, «ver» un aura era algo totalmente distinto, y allí se acababan mis habilidades. Lo que pasa es que nunca había visto el aura porque jamás me había fijado en ella.

En ese momento llegó Alan y me dijo que Jeannie era clarividente y que estudiaba desarrollo intuitivo en una escuela.

—Puedes llamarlo clarividencia —sonrió Jeannie—, pero puedes llamarlo también visión normal. Depende de tus perspectivas... tú has sido clarividente hace unos minutos al mirar nuestras manos y al copiar inmediatamente algunos colores.

Desde entonces, fui toda oídos. Jeannie seguía hablando de cosas de éstas, que para ella debían ser pura rutina, pero que para mí constituían un verdadero terremoto. Ella me informó que yo era una persona muy poco conectada con la tierra, es decir, que para mí era difícil realizar cosas, a pesar de mis mejores intenciones. Ella decía que yo, en realidad, tenía que volver atrás y conectar con la tierra, después de todas mis meditaciones, de lo contrario ¿quién podía imaginar a qué grados de confusión llegaría? A mí no me molestó al decirme eso, al contrario en cierto modo era un alivio. ¿Por qué nunca se me había ocurrido pensar en ello? Ella se puso a hablar de los chakras, los siete centros de energía del cuerpo con los que tanto me había familiarizado cuando meditaba con Alan.

—Estoy notando algo que podría también producirte una gran confusión y verdadera dificultad... tu segundo chakra está muy abierto y te hace ser demasiado abierta a nivel emocional. Tú sientes directamente las emociones de otra persona y a menudo piensas que son tus propias emociones. Eso te impide conocer quién y qué eres TÚ. ¿Entiendes lo que te quiero decir?

Estaba impresionada. Lo que ella estaba diciendo era absolutamente cierto, pero antes jamás había mirado estas cosas desde esta perspectiva. A pesar de que yo sabía que el segundo chakra (que se suponía que estaba situado, en algún lugar alrededor de mi ombligo) tenía algo que ver con las emociones y los sentimientos, no tenía la menor idea de que se pudiera utilizar de un modo tan sospechoso. Empezaba a sentirme insuficiente, y me daba cuenta de que todos mis conocimientos esotéricos me habían dejado terriblemente vulnerable. Sospechaba que mi magia no tenía mucho sentido común ni tenía un lado práctico que supiera mirar con franqueza a estas cosas materiales. Me quedé sorprendida al darme cuenta tranquilamente de que virtualmente no sabía cómo funcionaba mi sistema psíquico ni cómo consideraba a nivel práctico, tal y como esta mujer parecía que estaba intuyendo. Le supliqué que me dijera más cosas.

—¿Dónde está, en cualquier caso, esa escuela de intuición y en qué consiste?

Ella me dijo que se trataba de un pequeño grupo de personas que se reunían varias veces a la semana con una mujer llamada Kitty.

—Es una especie de clase de meditación en la que tratamos de desarrollar nuestras capacidades intuitivas. Aquí tienes el número de teléfono.

Jeannie escribió algo de prisa en un trozo de papel, y me lo entregó con una amplia sonrisa, luego me dijo que ya se tenía que ir. Muchas cosas han pasado desde aquella vez y nunca he dejado de asombrarme.

# 1. REVENTAR LAS ROSAS

Pasó casi un año antes de que tuviera el valor de llamar a esa mujer llamada Kitty. Incluso entonces, me conformé sólo con hablar con su secretaria. Esta me dijo cortésmente que los grupos de la clase de meditación se habían hecho tan grandes que Kitty ahora tenía unos estudiantes que la ayudaban dando clases extras. Más tarde pude observar que esa escuela había triplicado su tamaño desde que me encontré con Jeannie, y que las clases se tenían que impartir en habitaciones más amplias para que pudieran caber todos los alumnos. La secretaria de Kitty me dio detalles acerca del precio de las clases de meditación y me dijo dónde empezaban, así que me matriculé.

Una tarde, varias semanas después, dejé la casa de mi profesor de música irlandés y estuve conduciendo durante media hora para asistir a mi primera clase, y de repente caí de un universo a otro.

Al entrar en la habitación, vi a un grupo de cerca de veinte personas que estaban tan nerviosas y perplejas como yo; pero con el sol que entraba por las ventanas y el ambiente amistoso creado por los que nos daban la bienvenida, no quedaba mucho espacio para la tensión. Todos nosotros tomamos asiento en un amplio círculo de sillas. Lo siguiente fue que alguien que estaba sentado frente a mí se puso a hacer cosas graciosas con las manos para darme una «curación». Nuestro profesor, un hombre de unos treinta años que se llamaba Tom, tenía cinco asistentes, y todos ellos estaban haciendo sistemáticamente el mismo extraño ritual a cada persona que estaba en la habitación. No tenía ni idea de lo que iba a pasar luego. No pensé que necesitaba ser «curada» de nada, pero mantuve mi boca cerrada y dejé que las cosas pasaran. Lo gracioso fue que pude sentir una corriente de energía que salía de las manos de la curadora a pesar de, que ella nunca llegó a tocarme. Hacia el final del ritual, apoyó sus manos en mis pies, que tocaban el suelo, y pude sentir allí una corriente de calor. Luego puso sus manos sobre las palmas de mis manos boca arriba; sentí un picor en brazos y manos. Cuando finalmente me dejó para trabajar con la siguiente persona, me sentí como un niño pequeño que acaba de ser atendido por una especie de curandero.

Pasamos nuestra primera clase hablando juntos de lo que nuestra imaginación significaba para nosotros, y nos pusieron como ejercicio el de visualizar imágenes concretas. Debido a mi anterior preparación, el concepto de visualización lo asimilé con facilidad. El de la «rosa burlada» fue el ejercicio más importante que nos había dado Tom para practicar en casa. Se trataba de visualizar una rosa grande, de un rojo brillante, frente a nosotros; luego, una vez visualizada, teníamos que hacerla desaparecer, o «reventarla», como decía Tom. Él nos dijo que formar toda clase de imágenes con los ojos totalmente cerrados podía ser difícil para algunas personas, de ahí que la importancia de esta habilidad se pierda generalmente para la mayoría, a veces alrededor del primer grado:

—Desde entonces, el pensamiento estaba dentro y la imaginación fuera. ¿Cuántos de ustedes han tenido serias dificultades para soñar? Seguramente fue durante ese tiempo cuando empezaron a perder la creatividad de su mundo interior, a favor de todas aquellas formas de educación estandarizadas y aceptables que les imponía la sociedad. Ahora ustedes van a retroceder otra vez al primer grado y van a intentar conectar con todos esos hilos de la fantasía y de la imaginación que les han tenido en contacto directo con su ser intuitivo más profundo, que tanta verdad podría decir sobre su relación con el resto del mundo.

Nuestros deberes para la semana consistían en sentarnos unos minutos al día y crear todos los colores, las formas y los tamaños posibles de rosas; luego, del mismo modo que las habíamos hecho, intentaríamos hacerlas desaparecer.

## 2. MENSAJES SUTILES

La segunda clase de meditación empezó de forma muy parecida a la primera, en la que recibimos nuestras «curaciones», que descubrí que tenían algo que ver con la idea de «limpiar el aura». Nos dijeron que cada cual tiene a su alrededor un espacio psíquico personal, que necesita ser limpiado sobre una base regular, del mismo modo que una casa se tiene que limpiar regularmente. Los asistentes que hicieron la curación eran todos estudiantes de la escuela de Kitty, y me impresionaba la facilidad con que sabían decirme sobre la marcha pequeñas partes de verdad acerca de mí misma.

—Desde luego no estás conectada con la tierra... Voy a conectarte más a la tierra...

—Tienes en tu espacio psíquico toda clase de imágenes y de energía de otras personas... mira cómo te cuesta trabajo distanciarte de los demás...

—De tus manos se desprende una gran cantidad de energía creativa, ¿tocas algún instrumento?

Yo me limitaba a contestar a todo con una sonrisa curiosa, maravillada por el acierto que esa gente estaba teniendo conmigo. Hacían que todo pareciera tan normal y tan real, nada de sentencias serias y graves, nos reíamos mucho.

Tom nos dijo que él y todos los curadores tan sólo habían utilizado distintos niveles de intuición para «sondear» esta información, y que se trataba de un proceso de penetración muy simple. Yo no estaba del todo convencida de ello y les puse a todos la etiqueta de «clarividentes». A veces me ponía nerviosa por todo lo que sabían ver de mi situación real y me encerraba totalmente en mí misma.

Como ejercicio para desarrollar nuestras habilidades intuitivas, intentamos percibir cada uno el aura del otro. Cada uno de nosotros estaba de pie a cierta distancia de la otra persona, luego avanzaba hasta que sentía el borde externo del aura. Me quedé muy sorprendida al constatar que realmente sentía algo; era como si hubiera encontrado una mayor fuerza o carga en el aire que me hacía percibir que estaba ocupada por otra persona. Es algo poco visible que usted ni siquiera advertiría si alguien no le hubiera dicho que olvidara todo lo demás y lo intentara. La percepción era tan delicada y sutil que necesitaba realmente cierta disposición mental para notarlo.

El profesor llegó a decirnos que nuestras mentes estaban diseñadas para ver lo que había que ver, para ver según el modelo de lo que es «adecuado», añadiendo:

—Si ustedes se hubieran acostumbrado desde la infancia a ver el aura, les parecería perfectamente natural.

En realidad, yo había creído en la existencia de mi propia aura durante el período en que hice meditación con Alan y con el grupo. Sentir mi propia aura fue como sentir un campo de energía en un intenso color amarillo claro que me rodeaba, sin embargo, nunca tuve la experiencia de ver o sentir el aura de otra persona, o al

menos eso era lo que yo pensaba. Antes nunca me había parecido importante intentar sentir el aura de alguien más. Al mirar a mi alrededor a los otros estudiantes, observé que algunos de ellos estaban completamente turbados; otros, en cambio, se ocupaban de sentir el aura como si hubieran estado deseando hacerlo toda su vida.

Nos pusieron como ejercicio descubrir la sensibilidad de nuestras manos y me quedé también sorprendida al descubrir que yo no solamente sabía sentir los límites del aura de alguien, sino que sabía sentir también las diferencias de temperatura. A veces, en algunos sitios se siente flojo, en otros, muy fuerte. Algunos estudiantes estaban notando el mismo fenómeno, y cuando terminamos de esta experiencia, había una gran agitación en la habitación. Nos pidieron que nos sentáramos otra vez juntos en un círculo, mientras Tom continuaba:

—Vuestra aura no solamente dice muchas cosas sobre vosotros, sino que también asume imágenes e información desde el mundo externo.

Nos explicó que esas imágenes eran unidades de información que la mente del observador generalmente percibe como una imagen visual.

Si queréis conocerlos mejor, es verdaderamente importante que seáis capaces de limpiar vuestra aura, vuestro espacio psíquico, para ver con más claridad lo que va a producirse. De lo contrario, no podréis saber cuál es la información que realmente parte de vosotros, y cuál es la información que procede de la persona con la que estáis en contacto... Este es el tema de algunas de las lecciones que vamos a dar próximamente.

Yo estaba verdaderamente afectada por todo esto. Sabía que yo era precisamente la clase de persona que fácilmente podía llegar a estar confundida e influenciada por los que me rodeaban; muchas veces eso me hizo sentirme débil e insegura.

Como deberes, teníamos que seguir creando y reventando rosas delante de nosotros, y teníamos que tratar de contactar más con nuestra propia aura y con las de los demás.

Dejé la clase pensando que, al igual que toda mi preparación espiritual previa, ésta era una aventura hacia un mundo intangible, un mundo de mensajes sutiles y de dedicadas observaciones; pero, a diferencia de todas mis experiencias anteriores, ésta era también una aventura hacia la práctica de la información intuitiva y psíquica.

El aspecto más difícil de este sistema de aprendizaje era el de confiar en mi propia información. La información me llegaba tan indistintamente que me resultaba difícil comprenderla, pero Tom tuvo el cuidado de decir que acabáramos de entrar en contacto con la estructura de una realidad que existe en un nivel diferente al nivel al que estábamos acostumbrados. Una vez que estuviéramos más habituados y familiarizados con este nivel de la realidad, podríamos unirlo con más facilidad a los otros niveles que son más reales para nosotros. En este aspecto podríamos empezar a hacer cambios en nosotros mismos, y variar el rumbo que hubiera tomado nuestra vida.

### **3. HOLA, MADRE TIERRA**

A la semana siguiente se nos comunicó la experiencia de intentar «aterrizar». Nos

dijeron que hay mucha gente que está poco conectada con la tierra por distintas razones. Una de las razones más corrientes, sobre todo para personas que están en un proceso de desarrollo psíquico y espiritual, es que muchas veces se «desatiende a los cuerpos» para ocuparse de los aspectos metafísicos de la vida. El problema que aquí se presenta, concluyó Tom, es que mucha gente sigue estando «fuera» y, por lo tanto, no está particularmente preocupada ni se siente responsable de su parte física. Esto puede dar lugar a una incapacidad para llevar a cabo cualquier cosa o para terminar una tarea; puede conducir también a distintos grados de enfermedad. En una palabra,

—Eso os sitúa en una posición precaria... Ahora dirigid vuestra atención hacia la base de vuestra columna vertebral, e imaginaos que sois unas raíces doradas que estáis creciendo fuera de este área... raíces doradas que llueven sobre la tierra. Esta es vuestra cuerda básica y está creciendo profundamente en la tierra, viajando con facilidad por todas las capas... Reconoced vuestras raíces doradas para unirlas con el centro de la tierra, manteniendo vuestro cuerpo en constante conexión con ella. O, simplemente, imaginaos un rayo de energía lleno de luz que va desde la base de vuestra columna hasta el centro de la tierra.

Había un silencio profundo, ya que cada uno, en sus pensamientos, escudriñaba las entrañas de la tierra...

—Recordad —decía Tom— que el hecho de aterrizar significa que tenéis, como cuerpo físico, algún punto de referencia en la tierra... luego podéis aterrizar espiritualmente. El aterrizaje os hace mucho más reales y os hace sentir seguros y a salvo.

—¡A mí me hace sentirme presa de nerviosismo y de pánico! —exclamó una mujer muy delgada—. ¿Qué se supone que he de hacer ahora?

—Eso te pasa precisamente porque no estás acostumbrada todavía a ello... A veces las cosas nuevas que son buenas para nosotros nos hacen sentir muy a disgusto precisamente por ser tan nuevas. Tómate bastante tiempo y espacio para acostumbrarte a los cambios... no te fuerces.

A la semana siguiente tuvimos que realizar más ejercicios todavía para aumentar nuestro «grado de aterrizaje» y nos dijeron que visualizáramos una corriente de «energía terrestre» que fluía a través de nuestros pies y nuestras piernas hasta nuestro primer chakra, en la base de la columna. Este chakra, que representa el bienestar físico de una persona, estaba siendo directamente conectado con el centro de la tierra a través de nuestra médula.

—Podéis decir «hola» al Espíritu de la Tierra —dijo Tom—. Decid «hola» a la Madre Tierra cuando aterrizáis. La tierra tiene su propia conciencia y ahora a ver si podéis sentir que... la tierra, como un todo, es una entidad consciente. Entrada en comunión con esta entidad.

Yo nunca había sentido a la tierra de este modo. Había pensado en ella intelectualmente, pero jamás la había sentido en mi ser más profundo. Mientras tanto, Tom nos puso una música bonita y relajante. Yo me sentía profundamente motivada por ese ambiente y por las ondas de gozo que se extendían por mi cuerpo.

—Ahora buscad el centro de la tierra, a través de vuestra médula, vuestros pies y vuestras piernas, para decirle «hola» a vuestra alma sentada en su cuerpo. Podéis

imaginar que el Espíritu de la Tierra es como una madre gigante, en la que siempre podéis confiar y que os confortará y os alimentará. Decidle «hola» a este gran espíritu y sentid vuestra singularidad con él.

Yo tenía cada vez más la impresión de que el cuerpo físico, y el mundo físico en general, eran objeto de reverencia, cosas a las que había que tener consideración y respeto. ¡Qué distinta era esta idea de las otras con las que yo había tropezado y que parecían alejadas de la realidad física! Tom. continuó:

—Hablando desde un punto de vista simbólico, vuestro cuerpo es el tallo de vuestra propia flor de loto, que representa vuestro despertar espiritual. Esta flor de loto por encima de vuestra cabeza necesita urgentemente algo en qué apoyarse y algo que le dé una base segura y profunda.

Al sentir un flujo de energía terrestre que corría por mis piernas, fue como si mis pies tuvieran pequeñas ventosas en el fondo, que fueran aspirando la energía hacia arriba. Esta energía era fuerte y reconfortante. Me quedé sorprendida al constatar que eso podía producirse de forma tan natural sólo con pensar en ello, pero otros en la clase no tuvieron tanta suerte; un hombre se sentó en su silla mirando a los demás completamente frustrado:

—¡Yo no siento nada, maldita sea!

—No te inquietes por eso —le contestó Tom—, algo llegará seguramente, con un poco de tiempo y suerte.

El hombre que había refunfuñado le miró algo más esperanzado que antes, y la afirmación de Tom iba a ser mi consigna durante mucho tiempo.

#### **4. PEQUEÑAS CANTIDADES APROVECHABLES**

Después de las cuatro clases de meditación, estaba claro que yo quería obtener cualquier fragmento de información útil que pudiera sacar de la escuela de Kitty. Tan sólo unos meses antes, jamás hubiera soñado que pudiera llegar a estar otra vez tan intensamente inmersa en otro grupo, y que estaría matriculada como estudiante a tiempo pleno. Por fin había llegado el momento en que era capaz de mirar cara a cara a la misteriosa Madre Kitty.

Era una mujer delgada, bonita, de mediana edad, con una larga cabellera de color castaño llena de pelos grises, de voz amistosa y unos ojos brillantes de color azul verdoso. Me llamó en seguida la atención lo pequeña y delicada que era, y me encontré mucho más alta que ella.

—Tú debes ser uno de esos nuevos estudiantes, ¿no? ¡Ellos pretenden conseguir cada vez más! —dijo Kitty con sarcasmo. Era una de esas personas raras que siempre parecían enigmáticas a todo el mundo; ella me lo pareció de un modo especial. Tuve la impresión de que sabía un montón de cosas, pero que no iba a descargarlo todo de golpe sobre mi cabeza de una sola vez. Sabía cómo administrar su información en pequeñas cantidades manejables y absolutamente aprovechables. Creo que ésa era la clave de mi éxito. Ella era extremadamente paciente y sabía cuánta información podía utilizar una persona en un tiempo dado. A pesar de que

parecía saberlo todo, sé que nadie tuvo jamás la impresión de que los mirase por encima del hombro; y, a pesar de su situación de autoridad, era inexorable sólo con su sentido del humor y con su espíritu jovial, que era su mejor pasaporte.

Kitty tenía antecedentes como actriz profesional y, por lo visto, anteriormente había enseñado en unas cuantas escuelas de interpretación. Al darse cuenta, cuando era joven, de que tenía unas cualidades intuitivas muy fuertes, en su vida posterior se dedicó activamente a instruir a los amigos y a enseñar conocimientos de clarividencia, curación y percepción intuitiva en general. En un cierto punto (creo que muchos años antes de que yo la encontrara) se retiró de la profesión por motivos de salud y se tomó las vacaciones necesarias. Más tarde, empezó a dedicarse a tiempo pleno a fundar una escuela para el desarrollo intuitivo. Recuerdo que nos dijo muchas veces que la gente a la que ayudaba ocasionalmente y por libre con frecuencia terminaba por depender demasiado de ella. Estas experiencias la llevaron a crear una escuela formal, basada en la enseñanza, que dejase que la gente tomase sus propias decisiones y de ese modo se hiciera responsable de su propio aprendizaje.

Por aquel entonces yo había terminado las clases introductorias de meditación y estaba ya preparada para estudiar en la escuela a tiempo completo. Había seis profesores regulares (dos hombres y cuatro mujeres) además de Kitty, y todos ellos acababan de graduarse. El sistema de aprendizaje de la escuela era absolutamente insólito. Allí no se encontraba un solo libro; todo el aprendizaje se tenía que hacer con experiencias de primera mano.

Se trabajaba así: en cuanto un estudiante había aprendido algunos conceptos básicos, practicaría con los nuevos estudiantes o con estudiantes de su mismo nivel. Este sistema tenía una doble función: el estudiante más avanzado podía aprender a usar sus habilidades recién adquiridas, mejor y más rápido, y el estudiante más nuevo recibiría ayuda y atención personal. Las personas se intercambiaban intensamente sus habilidades. Kitty tenía un asistente en jefe que la ayudaba a tener un control sobre cada uno para que el orden y una atmósfera de prudencia estuvieran aseguradas. Con tantas interacciones entre los estudiantes, las habilidades de una persona podían ir demasiado lejos.

Además de las interacciones entre estudiantes y profesores, la escuela estaba abierta al público para las «lecturas». Los que querían podían ir a que uno de los graduados, o próximos a graduarse, de Kitty les leyera el aura. Las personas que iban para las lecturas lo hacían para estar más en contacto con sus potencialidades intuitivas, pero también iban a aprender a relacionar su actividad psíquica con el mundo físico. La información que se les daba tenía que ver con el mismo concepto que yo he estado escuchando desde el comienzo de las clases de meditación: concóctete mejor a ti mismo y controla tu vida.

Kitty insistía en que cada estudiante que empezaba tenía que participar en estas lecturas públicas al menos dos veces por semana, ya desde el principio. Para muchos estudiantes ésta resultaba ser una experiencia extremadamente enervante, pero la participación en ella nos ofrecía una oportunidad enorme de practicar las técnicas que habían aprendido conjuntamente en las clases y en las conferencias. Esta participación en las lecturas era para mí la más difícil de todas las experiencias que tenía en la escuela. Muchas veces dejé el asiento llorando, completamente frustrada, aunque al final estas experiencias resultaron ser, sin lugar a dudas, las más fructíferas.

## 5. FUERA DE LA PARTE SUPERIOR DE NUESTRAS CABEZAS

Un día, en el primer mes de mi estudio, estaba sentada con Kitty en el sofá después de clase, y ella me dirigió una mirada más seria que de costumbre:

—¿Sabes, Linda? Tú no estás aquí para convertirte en psíquica o en clarividente o en algo por el estilo... estás aquí para llegar a ser libre...

Me impresionó su idealismo, y después de aquello me sentí mucho más en paz con mis propósitos al asistir a clase. Estaba aprendiendo a confiar en mi intuición con el fin de mejorar la calidad de mi propia vida, no para convertirme en algo especial, no para caer en ninguna trampa de poder.

De algún modo, todo el que pusiera el pie en ese lugar, aprendía una nueva habilidad para «leer»... con la clarividencia, con la telepatía, con la intuición, etc. Por medio de un curioso sistema de desarrollo, cuanto más se descubre uno a sí mismo, más capaz es de limpiar su propia «basura» mental, y parece que se vuelve más intuitivo, incluso sin esforzarse. Este fenómeno curioso es un efecto secundario del hecho de volverse uno más limpio y seguro, y, por consiguiente, más perceptivo hacia el mundo externo.

Uno de los métodos realmente básicos que estábamos aprendiendo era el de limpiar, literalmente, este nuestro espacio psíquico. Anne, una de nuestras nuevas profesoras, una tarde nos dijo en clase que hiciéramos lo siguiente: que sintiéramos nuestra aura a nuestro alrededor y luego imagináramos un movimiento, como un torbellino, girando suavemente alrededor nuestro, recogiendo energía, imágenes, ideas, etc. (todo aquello que no nos pertenecía). y entonces visualizáramos cómo esta recogida se iba por la parte superior de nuestras cabezas y de ese modo quedaba neutralizada. Una vez realizado esto, utilizábamos el símbolo de un sol dorado encima de nosotros para que trajera luz pura a nuestros cuerpos y a todo nuestro alrededor, llenándonos con la energía que simboliza nuestra única y más alta esencia creativa.

Este sol se consideraba que simbolizaba también la esencia de nuestra Alma, nuestro Ser Más Alto, con el que podíamos entrar en contacto sólo con preguntar si estaba allí. Nosotros decíamos «hola» a nuestro sol, lo visualizábamos y lo sentíamos, con toda la fuerza de que éramos capaces. Entrar en contacto con nuestro sol era uno de los ejercicios que repetíamos con más frecuencia en clase. Era importante tener buenas relaciones con nuestro propio sol, ya que éste representa no solamente la característica única de una persona, la más alta y creativa esencia del Alma, sino también la habilidad para manifestarnos a nosotros mismos en el tiempo presente.

A todos nos habían enseñado a tener cuidado con los engaños que nos aprisionaban. Uno de los mayores engaños era «él o ella tiene la culpa... » Esta actitud nos aprisionaba, haciendo que ignorásemos la responsabilidad que teníamos hacia el estado real en el que nos encontrábamos. En otras palabras, nos estaban enseñando que nosotros éramos los verdaderos artífices de nuestras propias realidades, de modo que no podíamos seguir echando la culpa a otra persona de nuestros fracasos y de nuestras desgracias. Para la mayoría de nosotros esto fue un verdadero trauma y una contrariedad. Fue una dura lección descubrir poco a poco cómo este principio era, o podía ser, cierto.

Otro concepto importante que se introdujo fue que las secuencias de las imágenes mentales que llevábamos con nosotros, lo que hacían era circunscribirnos

y controlarnos. Kitty las llamaba simplemente «imágenes», y hacía todo lo posible por dejar claro que el sitio que elegimos tener crea nuestra realidad y nos dice lo que podemos y lo que no podemos hacer.

—Si podéis conseguir subir un peldaño por encima de la imagen y mirar con más objetividad, podréis literalmente descartar aquellas imágenes que os están estorbando. Eso puede ser sencillo.

A mí me parecía un tanto increíble, pero Kitty nos decía que parte de nuestra liberación consistía en aprender a «reventar» imágenes —aprender a neutralizar esas imágenes mentales que habían estado controlándonos de una manera que no nos gustaba y que nos estaban ofreciendo una realidad que nos hacía sentir infelices con nosotros mismos.

Durante los primeros años de nuestra vida recogemos una determinada cantidad de secuencias cargadas de imágenes que dirigen o gobiernan el modo en que utilizamos nuestra energía, y a esta creación podéis llamarla sistema de fe. Por ejemplo, si os habéis criado en la creencia de que no valéis nada y por lo tanto no podéis tener lo que queréis en esta vida, este sistema de imágenes os habrá cegado y habrá expulsado toda información contraria a la creencia en vuestro valor. Aunque todos los que os rodean a diario respetarán y apreciarán vuestra valía, vosotros no lo notaríais porque no creeríais que es verdad. Vosotros podéis crear vuestras experiencias, tanto positivas como negativas, con vuestras imágenes y vuestros sistemas de fe. Cuando cambiáis vuestras imágenes y vuestras creencias, en el fondo os cambiáis a vosotros mismos y cambiáis la realidad que observáis a vuestro alrededor. Al enseñaros a ser libres, no quiero ofreceros ninguna otra verdad más que la vuestra. Mi intención es la de enseñaros a trabajar en vuestra autonomía e integración personal. Vosotros habéis conseguido encontrar vuestras propias respuestas...

Yo quería a Kitty. Ella nos venía siempre con las ideas más desorbitadas.

—¡Decid «hola» a vuestros problemas! —nos dijo un día riendo en clase—. ¡Vuestros problemas son vuestros mejores amigos!

—Usted nos está tomando el pelo —le solté. Era todavía demasiado ignorante para entender—. ¿Por qué demonios debería quererlos?

—¿Por qué? Porque entonces tienes la suerte de aprender algo nuevo, ése es el por qué. Cuando ves que tienes un problema, ¡dile «hola»! (Me gustaba la manera que tenía de enfatizar ciertas palabras. Se notaba que una vez tuvo que ser una buena actriz... y lo era aún, pensaba para mí.)

—Ten cuidado, a ver si no estás intentando huir del problema en vez de resolverlo —continuó Kitty, poniéndose más seria. Mira a ver cuánta resistencia opones a tus problemas... Trata de aceptar las cosas como son y luego pregúntate a ti misma, «¿Cuál es la lección que tengo que aprender?» Amar a vuestros problemas os permite ir más lejos a través de ellos, os llevaríais todos una sorpresa...

## 6. EL NIÑO QUE HAY EN USTED

La siguiente clase que di con Anne fue una continuación del tema del sol, y de cómo se podía trabajar con él.

—Dejad todas las energías externas, o energías que no están en el tiempo presente, simplemente dejándolas caer al suelo, donde serán fácilmente neutralizadas...

—Sentid vuestro radiante sol que resplandece sobre vosotros, sobre vuestra cabeza. Contempladlo como una brillante bola dorada de calor y de seguridad. Este sol particular existe para vosotros y sólo para vosotros... Y haced que vuestro sol sea totalmente vuestro. Ahora ha bajado a vuestro cuerpo, llenándolo por completo con el tiempo presente. Haced que llene todos los espacios vacíos que estaban ocupados por esas energías que acabáis de limpiar. Que vuestro sol se extienda hacia vuestra aura rodeándoos... Sentid vuestros límites psíquicos, donde acabáis vosotros y donde empieza el resto del mundo. Que vuestro sol llene por completo vuestra aura, rellenando todos los espacios que estaban ocupados por esas energías de las que os acabáis de librar.

—Detened vuestro aterrizaje, vuestra conexión con la tierra. Ahora imaginaos que de repente estáis rodeados por un bonito prado en un día cálido... y que aquí os sentís totalmente solos y seguros. Hay también algunos árboles y arbustos por ahí cerca.

—Ahora estáis en vuestro prado, de nuevo con vuestro sol sobre vuestra cabeza. De repente, de vuestro sol salta un niño. Este es el niño dorado que hay en vosotros... Él, o ella, empieza a correr por el prado, sintiéndose completamente libre de ser y de existir. Hay tanta libertad que este niño, el niño que hay en vosotros, empieza a reír, a bailar, a cantar...

—Ahora contemplad al niño saltando por arriba y por abajo y gritando tan fuerte como puede. Se va corriendo a trepar por un árbol... Se columpia hacia vosotros desde lo alto de las ramas... luego vuelve a bajar. Ahora este niño se va corriendo a un pequeño arroyo y empieza a jugar feliz allí en el agua...

—Contemplad al niño cómo brinca de nuevo gozoso hacia vosotros... se pone a dar volteretas en la hierba del prado y entre las flores diminutas. Se tumba tranquilamente al sol.

—Ahora pedidle al niño que venga a sentarse con vosotros... en vuestro regazo, en vuestros brazos o donde quiera. Habladle, jugad con él...

—Ahora este niño se hace muy pequeño, igual que Pulgarcito. Él, o ella, va a saltar de algún modo en vuestro cuerpo, donde se sienta más a gusto.

—Este niño vive en vosotros, y podéis tomar contacto con él cada vez que queráis...

Como habíamos sido conducidos hacia atrás, hacia nosotros mismos, en el momento presente, vi que mucha gente del grupo estaba llorando. Eso era algo que nos había pasado a todos muchas veces, porque como saludábamos esas capas profundas de nuestro verdadero yo, podía ser una experiencia muy conmovedora. Al principio a algunas personas les daba vergüenza llorar, pero más tarde llegó a ser una cosa normal. Y eso era así tanto para los hombres como para las mujeres, lo cual me sorprendió, he de admitirlo. Cuanto más nos conocíamos los unos a los otros, más fácil nos resultaba confesar nuestros verdaderos sentimientos. Y cuanto más nos conocíamos los unos a los otros, más abundaba el humor y más bromas nos gastábamos en el grupo.

La clase que empezaba, y de la que yo formaba parte, tenía un total de doce

personas, y todas ellas eran principiantes como yo. Había cinco hombres y siete mujeres, de edades comprendidas entre los veintidós y los setenta y cinco. La edad no parecía tener mucha importancia para todos nosotros; nos relacionábamos de una manera abierta y sencilla, lo cual era muy refrescante. En general, había mucha gente que se sentía atraída hacia la escuela de Kitty; había un bombero, un médico y un científico. Estaban representados diferentes grupos étnicos y cada uno de ellos parecía tener experiencias de vida y antecedentes tremendamente distintos.

Anne tenía que ponemos algunos deberes más y entonces acabó la clase tomando contacto con la vibración de la energía de nuestro nombre. Vuestro nombre es un instrumento poderoso, que tenéis que usar para entrar más en contacto con vuestra vibración única. Decíos vuestro nombre a vosotros mismos en el centro de vuestro corazón... Deciros «hola» a vosotros mismos en el centro de vuestro corazón y decid también la fecha de hoy. Sentiros a vosotros mismos totalmente enfocados en el tiempo presente.

—Vuestro sol puede hacerlo todo más sencillo, limpio y claro. Os permite experimentar al niño que hay en vosotros, que sabe cómo sentir amor incondicional. Vuestro sol, que (en alguna parte) siempre sigue brillando en vosotros, es el símbolo del amor incondicional que un niño es capaz de dar y recibir. Este niño amoroso es vuestra forma más pura, más libre, más creativa y más confiada. Por favor, recordad esta imaginación, este simbolismo, como una manera de entrar en contacto con vosotros mismos y para ayudaros cuando tenéis la sensación de estar perdidos. Nosotros no estamos nunca perdidos, pero lo cierto es que a veces nos da esa impresión... ¿Alguna pregunta?

Terminamos la clase contándonos nuestras experiencias con los distintos ejercicios y yo le dije al grupo la falta que me hacía esta clase para conseguir tener sentimientos de confianza... confianza en todo el proceso, que a veces puede deslizarse de manera tan impalpable entre los dedos espirituales de una persona. Anne, entonces, acabó la clase con este comentario:

—Linda, esto no es más que el comienzo. Te vas a asombrar cada vez más de la cantidad de esperanza que podemos alcanzar sólo con ser capaces de recibirla. No dejes que esa niña se vaya lejos otra vez...

## 7. REVELACIÓN

La escuela crecía tanto que Kitty tuvo que buscar un edificio más amplio para acomodar a todos. Lo primero que observé al entrar en el nuevo edificio fue un letrero puesto en el despacho para que todo el mundo lo viera, y que rezaba así: «Están absolutamente prohibidas las drogas.» A Kitty no le gustaba verlo todo sucio.

Como ocurre con todo progreso, esta iniciativa tenía un lado bueno y otro malo. A mí me parecía que con la iniciativa se había perdido algo de intimidad; sin embargo, toda clase de personas recién llegadas e inteligentes estaban entrando en el rebaño. La misión de una escuela consiste en crecer de todos modos, y seguir creciendo. ¿Qué tenía que replicar yo a eso?

Como estudiantes, empleábamos la mitad de nuestro tiempo asistiendo a las conferencias y a las clases, y la otra mitad asistiendo a las lecturas. Ibamos a asistir a conferencias de Kitty o de estudiantes graduados varias veces por semana. En algunas de estas conferencias normalmente discutíamos temas referentes a la

técnica de lectura, la manera de utilizar los distintos métodos, los peligros de hacer lecturas incompletas, y las experiencias que cada uno había tenido con el trabajo. Como mencioné antes, el aprendizaje más intenso parece ser que se producía durante las lecturas, aunque la base para ello se echaba en las clases. Algunas de estas clases estaban combinadas con estudiantes más avanzados y otros que simplemente formaban parte de nuestro grupo de doce. Dedicábamos muchas horas a contemplar las cosas que nos habían enseñado a pensar sobre la vida y sobre nosotros mismos, y las cosas que nos impedían crecer. Intentábamos ser honrados con nosotros mismos, pero a veces era difícil adivinar cuáles eran las contestaciones honradas.

Las conferencias que daba Kitty, sin embargo, estaban siempre dirigidas a ayudarnos en ese aspecto. Ella entraba a dar sus conferencias habituales y casi siempre me producía una gran impresión.

—Esperamos enseñaros a dejar que el espíritu trabaje eficientemente a través de la mente y del cuerpo. A veces un esfuerzo excesivo puede destruir la habilidad espiritual en la mente y en el cuerpo... Daos cuenta del excesivo esfuerzo que hacéis para alcanzar una meta determinada, porque no hace falta que os esforcéis en ninguna de las cosas que hacéis. Lo que hace falta es tener un enfoque, una claridad, y a veces fuerza de voluntad, pero aseguraos de que no confundís estas dos formas distintas de aproximación.

A este punto, había muchas preguntas que hacer y Kitty continuó:

—La manifestación espiritual rudimentaria es muy espontánea; a veces se produce de manera tan abstracta que el cuerpo físico y la mente tienen que aprender a trabajar con ella eficazmente. La verdad espiritual no es necesariamente la verdad física. Pero lo cierto es que estamos trabajando para conseguir la integración de estas dos realidades, y una mayor colaboración y comprensión entre ellas. Todos los métodos que estamos aprendiendo aquí en la escuela son extremadamente útiles para esta integración. Y, si comprendemos las limitaciones creadas por nuestros cuerpos y por el mundo físico, y miramos más allá de estas aparentes divisiones del cuerpo y del alma, podemos transformar nuestras posibles limitaciones en una integración y una realización logradas.

Nos habían enseñado, y más tarde lo vimos por nosotros mismos en las lecturas, que cada persona tiene «imágenes» acumuladas en unas áreas concretas del cuerpo, sobre todo en las áreas de los siete chakras mayores, de los que hablaré dentro de un rato. Nuestro aprendizaje estaba orientado hacia los procesos de crecimiento del momento presente, aunque muchas veces mirábamos también al pasado para demostrar las relaciones de causa y efecto que se manifiestan a través de las imágenes y de los colores. Estas imágenes y sus colores correspondientes son los barómetros de la situación y de la actitud. Fue una revelación tremenda ver cómo los seres humanos tendemos a acumular y retener estas imágenes, sin rechazarlas ni siquiera cuando la experiencia demuestra que son inválidas. Este proceso se produce por hábito, por miedo, o simplemente porque, nos pilla desprevenidos. Nosotros llegamos a darnos cuenta de que el mero acto de descubrir o revelar aquello que nos estaba bloqueando podía liberar una cantidad enorme de energía creativa. El desafío consistía en ver estos bloqueos de una manera abierta y consciente, para darnos a nosotros mismos un refrescante cambio de actitud hacia nuestras situaciones.

Fuera de las lecturas, ¿cómo intentábamos ver estas cosas por nosotros mismos? Empezábamos simplemente sentándonos en quietud con los ojos

cerrados; luego nos concentraríamos bajo la guía de nuestro profesor. Tom, el mismo profesor que había tenido en las primeras clases de meditación, nos haría preguntas que nos traerían a la mente muy rápido montones de imágenes... Por ejemplo, yo una vez estuve durante toda una clase mirando mi primer chakra (un centro de energía situado en la base de la columna). Tom me sugería los distintos niveles que podía alcanzar: ¿podía sentir la concentración de la energía en este punto?, ¿veía o sentía algún color? ¿Cuáles eran mi condición física y mi sentimiento de seguridad?, ¿estaba en buenas relaciones con mi cuerpo? ¿Mi cuerpo físico necesita algo que yo no le estoy dando? ¿Estoy en contacto con la tierra? ¿Estoy a gusto con mi modo de vida? ¿Manifiesto suficientemente lo que siento y necesito?

Nuestra tarea como estudiantes era únicamente la de sentarnos allí tranquilamente en nuestras sillas y mirar las imágenes que nos Regaban. Si veíamos colores, se suponía que nos tenían que preguntar qué significaban los colores para nosotros... qué mensaje tenían para nosotros. Me quedé perpleja al comprobar la cantidad de información que inmediatamente llegaba durante esas sesiones dirigidas: gran número de imágenes del pasado, símbolos y abstracciones, que al principio no tenían ese sentido. Nos estaban enseñando a creer que lo que veíamos, sentíamos, oíamos, sabíamos o experimentábamos era cierto. Nos pedían que diéramos las gracias a nuestros sentidos por facilitarnos tanta información.

Estas meditaciones me recordaban las muchas visualizaciones que había tenido con Alan y con su grupo espiritual, que habían descubierto tantas cosas que yo no sabía. Al mirar esas imágenes, unos estudiantes se asustan, otros se enfadan, y otros empiezan a temblar y a sollozar como niños. Si usted empieza a hacerse preguntas básicas y honradas, seguro que tendrá respuestas. No conozco a nadie que no haya podido obtener información de su ser intuitivo.

A nosotros nos estaban enseñando a entrar en contacto con todos los chakras simplemente quedándonos quietos, concentrándonos en una zona determinada, y empezando a hacer preguntas. Las características más importantes que encarnaba cada chakra eran las siguientes:

Primer chakra (situado en la base de la columna): información sobre la supervivencia física.

Segundo chakra (situado justo por debajo del ombligo): aspectos emocionales y sexuales.

Tercer chakra (área del plexo solar): distribución de la energía del cuerpo.

Cuarto chakra (área del corazón): capacidad para amar, a sí mismo y a los demás.

Quinto chakra (en la garganta): voz interior, telepatía, intuición práctica.

Sexto chakra (en la frente): clarividencia e intuición abstracta.

Séptimo chakra (en la coronilla): capacidad para estar quieto y para conocer.

Los chakras son los símbolos de los niveles no-físicos de energía. No se trata de puntos concretos donde usted pueda poner el dedo; se trata más bien de centros vibratorios que llevan información de un sitio a otro del cuerpo y vuelta atrás.

Yo tuve suerte, porque conseguí localizar y sentir mis chakras durante muchos años, pero, si he de ser sincera, no he sabido muy bien cómo tratarlos. Me sentía bien al ver las imágenes y los colores en clase, pero no lograba todavía una lectura hecha por un estudiante graduado de la escuela. Al final lo arreglé y me puse a esperar ansiosamente una lectura fijada para la semana siguiente.

## 8. NARANJA ROSÁCEO

Ya llegó la tarde en que tenían que hacerme una lectura, y me encontraba excesivamente nerviosa. Tenía miedo de que pudieran aparecer cosas, sacadas de mi subconsciente, que tuviera dificultad en asumir emocionalmente. Resulta que mi primera lectura se atenía estrictamente a lo básico; como le pasaba a todo el mundo, eso era lo que necesitaba antes de meterme en una aventura más larga, y antes de que las abstracciones llegaran más lejos.

Entré en el cuarto de lectura, en el segundo piso de nuestra escuela, esa tarde, y vi tres sillas colocadas en hilera a un lado y una sola silla para mí colocada en el lado opuesto. Cerca de la silla había una mesa con un magnetofón encima. Los lectores entraron en la habitación y tomaron sus asientos, el lector graduado en el centro y los lectores no graduados en los lados. Había una quinta silla en la esquina, y la ocupaba otro estudiante no graduado. La tarea de esta persona era la de dibujar el aura y los chakras. conforme los iban describiendo los lectores, incluidos los colores y la de apuntar cualquier cosa interesante. Finalmente, había otro estudiante que se paseaba por la habitación como «vigilante». Esta persona era responsable de vigilar lo que hacía cada uno, y de asegurar que la atmósfera en el cuarto se mantuviese lo más tranquila, luminosa y confortable posible.

Tomamos nuestros puestos y la lectura comenzó. Al principio pude notar una atmósfera de tensión y nerviosismo; me sorprendí al comprobar que la mayor parte de esa atmósfera procedía de mí, aunque me daba cuenta de que los tres estudiantes menos experimentados que había en la habitación tenían que sentirse también inseguros de sí mismos y probablemente se estarían esforzando mucho.

Los tres lectores que estaban sentados en hileras delante de mí estaban todos con los ojos cerrados, y se preparaban en silencio a empezar a «mirarme». El vigilante paseaba por la habitación, acercándose de vez en cuando a alguien para sugerirle que aterrizará mejor, o para recordarle que respirara, etc. Poco a poco, empecé a notar una atmósfera mucho más confortable en el cuarto.

La lectora de la silla central se frotaba las manos; luego, con los ojos totalmente cerrados, puso su mano izquierda boca arriba hacia mí y movió sus dedos levemente. Nosotros habíamos aprendido que cada persona tiene pequeños chakras en sus manos y en sus pies. En este caso la lectora estaba usando su mano para recibir información. En el caso de una cura o de la limpieza de un aura, sin embargo, la mano de una persona se puede usar para enviar o encauzar la energía hacia fuera. Después de contemplarme con su mano durante un rato, ella dijo despacio:

—Por favor, ¿quieres repetirme tu nombre completo muchas veces?

Al repetir mi nombre, yo sabía que ella, sólo con escuchar la manera en que lo decía, podía ver imágenes o colores, o simplemente percibir información sobre mí.

Luego conectamos el magnetofón y nos dispusimos a empezar. El relato siguiente contiene algunos de los puntos más importantes que surgieron en las dos horas siguientes:

—Lo que estoy viendo, en primer lugar, es una serie de símbolos a los que he visualizado delante de mí. Estoy dejando fluir tu energía en ellos. Esto me va a dar muy pronto una gran cantidad de información sobre ti, tanto como persona que como ser inmortal, y me va a ayudar a comunicarme mejor contigo. Una rosa es la figura

central de esta imagen y te simboliza a ti. La abertura de la flor me indica la apertura que tú tienes a nivel psíquico y como persona, para una nueva información. En la esquina izquierda de esta serie de símbolos hay un sol, que representa tu fuente de energía, tu propio Ser Elevado. Estoy mirando la rosa en relación con el sol para determinar hasta qué punto estás en contacto con tu fuente. ¿Me sigues?

Puesto que yo ya había tomado parte en lecturas, sabía lo que ella quería decir.

—Sí, te sigo.

—Bien, veo que tu rosa en este momento es naranja tirando a rosa. Este color representa para mí una especie de salida y de actitud creativa. Hay una zona de un intenso color dorado en el centro de la rosa que intuyo que significa que en ocasiones sabes enfocar tu concentración y tus habilidades creativas hacia un nivel muy alto. No obstante, inmediatamente encima de esta rosa, en el lado izquierdo, veo una especie de nube azul oscuro con una punta de rojo a su alrededor. Parece ser que el azul es tu temor a lo que vayan a pensar los demás si dejas salir demasiado tu fuerza creativa. Tienes demasiado miedo a lo que los demás piensen de ti. Ese rojo en el borde parece indicar el sufrimiento que está envuelto en este proceso... sufrimiento que produce herida, porque está yendo en contra de tu naturaleza. De este modo estás perdiendo mucha concentración. Ahora bien, al mirar tu rosa en relación con el sol, veo que ésta, en este momento, está mirando al sol a medio camino. Tu rosa está muy abierta, aunque no siempre se inclina en comunicación directa con su Ser Más Elevado. ¿Alguna pregunta?

—Esto tiene mucho sentido, pero ¿hasta dónde tengo metido este modelo? Quiero decir que esta imagen me sugiere algo, y al mismo tiempo me preocupa el tiempo que voy a necesitar para transformar algo de esto.

—Si quieres que te diga la verdad, Linda —me dijo la lectora sonriendo—, tú podrías volver aquí dentro de unos meses y enseñarme una rosa completamente distinta. Pero todo el mundo tiene aspectos negativos en su rosa, así que no pretendas ser tan perfecta. Harías mucho mejor si te aceptaras como eres... Tu rosa es el trabajo que has conseguido hacer con tu vida actual, es tu manera de aprender. Por otra parte, estarías mucho más satisfecha con toda esa energía naranja-rosácea y dorada que te está prestando ayuda. Es muy bonita, al menos así la veo yo...

Luego procedió a mirar mi aura en su totalidad, diciéndome los principales colores que había en ella y lo que representaban.

—Veo que tu aura es fuerte y vigorosa, pero no conecta siempre con el suelo. Tú no eres dueña realmente de tus pobres pies, y esta situación te va a crear dificultades a la hora de aterrizar debidamente. ¿Quieres que intente bajar tu aura hacia tus piernas y tus pies?

Yo sabía lo que quería decir con eso: ella visualizaría el movimiento de mi aura hacia abajo, y el poder de sus pensamientos tendría un efecto real sobre mi aura. Por otra parte, me daba cuenta de que esta lectora tenía unos «ayudantes de cura» así como gulas personales que estaban directamente en contacto con ella durante toda la lectura. Pude percibir su presencia con certeza (así como la presencia de los ayudantes de los demás que estaban en la habitación), pero en ese momento de mi desarrollo eso seguía estando bastante vago. Fundamentalmente me daba cuenta de que la habitación estaba atestada de guías que se cernían literalmente en el aire dispuestos a ayudarme y a curarme.

—De acuerdo —dije alegremente—. Me gustaría que lo intentaras. —Contemplé cómo esa mujer agitaba sus manos en varias direcciones, dirigiendo las energías hacia su lugar adecuado.

—Parece como si hubieras almacenado todos tus miedos y toda tu energía creativa en tus pies...

—¿Y por qué haría yo semejante cosa? (¡Me resultaba gracioso!)

—Bueno, tenías que descargarla en alguna parte, y todavía no has aprendido a neutralizar tu energía negativa y tus miedos lo suficiente como para evitarlo.

—¿Es ésta la razón por la que siempre tengo los pies fríos?

—Seguramente... tú no canalizas hacia ellos la suficiente energía personal, y seguramente todavía no canalizas la suficiente energía telúrica. Intenta hacer más ejercicios de aterrizaje a través de tus pies y llévalos más de tu esencia solar. Posee tus pies y ámalos... ¿Puedes respetar la sabiduría de tus pies y de tus piernas? A veces ellos saben dónde llevarte cuando tu mente racional se vuelve alborotada y confusa.

Con la ayuda de sus guías, la lectora estuvo algún tiempo limpiando mi aura, intentado quitarle de encima toda la energía extraña que colgaba casualmente a su alrededor... en otras palabras, limpiando mi casa psíquica.

—Ahora veo mucha más luminosidad en tu aura —dijo ella con los ojos cerrados—, como si fueras mucho más dueña de ti misma. Estás mucho más en el momento presente.

En verdad me estaba sintiendo extraordinariamente clara y tranquila. A este punto les tocó a los lectores laterales decir lo que veían. Ambos añadieron algunos datos que venían a completar lo que ya había dicho la de la silla central.

Ya llevábamos una hora, así que hicimos una pausa y nos fuimos a la planta baja a tomar una taza de café. Yo me sentía feliz y me divertía ver que toda esa gente me dedicaba con tanta seriedad horas de su tiempo y su atención. Me daba la impresión de haber sido iniciada en la tribu por un montón de viejos médicos sabios.

## 9. VIEJAS LÍNEAS TELEFÓNICAS

La segunda hora de lectura estaba reservada a la observación de los chakras y a contestar las preguntas que yo tuviera que hacer. Yo ya sabía algo acerca de mi primer chakra —que no estaba bien conectada con la tierra, y la lectora lo captó en el acto. Ella me indicó que mi estilo de vida era bastante desarraigado y caótico por ese motivo.

—Las personas que tienen un primer chakra desconectado con la tierra pueden llegar a sentirse frustradas en el intento de manifestar su energía creativa a nivel físico, sobre todo en su habilidad para ganar dinero. Parece como si estuvieras luchando por conseguir una seguridad económica, ya que eso es algo que no tienes resuelto todavía.

Asentí con la cabeza. Ella me dijo que los colores que veía en mi primer chakra eran más bien oscuros y pesados.

—Voy a intentar curarte eso ahora. ¿De acuerdo?

—Sí, desde luego.

—Estoy intentando neutralizar algo de esa energía densa trayendo a tus piernas energía terrestre. Al mismo tiempo voy a mezclar con ella algo de tu bonito color naranja-rosáceo... También algo de verde para ayudar al proceso curativo.

Tenía gracia, pero llegué a sentir un hormigueo muy claro en la base de mi columna. Empecé a reírme nerviosamente.

Luego vino el segundo chakra. Como en el primero, supuse que ya sabía algo sobre ello, puesto que se trataba de uno de mis puntos más difíciles. Después de unos minutos de observación, la lectora preguntó:

—¿Has practicado el celibato alguna vez?

—Sí, fue durante un tiempo en el que pertenezco a una secta espiritual... era lo que había que hacer entonces, ya sabes. ¡Pero eso ha sido ya hace tres años!

—Bien, puedo ver una especie de escudo de protección alrededor del segundo chakra. Parece como una negación o invalidez de tu energía sexual. Ya no es tan fuerte, pero ese periodo de tu vida te ha hecho una gran impresión.

—¿De verdad? —Me puse a pensar un instante—. Creía que me había librado de casi todas estas imágenes, pero admito que no estoy del todo segura de mis intenciones con la gente.

—Tú sabes —dijo la lectora amablemente—, que si no te aceptas a todos los niveles, incluida tu sexualidad, vas a negar importantes aspectos de tu yo total. Has llegado a tener unos colores muy claros en tu segundo chakra, lo cual indica que la vida emocional y el sentimiento pueden venir de manera muy fácil y natural. Podrías pensar en utilizar esta capacidad natural de una manera feliz y positiva en vez de negarla.

—Yo no creía que la estaba negando. Pensé que podía canalizar esa energía hacia el corazón y los chakras superiores.

La lectora protestó con una sonrisa.

—¿Y por qué? Tu corazón y los chakras superiores pueden tener toda la energía que necesitan siendo simplemente lo que son. Cada chakra tiene su propia finalidad y su propia potencialidad, y ningún chakra es más importante que otro...

—Sí, eso es lo que ahora he aprendido. Pero siento también que tengo un verdadero problema a la hora de relacionarme. Siento tanto por una persona que siempre pienso que estoy enamorada. Pero entonces la relación se vuelve irreal. En realidad no sé qué hacer con mis sentimientos...

—En este caso, deberías tener más conciencia de cómo has de utilizar tus emociones y tu energía sexual, y ser más objetiva respecto a ello. Tú sabes, porque lo has aprendido en las clases, que puedes simplemente cerrar este segundo chakra un poco en vez de negarlo o desmentir lo que te dice. Aquí es donde estás confusa, porque piensas que *tener* ciertos sentimientos es feo; pero tú no los has elegido, los sentimientos están allí... lo importante es lo *que tú hagas con ellos*. ¿Ves la diferencia? Tú has llegado a aprender a dominar y respetar todos tus sentimientos, tanto si los consideras positivos como negativos. Detrás de cada sentimiento hay un mensaje acerca de ti. Cuanto más aprendas en esta escuela, más fácil te resultará ser objetiva. Por si fuera poco, estás tan mal conectada con la tierra que dominas tus emociones, pero en seguida te dejas arrastrar por ellas, y vas de una relación a otra sin éxito. Recuerda que siempre estás aprendiendo algo... Estás haciendo esto para aprender, Linda. No se trata de que cambies tus esquemas fijos, lo único que has de

recordar es que tienes que tener una enorme paciencia contigo misma, trabajar muy duro en tu toma de contacto con la tierra, y aprender a ser más objetiva con tus emociones.

Yo me había puesto muy seria, pero intentaba que no se me notara. El siguiente tema de discusión era mi tercer chakra. Sabía que estaba situado en mi plexo solar y que representaba la distribución de la energía. Y estaba deseando escuchar lo que ella tenía que decirme:

—Estás muy abierta aquí. Parece que se te escapa un montón de energía. Tienes una gran necesidad de recogerte más a menudo... ¡No dejes que tu energía se desperdicie tanto en público!

Me sugirió que hiciera un ejercicio especial para recuperar mi energía perdida. Inmediatamente me acordé de cuando tocaba en los «pubs», y de lo terriblemente cansada y exhausta que me sentía luego durante días. Pensé que este simple ejercicio podía venirme muy bien.

—Tu cuarto chakra, el del corazón, está muy abierto, sin embargo parece que está en un estado de confusión. Tienes tantas líneas de comunicación abiertas a tanta gente que al final no consigues dar a nadie bastante tiempo o atención. Además, necesitas detenerte más en el presente; tienes que desprenderte de antiguas líneas de comunicación una vez que ya no estás en contacto directo con las personas. Es como si tuvieras todas las viejas líneas telefónicas conectadas a la vez... ¿Cómo puedes aguantar tanto impacto? —Veo también en tu corazón sentimientos de culpa que tienen algo que ver con recientes relaciones desafortunadas. Trata de aclararte sobre este tema. ¡Y deshazte de esos sentimientos de culpa! Revienta esas imágenes y empieza a perdonarte a ti misma...

Aquí no pude aguantar más... se me saltaron las lágrimas y cogí un pañuelo. El vigilante de la habitación vino a consolarme y se puso a gastarme unas bromas sencillas que trocaron mi llanto en risa. ¡Era un alivio tan grande tratar estos problemas con gente de tanto criterio ... !

Me soné la nariz, y entonces la lectora pasó a observar mi quinto chakra, situado en la garganta. Dijo que aquí también estaba completamente abierta; y, como con mi chakra del corazón, necesitaba limpiar todas las antiguas líneas de comunicación y situarme más en el momento presente. Este chakra representaba la telepatía, la voz interior y la intuición práctica.

—Tú funcionas muchas veces a niveles telepáticos sin darte cuenta. Eso hace que en ocasiones sepas más de lo que realmente quieres saber, y puede crearte problemas con personas que no son honradas o no están diciendo lo que piensan. Puede constituir una verdadera fuente de confusión —oyes algo de una persona pero sientes otra cosa. Esta es una experiencia que suelen tener muchos niños.

Ella terminó la lectura observando mi sexto chakra (el que está en el entrecejo), que representa la clarividencia y la intuición abstracta; y mi séptimo chakra (el que está en la coronilla) que representa el conocimiento.

Estás abierta y receptiva en estos dos centros, aunque te cuesta sentirte segura. Estás convencida de que los demás saben mejor que tú lo que más te conviene. Ten cuidado, no des tu autoridad psíquica a otros. Confía más en tu propia información.

La larga lectura había terminado. Todos los que estaban sentados limpiaron silenciosamente su propia aura e hicieron separaciones psíquicas los unos de los otros. Esto duró unos cinco minutos más. Cerraron el magnetofón y me dejaron sola con mis pensamientos.

## 10. ROSAS FABULOSAS

El símbolo encamado en la rosa era importante para nosotros en la escuela. Lo utilizábamos para protegernos, para recibir información rápida y directa, y para neutralizar las imágenes mentales. Nunca he podido saber con exactitud por qué precisamente una rosa en vez de una trinitaria o un narciso, o cualquier otra cosa que sirviera para ese asunto. Pero lo que creo al respecto es que el símbolo de la rosa tiene cierto poder de transmitir energía psíquica —de absorberla, tenerla o neutralizarla.

Yo había comprobado ya cómo el símbolo de la rosa actuaba en la «lectura»: la energía de la persona que era leída fluiría en una rosa imaginaria creada frente al lector, y de ese modo transmitiría importantes mensajes sobre la situación actual de la persona. Estas rosas fabulosas podían aparecer en toda clase de colores, formas y tamaños, con tallos, hojas, espinas, y todo eso, y el lector le hallaría algún significado. Utilizar el símbolo de la rosa en una lectura era una excelente manera de ver un montón de cosas acerca de una persona de una forma muy rápida; era una versión resumida de toda una sesión de dos horas.

La segunda aplicación del símbolo de la rosa era el de la protección psíquica. Podía tener para nosotros un valor incalculable, no solamente durante las lecturas, sino también a lo largo de nuestra vida diaria. Nos habían enseñado a todos la necesidad de definir nuestro propio «espacio» psíquico, de definir nuestros «límites psíquicos». Intentábamos reconocer la sensación de tener este confín invadido, y, al revés, la sensación de invadir el de otra persona. Nuestros profesores nos advirtieron que si, teóricamente, todo el mundo se mantenía dentro de sus propios límites psíquicos, habría poco riesgo de que una persona controlara o manipulara a otra. Nadie volverá a ser víctima de los juegos de poder de otro. Otra ventaja sería, que si todo el mundo dominara su propio espacio, estaría en condiciones óptimas para captar con más acierto su propia información, su propia voz interna. Cuando esta situación existe, la confusión desaparece. Una persona tendría una idea clara de lo que siente *realmente*, y no de lo que *debería* sentir según la norma.

Para algunos estudiantes era una teoría utópica; protestaron que de ese modo todos estaban aislados y separados de los demás. Sin embargo, Kitty contradujo este argumento con un concepto interesante:

—La comunicación se intensifica, de hecho, al hacer más separaciones, porque de ese modo a las personas se les permite ser ellas mismas. Si yo me siento segura y confiada, es mucho más probable que tenga una buena comunicación.

El símbolo de la rosa podía ayudarnos a sentirnos limpios y seguros, ya que hacía de amortiguador psíquico entre nosotros mismos y otras personas. Por ejemplo, nos habían enseñado a poner una rosa imaginaria entre nosotros mismos y las personas con las que estábamos a disgusto o por las que nos sentíamos amenazados. Durante una lectura, podía ser de gran ayuda poner muchas rosas grandes a nuestros dos lados, o muchas rosas pequeñas alrededor del borde de

nuestra aura. Estas rosas servirían para absorber toda la energía procedente de la persona que hacía la lectura para que ella no pudiera dominarnos si nosotros pudiéramos transmitirle nuestros problemas. Estas imaginarias rosas protectoras eran una excepcional ayuda porque la energía que utilizábamos normalmente para resistir a los demás podía ser usada para sentirnos lo suficientemente fuertes y relajados como para continuar con nuestras propias percepciones intuitivas. En otras palabras, las rosas nos ayudaban a mantenernos neutrales a las energías externas.

La tercera aplicación del símbolo de la rosa era la de neutralizar nuestras imágenes mentales reactivas, y de ese modo recobrar la energía de nuestra fuerza vital y el conocimiento de nosotros mismos. A pesar de que el proceso efectivo de reventar imágenes era una cosa sencilla, había que tener la capacidad de concentrarse en un solo punto durante un rato. Por ejemplo, yo estaba intentando activamente neutralizar mis sentimientos de culpa (imágenes) respecto a mis relaciones fallidas. Todas las imágenes, emociones y sensaciones que pude hallar en mí misma, las puse mentalmente en una rosa simbólica frente a mí. Entonces imaginé que esta rosa reventaría en un instante y desaparecería de mi vista. Lo único que consiguió neutralizar mi cerebro fueron unas imágenes de pena que, en parte, las había tenido sin querer. Desde luego no pude librarme de todos estos sentimientos de culpa concretos, pero al menos empecé a ser más objetiva respecto a ellos y mi actitud respecto a los mismos empezó a ser más ligera. Si yo fuera capaz de reventar bastantes imágenes de éstas, a lo mejor podría borrarlas de mi pizarra. Pero también es importante escoger el momento adecuado y aprender a hacerlo, ¡y tampoco vamos a poder solucionar siempre nuestros problemas de un solo golpe! No es que los problemas desaparezcan sólo con neutralizar las imágenes; lo que pasa es que la neutralización me ayuda a resolver nuestros problemas más rápidamente.

Tras reventar las imágenes en una rosa, nos enseñaron a reemplazarlas en nuestra masa de energía con nuestra propia esencia de sol. Cerré los ojos y me imaginé que esta luz solar llenaba primero mi cabeza, luego todo mi cuerpo (recorriéndolo hasta los dedos de los pies), después mi aura completa, y que me ponía mucho más en contacto con el momento presente.

Un proceso especial y avanzado en la escuela era el de los lectores que aprendían a neutralizar «imágenes parejas» mientras hacían una lectura. Las «imágenes parejas» eran las que el lector y el leído tenían en común, como, por ejemplo, dificultad en el trabajo, problemas con los padres, complejos de culpa, de inferioridad o de vulnerabilidad, forma de ser irritable, etc. Si durante la lectura el lector se atascaba en estas imágenes parejas, ya no podía ser neutral, y por ende ya no podía tener la claridad necesaria para continuar la lectura. Cuando pasaba eso, el lector tenía que parar de momento el proceso de lectura, poner esas imágenes parejas en una rosa aparte, reventarlas y luego recuperarse para poder continuar la lectura.

Todo este procedimiento, llamado «soplar las imágenes parejas», era una cosa normal para nosotros durante nuestra preparación como lectores, y al parecer tenía una parte muy positiva —nos permitía entrar en contacto conscientemente con nuestros problemas pendientes, miedos y ansiedades. De ese modo, las lecturas eran casi siempre tan terapéuticas para el lector como para el leído. Al ver nuestros propios problemas reflejados en otra persona, podíamos contemplarlos por lo que eran en realidad, y así situarlos en la perspectiva correcta. Este proceso de autolimpieza durante las lecturas formaba parte del plan de enseñanza de Kitty para que sus estudiantes se convirtieran en personas libres, y yo me di cuenta de que estaba cambiando con gran rapidez. A menudo, tras descubrir algún tema clave importante, y tras neutralizar después las imágenes clave que le acompañaban, yo

tenía la sensación física de haber perdido diez libras.

## 11. EL ÁRBOL

Un día Anne vino a clase y nos dijo que tenía un nuevo ejercicio de visualización para que lo ensayáramos.

—Esta vez traigo algo conmigo... A ver si estas imágenes os pueden dar alguna idea de cómo respetar y cuidar mejor vuestro territorio psíquico.

—Imaginaos que vuestro cuerpo y toda el área que le rodea inmediatamente es un jardín privado y secreto que necesita ser cuidado por vosotros, sus invisibles jardineros. En el centro de este lugar hay un enorme árbol que simboliza el centro de vuestro ser físico. El tronco de este árbol tiene unas raíces que se hunden en la tierra, conectándoos con una fuerza tremenda a la misma.

—Si cuidáis este jardín con amor y esmero, vais a ver todo lo que va a crecer y florecer en él. Dará frutos y brotará de él toda clase de vida imaginable. Al nacer, habéis heredado todo ese considerable territorio sin saberlo conscientemente. Su belleza se da por descontado. Y, a veces, si el jardín es descuidado o rechazado, empezáis a notar el cambio. Tenéis que notar que algo va mal y preguntaros indignados por qué nadie se está ocupando de este viejo jardín, que está empezando a volverse de color pardo e incluso a marchitarse en algún sitio. Os sentís tristes e incompletos al ver eso.

—¡Desgraciadamente, esto ha ocurrido porque os habéis olvidado que vosotros sois los dueños de vuestro jardín! Probablemente nunca os han hablado de su potencial, ni lo han llevado a vuestra conciencia tan plenamente como os hubiera hecho falta. ¡Ahora bien, lo único que os recuerdo es que vayáis a ocupar vuestro lugar! No olvidéis que esta tarea os corresponde únicamente a vosotros y a la Madre Tierra.

—Identificaos con el árbol que está en medio del jardín. Mirad a vuestro alrededor, daos cuenta de la vida exterior, porque el árbol que sois vosotros y todo vuestro desarrollo se extiende hacia el cielo abierto. Estáis firmemente plantados en la tierra, aunque el cielo ofrece su espacio ilimitado para el movimiento. El sol resplandece, grande y radiante, sobre vosotros. Su luz dorada es vuestra esencia creativa más elevada, os llena y os rodea con la fuente de la vida y la vitalidad.

—Cuando la noche cae sobre el jardín —cuando el sol se ha ido— tenéis la oportunidad de ver y sentir vuestro lado más oscuro y frío. La noche es el momento en que tienes la oportunidad de sentirte solo, perdido en el universo y olvidado por los dioses. Tus miedos y tus dudas, tu odio y tu tristeza, tu autocompasión... es el momento en que salen y son reconocidos. También hay que darse cuenta de su verdadera dimensión, porque ellos también llevan una fuerza y un poder que hay que respetar. Sólo entonces vuestro lado frío y negativo puede estar en paz consigo mismo y ser capaz de dormir tranquilo.

—A la salida del sol empieza un nuevo día. El primer resplandor del alba lo anuncian los pájaros. Muchas partes de vuestra existencia laten todas al unísono a vuestro alrededor, respirando en los limpios espacios abiertos en una inmensa respiración. Esta calma y esta claridad son un don para que vosotros lo disfrutéis... y no debéis nunca olvidarlo.

## 12. EN EL ESTADO MENTAL APROPIADO

Estuve asistiendo durante muchos meses a las lecturas, a veces sentada al lado del lector de la silla central, otras tomando notas (nosotros lo llamábamos «hacer de escribiente»). Durante este tiempo, casi todos mis esfuerzos habían estado dirigidos a neutralizar mis imágenes del concepto «no puedo hacerlo» a fin de desarrollar aunque fuera un mínimo de seguridad acerca de mis capacidades intuitivas. Lo que sigue es una descripción de una lectura típica tal y como yo la veo en esta etapa de mi desarrollo:

19 horas: Entramos en la sala de estar de la escuela y esperamos a Kitty o a quienquiera que tenga la responsabilidad de elegir quién trabaja con quién.

—Linda, me gustaría que esta noche te sentaras junto a David y leyeras los chakras, por favor.

Se asignan los otros puestos y todas aquellas personas que integran el grupo de lectura de David se reúnen y suben a la habitación correspondiente.

19,15: Tomamos asiento y nos preparamos a «entrar en trance». He trabajado como una loca para recordar todas las cosas que se supone que he de hacer para llegar a estar en este estado y me siento como si estuviera intentando tocar todos los instrumentos a la vez en una banda de diez piezas. Sé que lo más importante es recordar que hay que mantener la *calma* y no preocuparse tanto, *pero...*

Como los tres que hacemos de lectores estamos sentados juntos en hilera, sabemos sin necesidad de hablar que tenemos que empezar a trabajar en las cosas que nos han enseñado, así que queremos estar en la actitud mental apropiada para recibir información intuitiva al mismo tiempo con seguridad y con un alto grado de control. Estos son los preparativos que significan entrar en trance, lo cual culmina al final en nuestra visualización de todos los chakras más bajos, que están relativamente «sintonizados abajo» para la información que está por llegar, y los chakras más altos, que están conscientemente abiertos, tan anchos como confortables, para recibir información. Una vez más, este cierre de abajo y esta apertura de arriba se consiguen simplemente *visualizando* sin esfuerzo lo que está pasando.

Lo primero que hacemos todos es, cada uno a nuestra manera, entrar en contacto con nuestro guía y pedirle que nos ayude a ser un conducto puro y limpio. Si tenemos preparada nuestra pequeña plegaria para rezar en silencio en nuestro interior, éste es el momento. «Luz de Poder, sé mi guía», me dije afortunadamente. Después, el primer ejercicio que hice fue «aterrizar». Siento la energía de la tierra que fluye por mis pies y por mis piernas hasta mi primer chakra y de nuevo vuelta atrás hasta el suelo pasando por mi centro de aterrizaje, que va desde el cóccix hasta el suelo. Sé que mi primer chakra debe estar conectado al centro de la tierra, o, si me siento insegura, todo mi cuerpo ha de estar conectado.

Tras aterrizar, empiezo el proceso de «la energía que corre»: se trata de visualizar la energía cósmica desde arriba y la energía terrestre desde abajo corriendo arriba y abajo por mi columna vertebral. Después de hacer esto durante un rato, llego a tener una base de fuerza y neutralidad.

Acto seguido me concentro en «hacer separaciones» para prepararme mejor a recibir mis propios mensajes internos y también para protegerme de la confusión que pudieran crear fuertes influencias psíquicas procedentes de otra persona. Esto es muy importante en la relación lector/leído para mantener un alto nivel de objetividad.

Me digo mi nombre varias veces y trato de estar del todo en mi cuerpo y en el momento presente. Me visualizo a mí misma segura dentro del territorio de mi propia aura.

Mientras ejecuto estos ejercicios, procuro limpiar mi aura y mis chakras, visualizándolos también. Cada vez que tropiezo con imágenes mentales que se han situado indebidamente en la pantalla de visualización de mi sexto chakra, vacío esa pantalla y la preparo a recibir imágenes e información. Si veo imágenes de temor o incertidumbre que están allí (porque voy a tener que hacer la lectura), es el momento de reventarlas en una rosa y dejar paso a la vibración de mi sol dorado.

A continuación, siento que «me estoy haciendo neutral» y la imagen de mí misma como un cuerpo de cristal me viene a la mente. Toda energía que procede de la persona a la que estoy leyendo, simplemente fluye a través de mí, al no tener efecto en la resonancia establecida por los lectores en conjunto. Me rodeo de rosas neutralizadoras por todo el borde de mi aura.

Si la persona leída despide una energía negativa o agresiva, nosotros, como grupo, hacemos todo lo posible para no padecerla; podemos, en cambio, ser capaces de percibir las palabras adecuadas para que la persona se sienta a gusto, o abrir más nuestros corazones para que el contacto sea más personal. Pero es importante tener el concepto firme de «cada cual en vuestro espacio» para que los procesos de percepción clara, necesarios para la lectura, se hagan posibles.

Mientras los tres que estamos sentados juntos nos preparamos a leer, David nos dice a todos que «vayamos al oro» y empezamos a «emparejar la energía». (Cuando empecé a aprender este sistema, ¡me parecía tan mágico e increíble que me resultaba difícil tomarlo en serio! Sin embargo, emparejamos nuestra energía simplemente visualizando el mismo color, el que ha prescrito el lector de la silla central. Yo no empecé a comprender realmente cómo funcionaba este proceso hasta el día en que fui capaz de sentir en mi ser físico cualquier color.) Muchas veces, el lector de la silla central nos dirá a todos que «vayamos al oro». Eso significa que el color oro, si es visualizado con suficiente fuerza, elevará la energía de todos nosotros a un nivel muy alto para seguir barriendo las imágenes extrañas y empezar a poner en marcha la lectura.

Esta noche, después de ir al oro, David nos ha dicho que vayamos a una luz azul-verde. Sentados a su lado, en los tres minutos siguientes, nos rodeamos y nos impregnamos de esta vibración de color. Nuestros ojos están cerrados y la habitación está en un silencio absoluto.

—De acuerdo, es muy bonito... Pero, Linda, tú necesitas aclararte un poco... tu color es un tanto oscuro.

David siente intuitivamente si estamos o no vibrando juntos en el mismo nivel, ya que éste es el objetivo del emparejamiento del color. Como todo, color tiene su propia vibración, emparejar el color de la energía es el camino más directo para llegar a una armonía en la participación recíproca de la información. Compartir nuestra información quiere decir que vamos a ver muchas veces las mismas imágenes mentales que proceden del aura de la persona leída, o que podemos compartir la información intuitiva general a cualquier nivel.

Han pasado cerca de quince minutos desde que empezamos todos estos procesos. Durante todo este tiempo la vigilante ha estado paseando por la habitación, ayudándonos a tomar conciencia de cada técnica, además de practicarlas ella misma. Su misión es la de estar intuitivamente consciente no solamente de la persona leída, sino también de todas las demás, incluido el lector de

la silla central. Este arreglo es una idea de Kitty para asegurar un sistema completo de comprobaciones y de comparaciones para la neutralidad y claridad de una lectura.

Ahora el lector del otro lado empieza a leer la rosa, y yo me doy cuenta de lo nervioso que está mientras lo hace. No siempre resulta fácil empezar la sesión. Sin embargo, me ha impresionado la manera cómo ha expresado sus percepciones... («demasiado bien para ser un principiante», pienso, «ojalá consiga hacerlo yo la mitad de bien ... »), no quiero pensar mientras estoy en trance, pero a veces estos pensamientos desagradables pueden llegar en cualquier momento. Yo los saludo y me río un poco a solas. «Esta persona leída seguramente necesita reírse a gusto de sí misma», fue el siguiente pensamiento que tuve, y entonces David cortó...

—Muy bien, Robert, gracias... Y ahora voy a añadir algunos comentarios míos sobre la rosa... Resulta que la persona leída hace toda clase de preguntas y no para durante un rato largo. Y así la lectura continúa, hasta que llega el momento de un merecido descanso para tomar un café.

### 13. ORÍGENES POSITIVOS

Ha llegado mi turno de leer brevemente los chakras de esta persona. Se trata de un hombre joven que se muestra inquieto y aprensivo y le resulta difícil estar sentado tranquilo. Esta tarde me siento cerrada y noto que nuestra habitación, a pesar de la energía de la persona leída, está llena de energía clara y fuerte. La habitación está bien conectada con la tierra,

Después de hacer todas las demás preparaciones, David nos dice que busquemos un color azul-verde con una punta de violeta. Estamos otra vez sentados emparejando nuestra energía. Luego dejo mi mente en blanco, y eso lo hago con la intención de que mi sexto chakra sea una pantalla de televisión vacía. Me froto las manos, levanto mi mano izquierda para recibir información y dirijo mi imaginación hacia el primer chakra de esta persona.

Ahora «rezo» para que sea capaz de ver algo en mi pantalla de televisión en blanco, algo que sea importante para la persona. Inmediatamente recibo imágenes y sensaciones de miedo y de inseguridad procedentes no solamente de la situación actual de este hombre en la habitación, sino también de su estado mental en general. No se trata ahora de entrar en detalles, sin embargo he de decir algo.

—Me parece que tienes dificultad para sentirte seguro. Tu primer chakra está muy abierto, buscando información sobre la supervivencia. ¿Qué es lo que tanto te preocupa en tu vida?

—Bueno —dice el hombre aclarándose la voz—, tengo miedo de perder mi empleo, y mi matrimonio es un desastre.

—Noto que tu chakra del corazón está muy cerrado. Es como si no pudieras soportar la vista de ciertas imágenes que te afectan ni te atrevieras a mirar el miedo que tienes en la sociedad. —Al oírme decir esto, la persona leída se emociona y yo le digo algunas palabras de aliento. Los otros lectores hacen también un breve comentario. El resto del mensaje se lo dejo al lector de la silla central (que probablemente esté tan atareado como yo con las mismas imágenes procedentes de la persona leída), y después procedo a analizar cada chakra, diciendo la función de cada uno y si está abierto o cerrado. Esto vuelve a introducir en la habitación cierta

atmósfera neutral... un espíritu práctico.

Sé que esta noche lo estoy haciendo bien, puede que mejor que nunca. Me siento segura sabiendo que el método de tanteos que los principiantes estamos haciendo es fiable, por el simple hecho de que los demás que están en la habitación están siguiendo mi proceso interno. Si uno de nosotros «se atasca en la imagen» perdiendo la neutralidad, o si pierde objetividad mirando a través de sus propias imágenes, entonces a esa persona, antes o después, se la reprende. Lo mejor que puedes hacer cuando te atascas es resignarte y luego pedirle a alguien que te ayude.

—Bien, Linda —dice David—, y ahora no olvides reventar tus propias imágenes emparejadas, ¿eh?

—¿Las he tenido? —pregunto sorprendida.

—Tú puedes tener imágenes emparejadas sin darte cuenta siquiera, así que tienes que tener tiempo de mirarlas... ¡es bueno para ti!

—Gracias, David —y lo digo muy en serio. Mientras tanto, la vigilante se ha sentado detrás de la persona leída. Ha puesto las manos sobre sus hombros y le está conectando con la tierra.

David empieza la parte más importante de la lectura —mirar el aura—. Como estoy sentada a su lado, me quedo impresionada por la facilidad con la que da información.

—Parece que estás pasando un período particularmente caótico en tu vida; sin embargo, tu Ser Más Elevado lo único que pretende es agitar las cosas lo suficiente como para que tengas que crecer más. A un nivel más alto ahora estás necesitando más información sobre las capacidades que puedes desarrollar en el mundo. Los problemas que estás teniendo ahora proceden de allí.

Nuestro leído no parece sentirse ofendido. Está sentado en su silla, relajado al fin y nuevamente hundido, con una mueca de desprecio en su rostro.

—¿Quieres decir que mis dificultades tienen orígenes positivos? Es una posibilidad en la que nunca se me había ocurrido pensar.

—Será mejor que aprendas a apreciar tus problemas... son más positivos de lo que te imaginas...

—Bueno, ¿puedes ver qué ocurre en mi matrimonio? Si al menos lo supiera...

—No puedo predecir lo que te va a ocurrir, porque eso depende de tu libre albedrío y de las decisiones que hayas tomado por tu cuenta. Lo que sí quisiera ofrecerte son algunas alternativas y algunos conceptos que tú puedes querer, o no, utilizar o aceptar. ¿De acuerdo? Tienes esta lectura grabada en magnetofón, ahora date el tiempo suficiente para trabajar con ella.

David sigue observando la relación de la persona leída en términos de los niveles de energía, la receptividad, las ideas fijas y los bloqueos de los dos miembros de la pareja. Me llama la atención cómo puede llevar esta parte de la lectura *sin examinar* al otro miembro de la pareja.

21,30: A la persona leída se le ha dado la oportunidad de preguntar alguna cosa. Él dice que, después de hablar con otras personas, puede mirar su vida con renovado discernimiento, y puede afrontar mejor el trabajo que tiene por delante. A partir de ahora, observamos que su aura ha adquirido un matiz dorado luminoso y su aterrizaje es excelente.

9,45: La persona leída se ha ido a su casa. Después de haber barrido todas las imágenes que quedaban por ahí y después de haber hecho las separaciones de las imágenes suyas o de cualquier otro, nos reunimos abajo en la sala de estar para compartir nuestras experiencias individuales.

10,45: Ha llegado el momento de marcharnos.

## 14. PERMISO PARA VER

En la lectura de David lo hice bien, pero no siempre me salió así. La primera vez que participé en una lectura me puse colorada de vergüenza por haber creído que las imágenes que yo veía en mi pantalla de televisión ficticia tenían algo que ver con la realidad. Me costaba decir cualquier cosa por temor a que pudiera ser tan sólo fantasía por mi parte. Como el lector de la silla central sostenía que había una ayuda inmensa, me dio permiso para «ver», pero si eso no funcionaba, debería volver a intentarlo la próxima vez. Afortunadamente, todas las personas que venían a ser leídas en la escuela sabían que había unos cuantos estudiantes que querían simplemente practicar con ellos, y para aquellos de nosotros que estábamos practicando se trataba de una oportunidad incalculable. Los primeros días en que intentábamos leer, nuestros profesores nos dijeron: «cierra los ojos y dime lo que ves ... » Todo eso estaba muy bien, parecía un juego de niños, pero ¿qué tenía que ver con la clarividencia? Yo pensaba que cuando por fin llegara a ser «clarividente» empezaría a tener toda clase de fantásticas y maravillosas visiones psíquicas. Kitty me dijo que reventara esa imagen particular.

—Cuando empieces a tener tus primeras imágenes clarividentes, ni siquiera llegarás a saberlo. Te parecerán como otras viejas imágenes que hayas utilizado para ver en tu pantalla de visualización. Tú has sido clarividente toda tu vida, no es más que una de las funciones que has estado practicando; la razón por la que no te dabas cuenta se debe a que esas imágenes iban mezcladas con todas tus imágenes personales altamente subjetivas. Espero que con la experiencia que se te ofrece en las lecturas, y sobre todo con la constante regeneración de la persona que está siendo leída, aprendas a discernir las imágenes clarividentes.

La verdad es que una parte incalculable de las lecturas estaba constituida por la oportunidad de presenciar los comentarios y la regeneración de la persona leída. Intentaríamos comunicarnos con ella a niveles muy básicos, inmediatamente veríamos la reacción de la persona y sabríamos si estábamos o no en lo cierto. Nuestro objetivo más importante era el de intentar recibir información y darla a una persona que pudiera dar una perspectiva válida de su vida. Unas veces alcanzaríamos impresionantes detalles sobre una persona y sus experiencias pasadas, otras no alcanzaríamos estos detalles del todo. Todo dependía del lector, de la persona leída, del día y puede que incluso del tiempo. Entre nosotros gastábamos bromas sobre la situación que se creaba cuando la gente venía a la escuela con la esperanza de oír detalles concretos de su vida, incluso de su vida pasada, sacados materialmente por un «clarividente de buena fe». Después de todo, ¿los clarividentes no están para eso? A eso lo llamábamos el juego del «compruébalo», al que la persona leída jugaba, y que, según nos advirtieron, teníamos que ignorar para introducimos en el tema más importante: ¿qué tipo de ayuda necesita esta persona y qué clase de información nos va a dar?

Me daba cuenta de que la escuela de Kitty atraída a personas que, como yo, tal

vez tenían capacidades intuitivas latentes, pero que no han hecho nada asombroso con ellas. Entre ellas no estaban Edgar Cayces o Uri Gellers, estaba completamente segura de ello. Llegué a la conclusión de que, así como siempre hay genios y personas muy dotadas en cualquier campo, existen esos «psíquicos» que han sido tremendamente abiertos desde que nacieron y parece que son capaces de realizar asombrosas hazañas de clarividencia, telepatía, precognición, psicometría, telekinesis y curación. Lo cual no quiere decir que personas menos dotadas no puedan también en ocasiones llevar a cabo prodigios; pero lo cierto es que para ellos hay más limitaciones. He podido observar cuántas hazañas psíquicas eran más importantes para el público por su sensacionalismo que por su capacidad de ayudar a la gente. Me daba cuenta de que el trabajo que se hacía en la escuela, a pesar de ser menos espectacular, ponía al descubierto las cuestiones básicas de la naturaleza humana, y con el tiempo llegaría inevitablemente a conocerse más. Estaba descubriendo que ser intuitivo era tan normal como ser violinista... incluso más.

Jamás olvidaré el día en que por casualidad vi mi primera imagen clarividente conscientemente reconocida. Estaba sentada en clase leyendo a una estudiante compañera mía, chakra por chakra, cuando vi una imagen clara en su segundo chakra de una agresión sexual. La imagen me chocó al principio y pensé que seguramente se trataba de «imágenes mías». Pero se lo pregunté de todos modos.

—Bueno... no sé muy bien cómo preguntarte esto... pero, bueno, ¿has sido alguna vez violada?

—¡Dios mío!... ¿Tú ves eso? ¡Sí! Ocurrió cuando yo tenía dieciocho años... He trabajado muy duro en esas imágenes. He intentado aceptarlas... y neutralizarlas. ¡Pero la verdad es que no es fácil!

Me quedé helada. Estaba en un trance ligero y no sentía nada fuera de lo normal, pero tenía un sentimiento claro y firme a mi alrededor. Esta experiencia de ver una imagen clarividente era completamente distinta a lo que yo me esperaba, fundamentalmente porque era tan tremendamente normal y sencilla... ¡que hasta resultó decepcionante! Realmente quedé sorprendida al recordar la cantidad de imágenes clarividentes que había tenido a lo largo de mi vida y de las que nunca me había dado cuenta.

## 15. CIERTAS SEÑALES

Este capítulo trata un tema difícil de mi historia: cómo describir los medios por los cuales una persona aprende a distinguir la diferencia entre las imágenes personales y las imágenes clarividentes que pueden conectarla con la verdad de otra persona. Si tú tienes un don natural, no te hace falta aprenderlo, y probablemente el reconocimiento de las imágenes clarividentes ha sido siempre relativamente manifiesto. Para el resto de nosotros, me atrevo a comparar el desarrollo serio de las capacidades intuitivas con el desarrollo de las habilidades musicales o artísticas en general.

La clarividencia empieza con el desarrollo de vuestra seguridad y confianza. En la escuela trabajábamos esta cualidad con cada lectura a la que asistíamos —a veces más, a veces menos—. Como yo veía bastantes imágenes clarividentes fuera

del tiempo (que fueron confirmadas por las personas leídas), empecé a reconocer el estado mental que yo acertaba a tener cada vez que era capaz de ver (o conocer o sentir) una imagen válida.

Empecé a sentirme de un modo muy parecido a como me había sentido cuando aprendí a tocar el violín. Al principio, me sentía penosamente torpe. Me sentía chapucera y poco natural. Me resultaba terriblemente difícil tan sólo aprender a sujetar el arco, ¡no digamos nada conseguir moverlo de forma correcta! Igual me pasó con mi primer intento de hacerme con mis habilidades intuitivas; el simple hecho de buscar las partes de mi cerebro, y después ajustarlas como un todo que tenía que relacionarse entre sí para la lectura, era tremendamente frustrante y difícil. Me sentía muy insegura. No daba una en el clavo.

Sin embargo, con el tiempo, el instrumento empezó a resultarme más confortable e incluso familiar. Al tocar el violín, era capaz de ponerme a trabajar en las técnicas de posición, digitación, movimiento del arco, etc. Al aprender a leer, empecé a aprender a aterrizar, a conducir la energía, a barrer mi aura y mis chakras, a hacer separaciones, a reventar rosas, a mantenerme neutral, etc. Todo empezó a parecerme más normal y cómodo, y empecé a desarrollar una nueva conciencia de todo mi cuerpo.

Si tratamos de dominar las técnicas de tocar el violín o de leer intuitivamente, se trata de traducir en sentimientos ciertas ideas y métodos mentales. Os podríais quedar sentados durante años leyendo libros y escuchando a los profesores que os enseñan como tocar un violín, pero hasta que de hecho no lo cojáis y no lo toquéis, estas ideas no tienen sentido. En cuanto aprendí a tocar una escala que estaba en armonía, mis dedos empezaron a tener una impresionante seguridad en sí mismos. Después de algún tiempo mi parte racional ya no tenía que trabajar tan duro con estas técnicas básicas, porque mi parte sensitiva había tomado el mando. Lo mismo me pasó con las técnicas de lectura. Ya no tenía que pensar tanto; podría encontrar la sensación física en mi cuerpo sólo con centrarme en ello durante un rato. Muy pronto empecé a sentir si estaba ensayando o no las técnicas básicas que me habían enseñado (si había aterrizado o no, si mi aura estaba limpia, si era capaz de parar la energía que fluía por mi cuerpo, etc.) y eso me permitía avanzar hacia áreas incluso más abstractas y sutiles.

Empecé a sentirme verdaderamente segura cuando *trabajé* el método. Si el instrumento estaba afinado, se trataba de encontrar cada vez la misma nota en el mismo sitio —no había que ir más lejos o a otro sitio.

En cuanto entraba en trance y empezaba a ver (o sentir o conocer) una imagen que era confirmada por la persona que yo estaba leyendo, notaba que me encontraba siempre en la misma señal interna. Este estado mental empezaba a resultarme cada vez más familiar y seguro, y descubrí que podía conseguirlo más fácilmente que antes. La diferencia entre el estado mental que tenía cuando miraba mis propias imágenes y el estado mental que tenía cuando contemplaba imágenes clarividentes, se hizo más obvia y certera. Por encima de esta *sensación* de seguridad, en ocasiones deseaba oír cosas en mi interior, como si un guía o mi propia voz interna estuviera hablándome directamente. Sin embargo, esto último estaba ya empezando a ocurrir. Muchas veces sentiría como respuesta un gran sí o un gran no, para decirme si estaba en lo cierto.

Poco a poco, y con el tiempo, un violinista empieza a desarrollar su propio estilo, un sentido del ritmo cada vez más perfecto y una sensibilidad musical. En esta etapa del desarrollo se pueden comunicar muchas más cosas que antes, cuando el estudiante apenas sabía tocar algunas escalas. Empecé a observar que algunos lectores aventajados tenían un único estilo para sus lecturas, algo para lo que yo todavía no estaba capacitada. Ellos sabían decir muchas cosas en pocas palabras, y

tenían una comunicación excelente con las personas leídas. Además, estos lectores eran capaces de discernir los diferentes matices de significado de las ideas complejas y abstractas, y eran capaces de concretar este conocimiento en palabras. Yo sabía cómo hacer esto desde el punto de vista musical, pero soñaba con el día en que lo consiguiera verbalmente.

Cada lector de la escuela expresaba su estilo particular y su personalidad a través de las lecturas, desde luego, y eso deberíamos recordarlo. Como violinista o como lector, uno tiene, en una mano, el potencial para la visión creativa, y en la otra, el peligro de volverse demasiado subjetivo. El violinista puede alterar algunas de las notas para su gusto, y el lector puede hacer lo propio. La interpretación es lo más complicado; aquí es donde no hay que olvidar la actitud de «no programación» de la persona leída, y creo que muchos lectores de la escuela hacían una gran labor en este sentido.

Haciendo una última analogía musical, tanto el violinista como el lector tienen que ser simples transmisores de las fuerzas universales o cósmicas. La personalidad puede ser trascendida, el ego aparentemente olvidado, a fin de expresar un mensaje universal. Era algo que podíamos esperar pero que no podíamos luchar conscientemente por conseguirlo; era algo que ocurría sólo de vez en cuando.

## 16. DIFERENTES MATICES

La importancia metafísica del color, según la astrología, hunde sus raíces en el pasado y con el tiempo se ha desarrollado a través de un proceso de tanteos. A cada color/vibración de la luz se le ha asignado un significado concreto e inmutable dentro de las leyes de las ciencias ocultas. En la escuela de Kitty no leíamos libros sobre la tradicional ciencia del color ni nos enseñaban el significado de cada color, sino más bien a desarrollar nuestro propio método de interpretación del color a través de la experiencia personal. Una vez libres de la constante preocupación de si lo hacíamos bien o mal, mirábamos en nuestro ser intuitivo para obtener respuestas; esto nos daba más libertad para experimentar y para crecer. De manera bastante interesante, y con menos variaciones, la mayoría de los estudiantes estaban de acuerdo, por medio de este proceso, sobre los significados de los colores concretos, no solamente entre ellos sino también con el método tradicional. Había un problema, desde luego, y era que, una vez que habíamos recibido información sobre un color, o bien en la escuela o bien a través de un libro, no era difícil llegar a estar «programados» por él. Era obvio que, como grupo, estábamos programándonos los unos a los otros con nuestras ideas y con nuestros puntos de vista, nos gustara o no, sobre todo respecto a los colores, pero al menos teníamos la libertad de saberlo por nosotros mismos.

Lo que sigue a continuación es una lista resumida de las interpretaciones básicas del color basadas en mis percepciones durante las meditaciones y las lecturas. Como añadidura a los colores descritos abajo, había muchos matices distintos, entre las combinaciones de colores, que necesitaban también que se les diera algún significado:

ROJO: creatividad, pasión, pena, ofensa, odio (según los matices).

NARANJA: creatividad, fuerza, humor, vitalidad.

AMARILLO: percepción mental, intelecto, optimismo, entusiasmo, cobardía,

manipulación (según los matices).  
VERDE CLARO: equilibrio, armonía, curación y crecimiento.  
VERDE OSCURO: paralización del crecimiento, falta de honradez.  
AZUL TURQUESA: fortaleza y fuerza de voluntad, conocimiento, libertad.  
AZUL CELESTE: calma, seguridad, confianza en sí mismo.  
AZUL OSCURO: locura, depresión, autocompasión, confusión, consideraciones sociales.  
VIOLETA TIRANDO A PÚRPURA: percepción intuitiva sutil, sensibilidad y profundidad espiritual, conocimiento de sí mismo, compasión.  
ROSA ROJIZO: amor, afinidad, sentido del humor, extroversión, intuición planetaria.  
MARRÓN CLARO: sentido práctico, mundanalidad.  
MARRÓN: estar conectado con la tierra, mundanalidad o congestión y estancamiento, negatividad.  
NEGRO: temor, duda, confusión, muerte (liberación), negatividad, energía congelada.  
GRIS: indecisión, resignación, falta de imaginación, tedio, apatía.  
BLANCO: pureza, inocencia, incorporeidad, ingravidez.  
PLATA (luna): inteligencia, versatilidad, astucia, poder, viaje astral.  
ORO (Sol): poder absoluto, amor, inteligencia, protección, rejuvenecimiento, curación.

En clase era importante oír la diferencia entre las interpretaciones del color interno y externo y, según Tom:

—No tiene por qué ser necesariamente lo mismo... pueden tener significados muy distintos según el contexto en el que se encuentran. Por ejemplo, si yo veo el marrón, el negro, el gris y el verde oscuro en el aura y en los chakras de una persona durante una lectura, deduciré que esta persona tiene dificultades y experiencias negativas sobre las que tiene que trabajar., Pero si veo estos mismos colores durante un paseo por el bosque, no reaccionaré en absoluto ante ellos de la misma manera... puede que incluso tengan una influencia positiva sobre mí. Además, si me voy a comprar un traje azul oscuro, ¿no significa necesariamente que me siento deprimido o que me tengo lástima! Un suave jersey de lana gris puede darme una sensación de descanso sereno, y no de aburrimiento... ¿entiendes lo que quiero decir? El contexto, el contraste, la textura, pueden, todos ellos, cambiar el sentido del color, y por eso toda aproximación literal o simplista al color visto por fuera es una cosa difícil.

Cuando emparejábamos el color interno durante las lecturas, no discutíamos nunca sobre su significado, simplemente sentíamos su vibración juntos en silencio. Sin embargo, en el curso de la lectura, los colores vistos por el lector tenían que ser interpretados para comunicar una información útil a la persona que estaba siendo leída. Como lectores, nos habían enseñado a buscar simplemente un significado por nosotros mismos. De ese modo, quizá recibiríamos una contestación a través de nuestra voz interna, viendo imágenes en la pantalla de nuestro sexto chakra, o por el conocimiento del séptimo chakra. Utilizábamos estos canales de información no solamente para la interpretación de los colores, sino también para la interpretación de las imágenes y de los símbolos.

Algunos lectores trabajaban más extensamente con un método particular que con otro; por ejemplo, algunos conseguían la mayor parte de su información a través de símbolos, otros a través de los colores, algunos a través de las imágenes y otros tan sólo con un conocimiento claro. Un lector podía trabajar con todos estos

métodos juntos, o sólo con uno o dos; era una cuestión meramente individual.

Sabíamos que durante una lectura iba a haber una aglomeración de cosas, diferentes y similares, «vistas», porque cada cual tiene su propia perspectiva. Kitty nos lo explicó bien:

—Es un error creer que los lectores van a ver las mismas cosas. Probablemente, y con su gran sorpresa, llegarán a conclusiones similares, pero cómo *consiguen* la información es una cuestión individual. Cada lector se acercará al sujeto desde un ángulo ligeramente diferente y verá muchos niveles diferentes y distintos tipos de información. ¡Eso resulta ser mucho más divertido, desde luego! Eso explica por qué distintos lectores pueden ver colores diferentes; sin embargo, al final, el mensaje total probablemente será absolutamente el mismo.

## 17. UNOS CRISTALES DE COLOR GRIS

Como se acercaba el verano, sentí una necesidad urgente de dejar la escuela de intuición durante un tiempo. Ahora me doy cuenta de que eso era un indicio del «período de crecimiento» por el que yo estaba pasando. En la escuela habíamos utilizado ese término para describir esos momentos en los que nos resultaba difícil absolutamente todo y prácticamente nada nos salía bien (o al menos lo que nosotros pensábamos que estaba bien). Nuestros profesores nos habían advertido a su debido tiempo que cuando uno está creciendo psicológica y emocionalmente, antes o después ha de pasar por un momento negativo. Y yo experimentaba precisamente este fenómeno. Por una parte, había aprendido tanto y de forma, tan intensa que me sentía positivamente transformada, mientras que por otra parte a veces me sentía completamente insuficiente y en un estado de trastorno emocional.

Dejé de asistir a la escuela durante el verano y la dejé un poco enfadada. Al final había empezado a sentirme a disgusto con la gente de allí, sin saber siquiera el porqué. Me sentía a disgusto incluso con Kitty, y sus bromas ya no me hacían reír. Porque la asombrosa información que había recibido allí, llegué a pensar durante un tiempo que era unidimensional... ¿o era sólo yo?

Además de las épocas de crecimiento, me habían enseñando también el concepto de estar «atascado en una imagen», cuando una persona no puede dejar de mirar la misma imagen clave. Esto produce un colapso en la objetividad y en el movimiento. Por una razón o por otra, esa persona no es capaz de neutralizar la imagen, y de hecho se vuelve ciega. Podemos decir que la imagen tiene tal carga emocional que mantiene el control sobre la realidad de la persona. Por lo visto esto me estaba ocurriendo a mí y yo miraba, la escuela a través de unos cristales de color gris. Yo no sabía lo que ocurriría si dejaba de ir, porque ni siquiera había conseguido todavía ser lectora de la silla central.

Nos habían hablado mucho de que teníamos que dominar nuestros aspectos negativos, y durante este período de mi vida seguramente estuve sintiendo esta necesidad. Fundamentalmente, estaba empezando a darme cuenta de que a lo largo de toda mi vida había tratado de ser demasiado atractiva y de gustar a las demás personas a mi costa. Tenía miedo de herir los sentimientos de los demás y de lo que los demás pudieran pensar de mí. Todos esos meses de búsqueda espiritual en la escuela habían sacado esto a relucir con mucha claridad y podía ver la cantidad de energía y de concentración que había perdido por ese motivo.

Cuando crecemos, nuestra parte negativa puede ponerse de manifiesto de

muchas maneras —mal humor, ira, miedo, agresividad, son algunas de las más corrientes—. Muchas veces, al observar los períodos de crecimiento de nuestros compañeros desde fuera, bromeábamos:

—¿Este? Ahora está enfadado. Creo que por fin ha conseguido penetrar en su piel gruesa..., o:

—Sí, ella lleva semanas estancada en esa imagen... es su imagen favorita. Piensa que todo el mundo está contra ella.

Sin embargo, como estudiantes sabíamos que casi todos podíamos salir indemnes incluso de los períodos de crecimiento más difíciles. Sabíamos que cuando los pensamientos y la energía negativos habían sido dominados y descargados, normalmente se producía una deliciosa sensación de ligereza, de claridad, de libertad y de confianza en uno mismo. Entonces teníamos la sensación de que, a pesar de todas nuestras quejas y a pesar de nuestra infelicidad, después de todo había merecido la pena.

Al final del verano mi actitud de rebelión hacia Kitty y hacia la escuela era ya insignificante, e incluso sentí nostalgia de ella. Más tarde, a través de la meditación y con la ayuda de Anne, descubrí que una parte inconsciente de mí había tenido dificultad al enfrentarse con mis potencialidades más altas a un cierto punto del crecimiento, de ahí mi deseo de escapar. Cuando pasó esta fase concreta ¡me pregunté cómo había podido armar tanto alboroto!

Me consoló ver que a mi vuelta me recibían cariñosamente y que nadie me había juzgado. Sin embargo, descubrí que la mayoría de mis compañeros de clase habían crecido muchísimo en mi ausencia, así que fue un gran reto para mí llegar a estar a su altura. Había personas que antes me habían parecido lentas y completamente estancadas y que ahora estaban leyendo en la silla central...

Fue muy humillante para mí volver y encontrar tantos cambios entre mis compañeros de clase. Sabía que me iba a costar mucho trabajo llegar a tener confianza en mí misma en este punto. Me habían repetido muchas veces que no tenía bastante confianza en mí misma, que sólo podía conseguir el nivel de realización que me había puesto como meta (consciente o inconscientemente). Esta idea se conocía generalmente entre nosotros como el «nivel de ambición» de una persona. La clásica historia que se contaba era la de un pobre hombre que había heredado un millón de dólares, sin embargo, como su nivel de ambición era muy bajo, no gastó el dinero nunca y quedó como al principio: pobre y con un bajo nivel de ambición.

Toda persona tiene lo que considera que «puede tener». Si su nivel de ambición es muy bajo, entonces ese individuo permanecerá dentro de esos límites, sin duda. La ambición no solamente se hace con cosas materiales, sino, lo que es más importante, con las habilidades creativas y el entendimiento espiritual. Yo tenía intención de elevar mi nivel de ambición en las tres áreas... y me puse a trabajar en consecuencia.

## **18. EL PASTEL DE UN HOMBRE**

En la escuela era inevitable tocar el vidrioso tema de las creencias humanas y del sentido de la vida, y discutir sobre los sentimientos religiosos y espirituales.

Afortunadamente, por prudencia evitábamos enredarnos en un dogma o ideología que pudiera crear barreras entre las personas. (Kitty solía decir: «No te metas en ningún dogma».) Nunca discutíamos a propósito sobre la política o la religión por sí mismas, sino, por el contrario, tratábamos de hundirnos en la experiencia personal. Esto me pareció de gran ayuda, porque lo último que quería era volver a meterme en una secta.

Gracias a esta prudencia, tanto si tenía sentimientos religiosos como si no los tenía, fui bien recibida, incluso con esmero. Había un acuerdo general, que lo que para un hombre era un pastel para otro podía ser un veneno, y, por lo que yo pude ver, no se criticaba mucho el punto de vista de los demás. Esta era una gran fuerza de la escuela, porque nos permitía utilizar toda nuestra energía en buscar más intensamente el contacto con nuestra propia fuente de información en vez de desperdiciarla en nuestra propia defensa. Eso me ahorró un montón de tiempo y de trabajo; yo podía simplemente ser yo misma sin ser influenciada por ningún otro. Este sistema permitía que mi propio sello de espiritualidad creciera más fuerte que nunca.

En la escuela sabíamos muy bien que, como seres humanos, éramos ayudados constantemente por nuestros guías espirituales. Pero el grado en que dominábamos eso y cómo hablábamos de ello, era una cuestión individual. Personalmente, tuve algunas sensaciones muy reales de estar en contacto con un maestro hindú fallecido durante los días en que estuve con el grupo de meditación, y, cuando era niña, con muchos «ángeles» y con una abuela mía fallecida. Por lo tanto, para mí era fácil aceptar la idea de los guías espirituales; pero a veces me preguntaba cómo podría incorporar con gracia este concepto en las lecturas con personas concretas —¿cómo podría transmitir la importancia que tenía que tener para ellos?—. Había personas que lo encontraban absolutamente natural y aceptable, en cambio otras lo encontraban divertido o se asustaban ante la idea. Pensé que era importante intentar comunicar con la persona a la que estaba leyendo en un lenguaje que ella podía entender, de lo contrario el efecto de la lectura se perdería de forma parcial o total.

Respecto a la percepción de los guías, yo nunca los he visto ni oído físicamente, lo que he recibido han sido impresiones abstractas y mensajes sutiles. Nos dieron algunas clases, de forma metódica, en las que unas fantasías dirigidas nos ayudarían a entrar en contacto directo con nuestros guías personales. A veces conseguía imágenes claras de lo que tenían que ser, pero casi siempre se trataba de la conciencia de una presencia. Los guías suelen tener una «valencia» humana (como la llamábamos), es decir, una personalidad humana concreta, un sexo y una asociación de tiempo.

En la escuela pasé por una etapa en la que estuve mentalmente en contacto con tres guías interesantes que parecían estar cerca y tener una influencia positiva sobre mí. Durante un tiempo estuve tremendamente preocupada pensando en ellos, dándoles nombres y preguntándome qué me iban a decir. Más adelante, descubrí que ese acercamiento, más bien mental, a mis guías era un grave error; pero después de varias semanas de esto, y en este momento de mi desarrollo, me desperté una mañana con un sentimiento de irritación y lo único que quería era apartarme de esos amigos míos tan pesados. Había aprendido una gran lección, que en general tenía que contar más conmigo misma y también que nuestros guías nos están ayudando incluso cuando no nos damos cuenta. Di las gracias a mis amigos espirituales y luego les dije que a partir de entonces estaría más distanciada de ellos, hasta que llegara el momento en que tuviera que comunicarme con ellos por algo en particular. Sabía también que estos guías míos se comunicarían conmigo a través de mis sueños y de mi subconsciente, y que ya no necesitaría

llevarlos conscientemente conmigo. Eso fue un gran alivio al mismo tiempo y yo volví a sentirme mucho más realizada.

Cuando leía a otra persona, casi siempre me detenía a ver la relación que tenía con sus guías, y también quería saber si sus guías le dejaban bastante libertad y dominio sobre su espacio psíquico. Ni siquiera un guía muy servicial necesita estar todo el tiempo dentro de los límites psíquicos de una persona, es decir, dentro del aura. Para mí un guía positivo era el que estaba ayudando a la persona leída a crecer más en su verdadero ser, y un guía negativo el que intentaba controlar a la persona, arrebatándole su libertad psíquica y su «dominio».

La escuela de Kitty ofrecía una buena regla empírica a esos estudiantes o a esas personas leídas que tenían alguna relación con guías espirituales: Ningún guía espiritual tiene superioridad sobre un ser con un cuerpo físico. Es la falta de este conocimiento la que da lugar a la clásica historia de horror de la «posesión», donde una pobre víctima desamparada es poseída, torturada o destruida por oscuras fuerzas espirituales. A nosotros nos repetían una y otra vez que todo ser físico es siempre «dueño» de su espacio psíquico. Además, en este mundo, el ser físico es muchas veces más poderoso que cualquier entidad espiritual (tanto positiva como negativa) debido a que una persona tiene sustancia física. Fundamentalmente, el problema de la «posesión» se debe a la incapacidad de la carne y de la sangre de un individuo de darse cuenta de la verdad de este predominio y de creer en ella. El drama de la posesión se puede remediar, en teoría, simplemente haciendo que la persona poseída se libere de todo miedo, aterrice y le diga al espíritu inmundo que se vaya.

Esta escrupulosa prudencia del dominio sobre las entidades espirituales al parecer ha funcionado perfectamente con todos los lectores de la escuela. Nadie, que supiéramos, había sido nunca poseído, excepto aquellas personas que habían sido presa del miedo y habían intentado oponerse. En estos casos particulares y en otros era donde los sistemas de defensa psíquica de Kitty servían de gran ayuda.

## **19. USTED NO ESTÁ SOLO**

Desde que empecé a frecuentar la escuela, me acostumbré a las visualizaciones de ciertos guías que nos ayudaban a cada uno de nosotros a tener una mejor comunicación con algo llamado el Maestro Interior. Desde el momento en que todo el mundo tiene la costumbre de experimentar su realidad generalmente a partir de su Personalidad, en ocasiones nos resulta muy difícil ser capaces de cambiar nuestro punto de mira hacia otras dimensiones que tienen que ver con nuestra Alma. En la escuela nos dijeron que cada uno de nosotros tiene toda la sabiduría y el conocimiento que necesita en su propio interior; que podemos utilizar este conocimiento y esta sabiduría a través de nuestra propia intuición, que es nuestra conexión con la inteligencia universal. Pero no siempre es fácil sentarse y conectar con esta sabiduría nuestra tan elevada, con esta dimensión del alma que sabemos que es nuestra fuente de inspiración. Así que, ¿cómo lo hacíamos? Aprendimos a entrar en contacto con nuestro Maestro Interior, que forma parte de nosotros y que generalmente aparecía como amigo y amoroso.

Antes de que tuviéramos la oportunidad de encontrarnos con nuestro Maestro Interior, nos llevaron a descubrir nuestro propio «santuario», que es un lugar de paz total, de seguridad y de creatividad... un lugar donde podíamos adueñarnos tanto como nos fuera posible de nuestras potencialidades y de nuestras aspiraciones

creativas. A través de la imaginación conducida, podíamos vagar y buscar este lugar muy especial que únicamente nos pertenecía a nosotros, donde podíamos ir cada vez que quisiéramos, sólo con pensar en ello. Normalmente, el santuario de una persona era un lugar en la naturaleza —en un prado, en el bosque, en la orilla del mar, o en lo alto de una montaña—. Pero había personas que encontraban su santuario incluso en una barca, dentro de una cueva, en una iglesia, en su propia habitación o incluso en otro planeta. A mí siempre me gustaba escuchar dónde estaban los santuarios de los otros, aunque fuera para ver hasta dónde podía llegar la imaginación de una persona. Era todo tan vivo y tan real que yo me daba cuenta cada vez más de la validez y del poder del mundo interior de cada individuo.

Cuando habíamos llegado a acostumbrarnos y a familiarizarnos con nuestro lugar de poder especial, entonces estábamos preparados a encontrarnos con nuestro Maestro Interior, que aparecería por un camino que conducía fuera del santuario donde estaríamos paseando en una tranquila expectación. Esto era siempre muy excitante... a veces hasta un tanto sobrecogedor hasta que conseguimos acostumbrarnos a la idea y se producía un encuentro. Siempre imaginábamos que nuestro Maestro Interior estaría rodeado por una clara luz brillante, y que sólo sería alguien que estuviera allí para ayudarnos. Tras el encuentro, volveríamos andando hasta nuestro santuario, y a partir de allí seríamos capaces de compartir todas las experiencias que quisiéramos, o tener toda clase de conversación juntos, lo que podría ayudarnos en nuestra vida diaria.

Hablar con nuestro Maestro Interior significaba comunicarnos directamente con nuestro Ser más Elevado, al que podíamos preguntar desde las cosas más tontas hasta las cuestiones más profundas, y recibir algún tipo de respuestas. Un Maestro Interior podía manifestarse a nosotros de infinitas maneras y también de manera continuamente cambiante. Uno podía encontrarse con un señor mayor con barbas, en sandalias y con una larga túnica blanca, otro con una joven princesa exótica, y otro con un hombre de negocios, con traje y corbata y un portafolios. Era fascinante escuchar quién era el Maestro Interior de cada uno, pero normalmente no nos decíamos el uno al otro nada de lo que experimentábamos, ya que eso podía interferir en el proceso de comprensión más profundo. Eso dependía realmente de cada persona y de su experiencia concreta. Nunca olvidaré la clase en la que un hombre percibió que su Maestro se estaba manifestando en forma de una bailarina de buen ver en minifalda.

—Por Dios —exclamó—, ¡esto es mucho más divertido de lo que yo pensaba! (Por lo visto, hay personas que necesitan un Maestro Interior muy inteligente —éste debe ser el único modo de captar su atención).

—Mi maestro Interior ha sido Jesús —dijo una mujer con profunda emoción—. Jamás había sentido tanta paz en mi vida.

—Todos tenemos a Cristo en nuestro interior —contestó Tom—. Esta es una bonita manera de descubrirlo.

—Mi Maestro Interior fue tan sólo una presencia —como una luz muy amorosa de un color rosa dorado resplandeciente—. Se desprendía tanto amor de esta presencia... que no puedo describirlo.

—Y el hombre rompió en fuertes sollozos, y en seguida recibió unas palmaditas consoladoras de la mujer que estaba sentada a su lado.

Esta constante comunicación con nuestros Maestros Interiores contribuía grandemente a nuestro crecimiento espiritual y a nuestro entendimiento, sobre todo porque habíamos tomado conciencia con creces de las potencialidades que teníamos en nosotros, sólo con esperar ser conectados y puestos a funcionar.

Cuando nuestro pequeño grupo de doce se acercó a su graduación, después de dos años de intensos encuentros con el mundo interno y el mundo externo, yo estaba completamente asombrada por la transformación de la conciencia de todos y cada uno de nosotros.

—Si no fuera por tus pecas, no te reconocería —me dijo una vez Kitty riendo, refiriéndose a lo mucho que había cambiado.

—Tú has sido una de las estudiantes más capacitadas y menos seguras con las que haya trabajado nunca, pero, ¡por Dios, creo que vas a salir viva de este lugar!

En efecto, tanto la falta de seguridad como una confianza excesiva era un tema central para todo el mundo. Estar seguro de uno mismo, sin llegar a ser engreído o arrogante, a veces era un desafío para algunos estudiantes. Cuanto mayor es el conocimiento que una persona siente que ha alcanzado, tanto más tiene que ofrecerlo a los demás, y recordar esto: «Soy un canal para la luz y para el bien más alto, y tengo que estar agradecido y no orgulloso por ello.» De vez en cuando nos olvidaríamos y nos volveríamos algo soberbios, pero para eso estaban los compañeros, como perros guardianes:

—Ten cuidado, John, no vayas a tropezar... —O estaba la famosa historia de Kitty acerca del chiquillo que estaba ayudando a su padre a llevar un tronco enormemente pesado a través de los bosques. Cuando acabaron el trabajo, el chico miró a su padre y dijo muy orgulloso: «¡Mira qué fuerte soy, qué lejos he llevado este tronco!»

Aprendimos a ser agradecidos, no solamente por el conocimiento y la sabiduría que podíamos recibir de nuestros Maestros Interiores, sino con el tiempo por el extraordinario amor y cuidado que nuestros personales guías espirituales estaban constantemente dispuestos a prodigarnos. Y esto nos ocurrió a algunos de manera gradual.

Desde el mismo comienzo recibí instrucción sobre cómo tenía que comunicarme con esos guías personales nuestros, a fin de establecer con ellos una relación práctica de trabajo. Pronto descubrimos que nuestros ángeles custodios estaban muy deseosos de ayudarnos, y el componente que les falta a muchos es la manera de establecer el contacto correcto. Muchos niños poseen este contacto porque nunca lo perdieron desde su entrada en el mundo físico. Durante los primeros cinco años de su vida, aproximadamente, los recuerdos de su relación con amigos y ayudadores no físicos son mucho más vivos. Pero para esos adultos que han olvidado por completo estas relaciones fundamentales, reanudarlas puede constituir una verdadera crisis en sus vidas.

Nos habían dicho que un guía personal es una entidad, un Alma, que se percibe claramente como separada de nosotros, opuesto al Maestro Interior que forma parte de nuestra propia Alma. Muchísimas veces el guía o ayudador personal es alguien que hemos conocido en otros tiempos y que está cerca de nosotros para ayudarnos en esta vida como un viejo amigo y un compañero fiel.

—Vosotros no estáis solos —recuerdo que Anne dijo eso en una de las primeras clases—. Puede que hayáis pensado toda la vida que lo estabais, pero a partir de ahora os vais a sorprender gratamente y por momentos...

Como dije antes, había estado esperando un guía durante toda mi vida, pero hasta una cierta fase de mi asistencia a la escuela no fui capaz de tener contacto

íntimo con ningún guía particular. Digo «íntimo» porque no es lo mismo saber simplemente que hay guías alrededor de uno que *sentir* efectivamente el amor y la presencia de un guía individual. De modo que seguía sintiéndome perdida y sola en unos momentos críticos, ya que no sabía cómo entrar en contacto directo y vivo con mis guías. Podía pedirles que ayudaran a otra persona, muchas veces con gran éxito, *pero no sabía cómo recibir ayuda yo misma*.

Había descubierto que tenía que aprender a recibirla, y, si conseguía hacerlo mejor, entonces mi dirección se convertiría en una experiencia mucho más real y plena. Cuando me di cuenta de ello, tuve una gran agitación emocional durante un tiempo, y fui inundada por una enorme carga de imágenes «indignadas» que necesitaban ser neutralizadas.

Aquí es donde Basil entra en escena. Fue durante uno de esos trastornos emocionales que tuve una tarde en mi casa. Mi sufrimiento me había llevado a la amargura.

—¿Por qué no puedo conectar con mi ayuda? —sollozaba entre lágrimas de rabia—. ¡Ya lo he hecho *todo*...! Es desesperante... Yo no puedo hacer más... ¡No *quiero* hacer más! Me tumbé en la cama y en ese preciso instante se produjo uno de esos famosos milagros.

Fue como si una cuerda de salvamento hubiera atravesado mi corazón... La sentí físicamente cómo golpeaba mi pecho. Era una intensa luz dorada y yo tenía el corazón en un puño. Fue como mis primeras sensaciones de estar enamorada, pero multiplicadas por diez.

—¿Es esto cierto? —pensé parpadeando.

—Más te vale creerlo, querida —oí que decía una voz tranquilizadora en mis propios pensamientos.

—¿Quién *eres*? —murmuré.

—Soy Basil, y estoy aquí para ayudarte... y tengo que felicitarte, Linda... ¡me has abierto tu corazón! He estado esperando este momento durante mucho tiempo.

—¡Por el amor de Dios, Basil... estaba tan enfadada! ¿Por qué has esperado tanto para venir a mí?

—Porque tu fuerza de voluntad ha roto por fin tus últimas capas de temor y resistencia. Tu cólera ha servido de catalizador y me ha permitido al fin acercarme a ti.

Todo eso es tan inconsciente... yo nunca me di cuenta de que tú no podías conseguirlo... ¡Es tan maravilloso, tan celestial!

—Puedes decirlo, sí...

A partir de ese instante, Basil se convirtió en uno de mis amigos más íntimos. Podía hablar con él como si estuviera presente físicamente y él me ayudaba de múltiples maneras. Yo seguía teniendo una especie de «enamoramiento» de adolescente por él, cosa que he descubierto que es muy normal cuando se tiene un corazón abierto a la dirección. Más tarde, iba a conocer aún más guías personales de esta nueva manera íntima, e incluso los guías femeninos suscitarían en mí el mismo calor de corazón.

—No vayas a pensar que un guía espiritual te saca de este mundo —dijo Anne una vez—, por el contrario, eres tú el que aprendes a manifestarte mejor en este mundo. Muchos guías están particularmente interesados en aprender de nosotros acerca del cuerpo y de lo que significa manifestarse en el plano físico. De ese modo,

nuestra relación con los guías es a menudo una experiencia de aprendizaje recíproco.

Ese detalle me sorprendió realmente. ¡De modo que quieren aprender de nosotros! —pensé.

—Se trata de un equilibrio muy delicado entre la confianza en vosotros mismos y la confianza en la ayuda de vuestros guías —continuó Anne—. Una buena regla es la siguiente: Un guía espiritual procura siempre ayudaros a que os ayudéis vosotros mismos... Ellos nunca dan órdenes, sólo sugerencias. Si encontráis un guía que os da órdenes, probablemente quiere decir que estáis percibiendo a este guía a través de vuestras propias imágenes autoritarias. Los verdaderos guías quieren que seáis responsables de vosotros mismos y que toméis vuestras propias decisiones.

## 20. EN ALGUNA PARTE DENTRO DE NOSOTROS

He estado leyendo en la silla central durante bastante tiempo. Al principio fue un gran desafío para mí; a menudo me había asustado asumir la responsabilidad de tener que conducir una lectura completamente y de tener que confiar en mis habilidades recién adquiridas y depender de ellas. Otros estudiantes que tenían más confianza que yo en sí mismos no encontraron tan traumática esta experiencia, pero a mí a veces me ha dado dolor de estómago. Como con todo aprendizaje difícil, siempre me parecía maravilloso después de hacerlo, y, como mis habilidades de lectura se iban perfeccionando, yo iba sintiéndome más confiada.

El proceso de lectura comprendía la apertura de nuestras percepciones a toda la información provechosa posible acerca de una persona. Estas percepciones tomarían forma de colores, símbolos, imágenes, sonidos, y precisamente una clara sensación de conocimiento o percepción.

Empecé a observar por mí misma, ya desde las primeras etapas, que los colores y las imágenes se podían discernir sobre todas las partes del cuerpo de una persona, no solamente en el aura y en los chakras. Según los casos, las experiencias que una persona había tenido en su vida se podían ver archivadas escrupulosamente en un gran número de sitios. Por ejemplo, un curador que estuvo una vez intentando traermé más energía terrestre a mis piernas vio una imagen de cuando me rompí una pierna de pequeña. ¡Me había ocurrido exactamente a los cuatro años! El recuerdo de ese acontecimiento por lo visto era recordado no solamente por mi mente, sino también por la misma pierna. Fue un fenómeno parecido a lo que me ocurrió a mí cuando me concentré en el segundo chakra de mi compañera de clase y vi que había sido agredida. La agresión había sido un acontecimiento muy traumático y el centro emocional de mi compañera de clase no iba a olvidarlo tan pronto.

Esto era corriente en las lecturas —podíamos ver con claridad que algo impresionante nos ocurre a los seres humanos, una fuerte imagen mental del acontecimiento es archivada en alguna parte dentro de nosotros—. El proceso de archivar imágenes (o colores o símbolos) de la experiencia nos permite reunir información sobre nuestra vida desde nuestra perspectiva única, y nos ofrece la oportunidad de acabar con ello. Podríamos decir que éste es el combustible para todo nuestro aprendizaje, y, a otro nivel, la fuente de donde sacábamos toda nuestra sabiduría.

Iba a observar en muchas ocasiones que los acontecimientos de la vida de una

persona repetían constantemente un tema particular. La enorme avalancha de imágenes que lleva una persona, a la vez que sirve de instrumento concreto de aprendizaje, puede marcar también unos patrones de vida —patrones kármicos— en vez de estar fijos en un sitio. Por supuesto, los temas positivos constituyen de una forma u otra una historia de éxito; sin embargo, durante las lecturas he descubierto que el tema negativo más corriente en la vida de las personas es el de aborrecerse a sí mismas. Este patrón abre infinitas posibilidades para la formación de experiencias infelices y repetidas. Combinar los patrones negativos con los esfuerzos positivos por comprenderlos, y de ese modo llegar a librarse de ellos, es el drama interno de toda persona.

Durante la observación de las imágenes de acontecimientos importantes, a menudo los lectores se encontraban con informaciones que parecían proceder de vidas anteriores. Para mí ha sido difícil explicarlo de un modo racional, sin embargo pude sentir también que llevaba encima algunas imágenes de una gran fuerza emocional pertenecientes a mi vida anterior. Noté que mis lapsus acerca de mis vidas anteriores desaparecerían una vez que estuviera en trance durante una lectura. Supuse que si no tenía que mirar a través de mis propias emociones podría ser mucho más objetiva respecto a ello.

Conforme mi experiencia de leer a la gente iba aumentando, yo empezaba a reconocer ciertas imágenes en el aura o en los chakras de una persona que eran imágenes de una vida anterior. Opuestas a las impresiones de la vida actual, esas imágenes tenían un contenido totalmente diferente a aquéllas. Como en el caso de los guías espirituales, lo difícil era saber incorporar de forma sensible cualquier información de una vida anterior al resto de la lectura. Yo hablaría de ello sólo si esas imágenes fueran muy claras y si una vida anterior concreta mostraba su importancia directa para el avance de la persona leída, resolviendo problemas o la explicación de un drama. Yo lo hablaría con el sujeto o bien directamente, o simplemente intentando traducir la información al contexto del momento presente. El juego del «inténtelo» aquí no servía, a no ser que una persona pudiera reconocer ciertos rasgos que fueran totalmente eficaces. Esta falta de comprobación de cualquier información de una vida anterior podía causar con frecuencia el hundimiento de mi nivel de seguridad, y simplemente esperaba que lo que yo había averiguado pudiera ayudar a alguien a comprender mejor la situación de su momento presente.

Es importante recordar que no tiene ningún sentido discutir sobre una vida anterior si la persona no tiene ningún recuerdo de ella. Es como si intentáramos hablar de los sueños con alguien que no recuerda haberlos tenido jamás.

Hablando desde una experiencia personal, el impacto que produce el reconocimiento de una vida anterior puede ser muy profundo. Yo no creía que fuera realmente mejor haber tenido una vida anterior. En muchos aspectos creía que podía ser más fácil no haberla tenido, puesto que si estas cosas no están grabadas en la conciencia externa es mejor recoger sólo las noticias de aquí y ahora. Hacer un viaje hacia vidas anteriores como si se tratara de una excursión placentera no era una cosa recomendada en la escuela, porque se ponía demasiado énfasis en concentrarse en el presente. La razón más positiva por la que habría que recordar otras vidas era la de destituir una esencia mayor o de fijar las fuentes de un problema enrevesado.

Como lectores avanzados, estábamos viendo que una persona podía tener literalmente varios grados de estancamiento de la energía de su fuerza vital en las imágenes de su vida anterior, sobre todo si un problema importante no había sido resuelto satisfactoriamente. Desde las vidas anteriores aparecerían de forma aguda unos temas repetidos, y el objetivo del lector era el de ayudar a la persona leída a

sentir mejor qué eran esos temas repetidos. Una persona podía entender mejor su agitación y confusión actual observando acontecimientos de su vida anterior, porque fundamentalmente todo el que tiene grandes problemas quiere saber la razón. ¡Contemplar vidas anteriores no siempre tiene que ser una experiencia negativa! Sin embargo, muchas personas se sienten totalmente desasosegadas hasta que una imagen consigue ser descubierta a mayor escala. Al ampliar la perspectiva de un dilema que ha persistido a lo largo de la vida, la gente puede empezar a objetivar sus problemas y a *perdonarlos*. De ese modo, al final pueden ser capaces de cortar un problema angustioso y autodestructivo. Ya que, como había oído decir muchas veces a varios profesores, disolver un karma difícil es fundamentalmente un asunto de autoperdón.

Para mí estaba claro, gracias a mis propias meditaciones y a la ayuda de otros, que tenía una buena parte de energía de mi fuerza vital estancada en el pasado. Por culpa de esta situación, me resultaba difícil aterrizar en el presente y ser realista como yo hubiera querido, y acababa sintiéndome perdida y caótica, en el peor de los casos, y en un estado de ensoñación y misticismo en el mejor.

Los problemas de «otra yo» que había visto periódicamente a través de la meditación ahora eran también mis problemas, y eso era algo que ninguno de nosotros había conseguido resolver. Además, yo estaba obsesionada por las imágenes de una muerte traumática y era obvio que mucha de la energía de mi fuerza vital estaba completamente atrapada en esa experiencia.

El lector que me ayudaba me aconsejó que en primer lugar aceptara todas las imágenes y emociones asociadas a esa experiencia de muerte (incluida una constante pesadilla de mi infancia) para «dominarlas» mejor. Dominar algo significa ser capaz de afrontarlo, y sólo podéis resolver un problema si sois capaces de admitir que estáis estancados en él. Tras dominar esas imágenes, después tenía que reunir las todas en mi imaginación y colocarlas en una rosa imaginaria, y entonces reventar la rosa. Como yo ensayaba continuamente este proceso de neutralización y visualizaba la luz del sol brillando sobre mi cabeza y extendiéndose a mi cuerpo, estaba sacando conscientemente mi energía del pasado y la estaba acercando cada vez más al presente. Tenía que practicar este ejercicio hasta que me sintiera en paz con esas imágenes que me habían turbado. Como aquéllas se iban neutralizando cada vez más, resulta que yo pensaba cada vez menos en esa «otra yo» y puede que incluso fuera capaz de bromear sobre ello. Como si me hubiera quitado de encima un fardo pesado, empecé a sentirme mucho más segura en este mundo, y supe que me había hecho más real, más fuerte y en definitiva más capaz.

A propósito de esta experiencia mía, Anne sugirió una imagen al grupo, con el objeto de ayudarnos a integrar todas las experiencias, tanto las del pasado como las del presente:

Imaginad el Tiempo como un círculo... que es a la vez el aro de una gran rueda. Todo vuestro Ser y vuestra esencia creativa más alta es el eje de esta rueda. Los radios se expanden a partir del eje, y cada radio es un momento de la vida diferente, que representa una personalidad diferente y un aspecto distinto de vuestro Ser Total. Cuando os concentráis en un radio particular del campo físico, mientras eso se produce, todos los demás campos quedan más o menos olvidados en el constante ejercicio de esa singularidad llamada «libre albedrío».

—Cuando vuestra conciencia sale del cuerpo físico, como en la meditación, en los sueños, o después de la muerte, *vuelve al centro de la rueda*, donde hay un punto indiscutible de totalidad que aguarda vuestro Ser, un indiscutible «lugar para estar» que contiene toda la sabiduría a la que cualquier personalidad hubiera podido

necesitar recurrir.

—Así que todo cuanto aprende una personalidad en el mundo físico es canalizado a través de cada radio de la rueda hacia el Ser del centro... y sigue creciendo en sabiduría, conocimiento y experiencia.

Anne tenía siempre las ideas más fantásticas. Le gustaba combinar lo más poético con lo más práctico. Llegué muy lejos con ella. Se estaba acercando a la graduación. Yo había empezado ya a distanciarme emocionalmente no sólo de ella, sino de Tom y de la querida Kitty y de todas las personas de buen corazón a las que había llegado a conocer tan bien.

## EPÍLOGO

Ya había dejado de ir a la escuela, pero para mí no era más que el comienzo de una nueva vida de ayuda y posiblemente de enseñanza. Varios años después de graduarme, iba a tener mi primer hijo y fue entonces cuando me di cuenta de forma dramática cómo el conocimiento y la seguridad de una persona necesita renovarse constantemente. Confiar en mi intuición significaba, en ese momento de mi vida, utilizar mis facultades humanas para mis mayores habilidades, y a la vez aceptar que el siguiente período de crecimiento pudiera traerme caos y desorden ¡hasta que las aguas volvieran otra vez a su cauce! Ser intuitiva no quiere decir ser infalible, pero los milagros siguen estando allí todos, esperando ser descubiertos.

Y ahora tengo que hacer una confesión. Kitty existe, sólo que con otro nombre (el verdadero) que, por razones de discreción y sencillez, he decidido no utilizar. La historia de su escuela es, en realidad, un conjunto de dos experiencias —una con ella y otra de una escuela que yo misma fundé, junto con mi marido, hace unos años.

Por encima de lo que Kitty y yo y los demás puedan enseñarle en este libro (que espero que sea mucho), es importante que usted, lector, no llegue a vincularse demasiado a las historias de ningún otro. Usted ha conseguido encontrar a su propia Kitty en alguna parte. Hoy por hoy hay miles de profesores y miles de métodos que pueden ayudarle a encontrar y a crear su propia historia, y yo le deseo suerte. Pero recuerde que Basil me dijo que los milagros sólo los ven las personas que los miran.

## Segunda Parte

# DIARIO DE TRABAJO

### 1. VISUALIZACIÓN E IMAGINACIÓN

¿Por qué algunas personas han olvidado cómo utilizar su imaginación, que una vez, cuando eran niños, dieron por sentada? ¿No será porque el mundo de los adultos enfatiza lo de «poner los pies en la tierra» mientras que el mundo de los niños está lleno de juegos? Si usted ha rechazado su capacidad para la visualización y la imaginación, puede que haya rechazado también una parte importante de su capacidad para resolver sus problemas y para ser todo lo creativo que quiera ser.

La palabra «clarividente» significa simplemente «el que ve claro» —es decir, el que ve con su vista interior las imágenes y los colores que brotan de su comunicación con el resto del mundo. De alguna manera, a lo largo de nuestro crecimiento solemos estar condicionados a creer que nuestras imaginaciones no son más que unidades en sí mismas y que toda información que procede de ellas es meramente arbitraria. Estamos condicionados a creer que lo que vemos con el ojo de nuestra mente es tan fantástico y fortuito que en realidad no importa LO QUE vaya a pasar, con tal que no interfiera con la «realidad concreta» o con «el funcionamiento normal». Por culpa de esta actitud, puede que estemos perdiendo una de las fuentes de información más fidedignas y naturales que tenemos, y que estemos inutilizando una gran fuerza creativa que hay en nuestro interior.

El desarrollo y el uso de la vista interior depende muchísimo del interés y de la actitud personal. Todo consiste en que usted desarrolle su propio método de autoconfianza, que depende de la comunicación de su ser interno con las fuerzas que trabajan en él desde fuera. Todo consiste en que usted desarrolle su propia claridad, es decir, que tenga clara una trayectoria de comunicación de un punto a otro —el punto interno y el punto externo—. La mayoría de los ejercicios que hay en este diario de trabajo pretenden intentar aclarar esta trayectoria de algún modo u otro. Si esto se produce, intente verse a sí mismo como un instrumento bien afinado que es capaz de discernir niveles muy sutiles de información —información que puede que usted haya ignorado ampliamente hasta ahora.

No importa en qué punto está usted cuando aprende a visualizar. Lo que hace falta es que se consienta a sí mismo *tener* esta capacidad. Como con el desarrollo de toda forma artística, es importante tener una gran paciencia para llegar a aprender. El uso concreto de su vista interior crecerá conforme a la rapidez con la que todo su sistema psicológico sepa manejarla e incorporarla.

Hay muchos malentendidos sobre la clarividencia y sobre la capacidad de visualizar. Visualizar quiere decir tener una imagen visual. Ser clarividente quiere decir tener la capacidad de percibir una imagen visual. Tanto la visualización como la clarividencia trabajan con las imágenes más que con la tan deseada «visión». La visualización y la clarividencia son dos ramas del mismo árbol; hunden sus raíces en el mismo mecanismo humano de fantasía y de imaginación.

Imagínese que es un niño de cuatro años que está escuchando el cuento de un enorme elefante rosa... Es bastante fácil conseguir una sensación viva de este divertido animal. ¡A veces puede tener incluso una imagen clara de lo que parecería avanzando con sus grandes pezuñas rosadas! Puede verle con el ojo de su mente.

Exactamente igual es el mecanismo tanto de la visualización como de la clarividencia.

Le propongo la siguiente serie de visualizaciones como un medio para empezar a ejercitar el atrofiado ojo de la mente. La mejor manera de empezar es sencillamente darse permiso a sí mismo para «ver» desde esta perspectiva. Intente hacer todos los ejercicios de este diario de trabajo que usted quiera, creando su propio ritmo de aprendizaje. Y recuerde que no importa el tiempo que tarde en llevar a cabo un ejercicio. Sírvase empezar, sin embargo, con «El Centro de Su Cabeza» y «El Analizador», ya que éste es el punto de partida de su aventura.

## **EL CENTRO DE SU CABEZA**

Póngase cómodo y cierre los ojos. Imagine que va usted hacia el centro de su cabeza. Su atención consigue concentrarse detrás de sus ojos y entre sus oídos. Puede que a su atención no le guste estar encerrada en su cabeza y que intente escabullirse. Puede que a su alrededor haya sonidos que traten de llevar su atención a otra parte. También puede ser que usted se halle pensando en lo que va a hacer cuando se acabe este ejercicio, de ese modo su atención está ocupada en el futuro y no en estar en el centro de su cabeza...

La mayoría de las personas están acostumbradas a que su atención se disperse mucho pero eso no sirve para estar en el centro de la cabeza. Este centro es un punto de referencia muy importante. Le ayuda a relajarse y a ser usted mismo sin tener que estar constantemente ocupado en toda clase de pensamientos sin límite. En el contexto de este libro, el centro de su cabeza es vital porque tiene mucho que ver con el desarrollo de sus habilidades intuitivas y psíquicas.

Vamos a dar algunas definiciones. La intuición es el conocimiento sin razonamiento; es la información percibida sin esfuerzo intelectual, y esta información procede de su propia fuente interna. La clarividencia puede ser definida como la capacidad de percibir la información que está oculta a los sentidos físicos —información que a usted le llega desde el exterior—. Entrar en contacto con su intuición, lo mismo que con su clarividencia, significa entrar en contacto con su propio centro, su propia «base». Usted ha conseguido «estar en casa», estar en comunión con su fuente interna, ser capaz de hacer uso de sus capacidades intuitivas. También tiene que «estar en casa» para utilizar sus capacidades clarividentes, para ser capaz de recibir información procedente del mundo externo. En ambos ejemplos, usted tiene que estar, por así decirlo, sentado detrás de la pantalla de televisión para ver las películas.

Si le resulta difícil llegar al centro de su cabeza, puede usted imaginar que está viendo los globos de sus ojos frente a usted, su nariz por dentro y sus oídos en ambos lados. O simplemente puede escuchar el flujo de la sangre corriendo por sus oídos... es un sonido confortable que le ayuda a entrar en contacto con su silencio interior. Escuchar sus propios sonidos es una manera muy válida para estar realmente en el centro de su cabeza.

## **EL ANALIZADOR**

En su cerebro hay lo que podríamos llamar un «compartimento» que siempre quiere analizar, controlar y explicarlo todo. A esta parte de su cerebro usted podría llamarla su «analizador». Las personas que están constantemente identificándose con esta parte encuentran difícil sentir y experimentar porque siempre buscan explicaciones

racionales.

El hecho de que esté usted en su cabeza no quiere decir necesariamente que usted sea solamente racional y fáctico; si usted concentra su atención en el centro, puede ser muy neutral y hallarse en un estado mental en el que puede dejar que las cosas vengan y vayan. El analizador, de todos modos, puede ensombrecer esta situación de paz, y es conveniente Regar a tener conciencia de cuándo se produce esto y de lo que usted puede hacer al respecto. Una vez más, el centro de su cabeza es el lugar idóneo para estar, a fin de controlar los trabajos de su analizador.

Siéntese en una silla y cierre los ojos. Imagine que la actividad de su analizador crea un cierto tono; cuanto más activo sea su analizador, más alta será la frecuencia del tono. ¿Qué nivel de frecuencia siente usted en su cabeza? Tararee el tono en voz alta. Imagine que en el centro de su cabeza ha instalado usted un botón que regula la velocidad de su analizador. Baje el volumen y escuchará, simultáneamente, que baja la frecuencia del tono. Juegue con este botón hasta que encuentre un tono que le resulte confortable, un tono que le permita ser usted mismo sin pensar demasiado.

Otra manera de tratar a su ser pensante es simplemente ignorarlo de una manera cariñosa... Si usted está en condiciones de echar a andar en libertad con sus pensamientos agradables, puede que aprenda a ignorar el sonido y la presencia del tráfico que se produce a su lado.

## **EL ÁRBOL**

Siéntese cómodamente en una silla con sus pies apoyados en el suelo. Cierre los ojos e imagine que es un árbol muy ancho y robusto, con innumerables raíces que corren en la tierra. Sienta esta energía telúrica que arde en sus pies y piernas. El tronco de su árbol conecta también con su sacro, en una línea recta, hasta sus raíces. Deje que toda la energía sobrante que procede de su cuerpo a través del sacro se hunda en el suelo por medio de las raíces que usted tiene.

## **COLORES**

Cierre los ojos y trate de imaginar todos los colores que se le ocurran, de uno en uno. O bien, busque un cuadro y trate de recordar y visualizar algunos de los colores que hay en él.

## **LA ROSA**

Cierre los ojos e imagine que tiene delante una gran rosa roja con todos los detalles que usted pueda pensar: un tallo, unas hojas, unas espinas, rocío sobre sus pétalos, etc. Si esto es demasiado difícil, puede mirar una rosa real o buscar la foto de una rosa y estudiarla a fin de tener más de una imagen para avanzar. Más adelante, intente todos los colores y todas las clases de rosas y vea si consigue hacerlas de manera real. Intente también oler la rosa e imagine que está tocando un pétalo, una hoja o una espina.

## UNA VELA

Igual que ha hecho con la rosa, póngase a mirar atentamente una vela y luego cierre los ojos y repita la imagen en su mente.

## REVENTAR UNA IMAGEN

Este ejercicio es muy útil porque representa el equilibrio entre crear conscientemente una imagen y después dejar conscientemente que se vaya. Este proceso de dejar ir es difícil para algunas personas; sin embargo, si usted sabe crear con el ojo de su mente, sabe también eliminar con el mismo. Este proceso es fundamental para que usted se acerque más a su propia claridad, para que sea capaz de «ver claramente». Ahora coja una de sus bonitas rosas, y luego deje que sencillamente desaparezca en la transparencia del aire. Usted puede hacerlo imaginando una minúscula explosión, o sencillamente dejando que se marchite a toda velocidad. Pero, sea como sea, tiene que hacer que su rosa desaparezca, y eso le ayuda a hacerlo rápido y sin vacilaciones. A diferencia del nivel físico, usted con su imaginación puede crear y aniquilar, y todo eso sin esfuerzo y sin pena. A ver si usted es capaz de desarrollar un sentimiento de objetividad sobre el proceso de ver a sus imágenes cómo vienen y se marchan. Cuando haya acabado este ejercicio, practique otra vez el de «*El Árbol*» para entrar de nuevo en contacto con la tierra.

## EL RINCÓN DE LA HABITACIÓN Y OTROS PUNTOS DE VISTA

Siéntese cómodamente en una silla con las manos separadas y los pies apoyados en el suelo. Busque un rincón de la habitación encima de usted, no demasiado lejos. Mire bien qué es lo que le parece y dónde está en relación con usted. Ahora cierre los ojos e imagine que está sentado en esa esquina; ponga su atención en él, véalo y tóquelo... hágalo real. Ahora imagine que está mirándose a sí mismo abajo en la silla. Inténtelo durante un instante y luego vuelva atrás con su atención hacia sí mismo sentado en la silla en el centro de su cabeza. Vuelva a imaginar que está otra vez en la esquina... mirando la ropa que lleva, la manera en que está sentado, qué le parece su cara y su pelo, etc., incluyendo todos los colores y todos los detalles que pueda ver. Practique este ejercicio de ir hacia atrás y hacia adelante de un punto a otro, reteniendo la imagen durante bastante tiempo y procurando tenerla tan clara y tan real como le sea posible. Si ello le hace sentirse más seguro, puede usted crear una cuerda de luz plateada y colgarla en la esquina, encima de su cabeza.

Otro punto de vista del que usted puede mirar es el de un pájaro que revolotea encima de usted y mira hacia abajo; o bien, si usted pertenece a esa clase de personas que se ponen nerviosas ante la idea de volar o de colgarse en una esquina, puede simplemente visualizarse sentado en una silla en frente de usted y mirar de una parte a otra. Una vez terminado el ejercicio, vuelva usted siempre al centro de su cabeza, y con toda su atención vuelva a ser *El Árbol* durante varios minutos.

Salirse de uno mismo es una manera muy rápida y eficaz de verse con más objetividad. Si usted está de mal humor o deprimido por alguna razón, puede contemplarse a distancia. Esta panorámica que usted obtiene suele ser muy útil para salir de su depresión y de su mal humor. Con frecuencia, contemplamos un problema desde una distancia demasiado corta para poder reírnos de él o ponerlo en la proporción adecuada.

Puede que a una persona le resulte difícil o sobrecogedor concentrar su atención fuera de su cuerpo. Es bueno recordar entonces que la atención concentrada fuera-del-cuerpo está siempre totalmente conectada con el cuerpo de una manera muy elástica, del mismo modo en que usted vuelve a su cuerpo después del sueño. Sin embargo, si usted no se atreve aún a realizar estos ejercicios de salirse de usted mismo, puede también obtener un punto de vista objetivo imaginando que se está viendo en un espejo o que está contemplando un cuadro o una película sobre sí mismo. Si ninguno de estos ejercicios le sirve, debería preguntarse sinceramente si de verdad quiere enfrentarse consigo mismo; eso podría significar una mayor confrontación para la que usted no está todavía preparado. En cualquier caso, no se juzgue con demasiada dureza. Si la respuesta es no, está bien —otra vez será.

## UN EJERCICIO DE VUELO

Siéntese en una silla con los ojos cerrados e imagine que le han crecido unas hermosas alas. Usted está tan contento con sus alas que le gustaría probarlas. Justo cerca de usted hay una gran ventana abierta por la que puede volar y ser totalmente libre. Es un día cálido y soleado y usted puede volar donde quiere, y crear las personas, los lugares o las cosas que le apetezcan —ciudades, océanos, ríos, bosques, montañas, etc. —, con la música y los sonidos que desee escuchar. Puede jugar los papeles que usted quiera, sabiendo que en cualquier momento puede regresar a su ventana abierta y volver a la silla donde estaba usted sentado. Cuando acabe este ejercicio, quítese las alas (!), póngase en el centro de su cabeza y visualice otra vez *El Árbol* durante varios minutos.

## EL TECLADO

Siéntese en una silla con los ojos cerrados e imagine que va hacia la esquina de la habitación, mira abajo y se ve a sí mismo con objetividad. Imagine que en esa esquina tiene un teclado delante de usted y que cada tecla representa un sentimiento distinto y un estado de ánimo diferente. Véase sentado en la silla y tenga un sentimiento de neutralidad hacia sí mismo, como si estuviera mirando a otra persona.

Imagine un estado de ánimo que usted querría tener, simplemente tocando una determinada tecla en el teclado. Tan pronto como usted toque la tecla, regrese al centro de su cabeza e imagine con toda la plenitud que le sea posible que está en ese estado de ánimo. Siéntalo de forma total y absoluta —SEA ese estado de ánimo o sentimiento—. Unos estados de ánimo que se pueden ensayar son la alegría, la aflicción, el enfado, la confusión, el divertimento, la autocompasión, la ansiedad, la risa, y así sucesivamente.

La importancia de este ejercicio consiste en ser capaz de ir de un estado de ánimo al siguiente de una manera muy sistemática: ser capaz de crear el estado de ánimo, creer en él totalmente durante unos instantes y luego ser capaz de salir de él. Usted puede imaginar que es capaz de hacer eso desde su punto de vista neutral y objetivo, sentado detrás del teclado en la esquina de la habitación. Allí está usted, pulsando las teclas y siendo capaz de hacer cambios drásticos en sí mismo, el que está también sentado en la silla. Cuando acabe el ejercicio, concéntrese en el centro de su cabeza, dígame a sí mismo su nombre y visualice otra vez *El Árbol*.

## **MIRAR A OTRA PERSONA**

Ponga a un amigo sentado en una silla a dos metros de usted, con las manos separadas y los pies apoyados en el suelo. Eche un vistazo a su amigo con los ojos del cuerpo, observando sus ropas, sus colores y hasta los más mínimos detalles. Ahora cierre sus ojos y evoque la misma imagen en su mente.

A continuación puede usted contemplar, con los ojos cerrados y desde el centro de su cabeza, cualquier otro color que destaque alrededor del cuerpo de su amigo. Mire sobre todo cada zona del cuerpo de su amigo: la cabeza y los hombros, el tórax, los brazos, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si ve algún color alrededor de estas zonas, dígalos en voz alta a su amigo. Cuando haya acabado, asegúrese de que usted está completamente en el centro de su cabeza, dígame su nombre a sí mismo tres veces y vuelva a ser *El Árbol* durante unos minutos.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES FINALES...**

Es importante recordar que algunas personas están menos orientadas hacia su visión interna (a través de los colores y de las imágenes) que hacia su sentimiento y su conocimiento intuitivo. Si éste es su caso, intente hacer estos ejercicios más a nivel de sentimiento y menos a nivel de hacer imágenes vivas. Trate de variar, de ajustar los ejercicios a su medida, y recuerde que cada persona tiene su propia forma de llevar a la práctica su imaginación. Lo que importa es que sea capaz de dirigir su atención y concentrarse Mejor, con menos dispersión y falta de confianza de la que está acostumbrado. Para el desarrollo concreto de la concentración interior, puede servir de ayuda practicar algún tipo de meditación yoga, o algunas artes marciales orientales, como la concentración china de Tai Chi.

## **2. VISUALIZACIÓN Y TRANSFORMACIÓN**

Nuestra realidad como personalidad humana está constituida por imágenes mentales que consideramos que nos dicen quién y qué somos. La mayoría de las personas tienden a creer que ellas SON esas imágenes, y que por eso les resulta difícil o imposible realizar cualquier cambio importante. Las imágenes que cada persona tiene de la vida están diciendo «Así es como es realmente». Si usted tiene curiosidad de ver más allá de estas limitaciones, necesitará tener un método que pueda utilizar para ver objetivamente hasta qué punto su serie de imágenes condiciona sus emociones y su subjetividad en los campos de su personalidad. Saber mirar más allá significa conocer, de hecho, que usted está simplemente trabajando con una serie de imágenes que están cuidadosamente guardadas por su personalidad. Usted puede cambiar totalmente o dejar que se vayan algunas de esas imágenes, conscientemente y a discreción, y reemplazarlas con las que parecen ser más realistas o más adecuadas.

Al practicar los ejercicios de visualización dados en el capítulo 1 de este diario de trabajo, resulta obvio que su ojo interior puede concentrarse literalmente en cualquier imagen que usted escoja por medio de la concentración dirigida. Naturalmente, dentro de determinados límites, depende de su capacidad individual hacerlo bien. En cualquier caso, esta función de hacer imágenes se merece mucha atención, porque es el instrumento real de cambio dentro de nosotros. Su importancia es ampliamente infravalorada por la mayoría de las personas, y es su

vínculo poderoso lo que le llega a usted desde el mundo externo. Porque lo que viene de fuera no es tan casual como la mayoría de la gente quisiera creer. Por el contrario, la relación entre las imágenes mentales que usted está contemplando y lo que es ahora y llegará a ser después su realidad es claramente una relación de causa-y-efecto. Cada cantidad infinitesimal de la imponente forma de pensamiento que usted tiene dentro y que proyecta desde usted, tiene un efecto constante sobre lo que usted encuentra en este mundo. Por lo tanto, es una buena idea empezar a enterarse de la responsabilidad que usted tiene en estas proyecciones, a partir del momento en que usted es el único que tiene un control sobre ellas.

En el mundo metafísico, e incluso en el mundo científico (gracias a la fotografía de Kirlian), se sabe que nuestra forma física está rodeada por un campo de energía que se puede ver y medir. En términos metafísicos se llama el «cuerpo etéreo» y refleja la situación del cuerpo físico más denso. Constituye un aspecto muy importante del «aura» al rodear e impregnar a cada uno de nosotros. Este aura ha sido definida a un número de niveles que están relacionados entre sí; pero para nuestros propósitos, es suficiente pensar en el aura simplemente como un envoltorio de la energía que nos rodea, que proyecta lo que pensamos, lo que sentimos y lo que somos, consciente o inconscientemente.

Como nuestro cuerpo físico, el cuerpo etéreo está absorbiendo constantemente las energías vitales de la tierra, el sol y el cosmos. Pero a la vez, el cuerpo etéreo sirve de matriz a nuestras formas de pensamiento, a nuestras imágenes mentales, y éstas son las que guarda nuestra personalidad para decir quién es y qué es. De ese modo, el cuerpo etéreo es el vínculo entre nuestras proyecciones mentales y el actual mundo físico.

La ciencia ha observado que toda la materia física es, para expresarlo de forma sencilla, energía que vibra a distintas frecuencias. Usted, como cuerpo físico, está vibrando a una determinada frecuencia que dice quién es usted —como una señal de radio para el mundo externo—. Y esta vibración particular está afectando continuamente a su desarrollo celular y a la situación de su sistema nervioso. Su grado de vibración —su señal de radio particular— está siendo constantemente influenciado por las imágenes mentales que usted guarda. Estas imágenes están literalmente definiéndole como un cuerpo físico y como una personalidad.

Si a usted le resulta difícil comprender la relación entre una imagen mental y su propio grado de vibración como cuerpo físico, piense tan sólo en el efecto que tienen determinadas ideas o estados de ánimo sobre su nivel de energía. Por ejemplo, si usted mira una imagen feliz, probablemente se sienta ligero y lleno de energía; si mira una imagen enojosa, es más probable que se sienta explosivo y disperso; si la imagen es triste o infeliz, puede que usted se sienta pesado y hundido; si la imagen es aburrida, su sensación será más bien de estancamiento y de inercia.

Por consiguiente, según la señal que usted haya emitido' usted está dispuesto a recibir de vuelta la misma clase de señal, justo como un radio transmisor-receptor. Esto está reflejado en el sistema religioso de la ley kármica de los orientales, y fundamentalmente quiere decir que puede que usted reciba lo que ha dado, o «recoja lo que ha sembrado». Tampoco se trata de la moraleja que piensa la mayoría de la gente; por el contrario, no es más que pura lógica científica que una vibración será atraída y «danzará a su mismo ritmo». La verdadera comprensión de este concepto es la clave para cualquier transformación que usted quiera hacer y tiene el poder de recrear. Se extiende hacia el futuro como un fotocalco de planos y usted mismo es el arquitecto.

## ¿QUÉ SON LAS IMÁGENES?

Todo el día está usted ocupado absorbiendo las actividades de la vida. Una parte de usted es como una cámara que filma sin parar rollos y rollos y rollos de experiencia, y estos rollos están formados por muchos cuadros. Estos cuadros son lo que llamamos una imagen; o, más ampliamente, podríamos llamar «imagen» simplemente a parte del rollo (un conjunto de imágenes parecidas).

Todas estas imágenes que nosotros filmamos están siendo constantemente archivadas en nuestros bancos de memoria. Pero nosotros no estamos solamente filmando y absorbiendo realidad; nuestra reacción interna hace que un acontecimiento sea más importante que otro. Cuando usted no se siente en armonía con el mundo externo se podría decir que «carga» algún acontecimiento particular, esa parte particular de la película.

La carga en una imagen representa la cantidad de emoción o trauma que usted una vez le ha atribuido a la experiencia que acompaña a la imagen. Cuando usted está en armonía con los acontecimientos que le rodean, o neutral, las imágenes no van cargadas y son primorosamente archivadas en sus bancos de memoria. Pero cuando usted tiene una fuerte reacción opuesta al acontecimiento, la imagen no puede ser guardada tan fácilmente. Sigue moviéndose a través de su cuerpo etéreo —su aura— y, lo sepa usted o no, ¡lo mantiene muy ocupado! Porque esta imagen cargada sigue enviando su propia imagen particular y está continuamente atrayendo hacia sí misma (como un receptor) señales similares (energías). Y así es como esta aparentemente inocente imagen cargada que da vueltas en su aura está continuamente atrayendo experiencias exactamente iguales a la que creó la imagen cargada en primer lugar. Lo mas grande es la carga de la imagen (su reacción), lo más fuerte son las fuerzas que atraen acontecimientos parecidos a su aura, a su vida. Esto ayuda a explicar la clásica cuestión: «¿Por qué me ocurren siempre las mismas cosas?» La respuesta, en pocas palabras, es la siguiente: usted no ha procesado (neutralizado) esas imágenes que están cargadas y que están haciendo de fotocalco. Si usted quiere escapar de ciertos esquemas, tiene que descubrir las imágenes que están manteniendo el funcionamiento de los mismos.

Hay muchas maneras de descargar una imagen. Usted puede hablar de ella o salir de ella («pasando por alto» tras haberse desahogado llorando). Puede hacerlo a nivel inconsciente en sus sueños o soñando despierto. Y puede hacerlo con la meditación, como veremos en los dos ejercicios siguientes.

## CAMBIAR LA IMAGEN

Piense en una imagen muy feliz o agradable que usted recuerde, y luego busque una muy desagradable. Póngalas en su mente una al lado de otra. Imagine que toda la energía que sale de la imagen agradable fluya hacia la imagen desagradable y neutralice sus efectos, de modo que ya no parezca desagradable. ¡O bien, puede invertir el ejercicio si usted se siente inflexible!

Para ir más lejos, ¿por qué no experimentarlo la próxima vez que usted se sienta emocionalmente turbado? Si usted tiene algún problema mental, vaya a la esquina de la habitación y mire ese problema simplemente como una imagen, no como lo que USTED es. Vuelva al centro de su cabeza y busque una imagen muy feliz que usted recuerde. Ponga esa imagen justo al lado de la imagen penosa e imagine que su alegría y su gozo fluye hacia la otra y transforma su energía en satisfacción.

## REVENTAR IMÁGENES

Es conveniente observar de qué modo estamos todos programados por nuestras experiencias en la vida, y de qué modo es realmente posible «re-programarnos» de manera muy directa y literal. Una de estas maneras es por medio del «cambio de imagen», pero otro método incluso más directo es el de «reventar» las imágenes. Recuerde que una imagen no siempre tiene que ser una imagen mental viva, sino que también puede ser simplemente un sentimiento o una sensación. La idea que está detrás de este método es que, puesto que el subconsciente habla a través de símbolos, usted puede no solamente influir en la carga emocional que determinados símbolos tienen en su mente, sino también reemplazarlos con símbolos más positivos y provechosos.

Para empezar este ejercicio, volver al capítulo 1, *Reventar una Imagen*. Cree una rosa ante usted, pero esta vez prepárese a meter algo dentro de la rosa, ya que la misma no es más que un contenedor para otros símbolos. Lo que usted va a meter dentro de la rosa serán las imágenes mentales que quiera neutralizar. Al neutralizar las imágenes, le será posible archivarlas en sus bancos de memoria.

Ahora continúe y busque una imagen o una sensación que tenga que ver con alguna situación particular negativa o desagradable que usted recuerde. Considere las imágenes de culpa, vergüenza, irritación, insuficiencia, enfado, miedo, y así sucesivamente, y acéptelas. Imagine que usted está «de limpieza» y tiene que encontrar y neutralizar todo aquello que tenga para usted un sentido de dificultad mental o de sufrimiento. Este proceso no significa que usted simplemente «lo olvide todo» y no tenga que obrar sobre sus problemas. Lo que quiere decir es que usted estará más capacitado para afrontarlos porque se ha vuelto más objetivo. Puede que usted en estos momentos sea capaz de resolver su problema, pero puede que no; si necesita tener más experiencia y aprender de un problema particular, ¡seguramente entrará en contacto con otras imágenes cargadas que le ayudarán a tener esta experiencia y este aprendizaje! Muchas veces ocurre que hay que reventar un montón de imágenes similares para llegar a la imagen «clave» que está detrás de todo ello. Es posible que no ocurra muy a menudo eso de reventar una imagen clave, pero cuando ocurra usted se sentirá más ligero y más libre.

Busque su imagen cargada o su serie de imágenes, métalas en una rosa y, tan pronto como lo haga, reviente todo el conjunto. Si prefiere, su rosa puede hacerse muy pequeña y reventar, o puede desaparecer de otra manera, pero en cualquier caso el proceso ha de ser rápido y deliberado. Aunque la vea usted desaparecer, la rosa necesita soltar un rayo de luz, la energía de la fuerza vital que usted tiene. Imagine que esta luz, la energía de esta fuerza vital, se refleja en un sol por encima de su cabeza (lo cual continuará en el siguiente ejercicio), ya que es importante para usted ajustarse al nuevo nivel de energía que la neutralización de las imágenes ofrece.

## EL SOL

Visualice un sol grande, radiante, cálido y dorado que brilla sobre su cabeza y saludelo. Imagine que toda esa energía que usted había perdido en esas imágenes cargadas que acaba de neutralizar, por medio del rayo de luz vuelven a este sol dorado, que es la esencia creativa más elevada que usted posee, representando su Ser más Alto. Traiga esta luz del sol a todo su cuerpo, recorriéndolo hasta los pies. Imagine que la dorada luz del sol está llenando también todos los espacios que habían estado ocupados por las imágenes que flotaban alrededor de su aura. Sienta

cómo esta luz del sol le llena por completo y después se irradia a cerca de un metro de usted. Concéntrese en el centro de su cabeza y dígame la fecha (día, mes y año) a sí mismo en el centro de su cabeza. Siéntase centrado en un cien por cien en el momento presente.

## **POSEER: LA HABILIDAD DE TENER**

«Poseer» es una nueva palabra creada para ayudarnos en el camino del crecimiento y del cambio. La posesión es la capacidad de recibir, y también la *cantidad* que usted se permita recibir. Muchos de nosotros diríamos «¡Eso sí que me gusta!», pero pregúntese a sí mismo cuántas veces se siente usted incómodo al recibir honores o dádivas. Este no es más que un pequeño ejemplo de lo que significa poseer.

Una gran parte de la cuestión de poseer juega su papel en nuestro subconsciente, pero una vez que usted se haya familiarizado con la idea, la podrá reconocer de forma mucho más consciente en los modos de vida y en los esquemas de comportamiento de cada cual. Por ejemplo, imagine que alguien se dedica a una nueva actividad —no solamente porque le gusta, sino porque le pagan bien—. En primer lugar, llega demasiado tarde a la cita por vanas razones imprevistas. No va con el traje adecuado, pero además se pone a hacer toda clase de comentarios fútiles al entrevistador, diciendo algo poco inteligente. ¡Desde luego esta persona ha echado a perder totalmente la entrevista, aunque en realidad quería mucho ese trabajo! Lo que pasa es que había algo en su subconsciente que no podía dejarle nuevas oportunidades para avanzar. Hablando en términos de posesión, podríamos decir de este señor que su posesión para el nuevo trabajo era demasiado baja. ¿Por qué? Puede que sea porque piensa que no es demasiado bueno. O puede que sea porque su padre le decía siempre que no era bastante listo y él se lo cree.

Otros ejemplos de baja posesión se tienen que buscar a veces en las relaciones. A muchas personas les resulta difícil recibir amor. No tiene sentido, pero es así.

Usted puede aplicar también el concepto de posesión al desarrollo espiritual. ¿Hasta qué punto se permite usted el amor incondicional y el cuidado que siempre están dispuestos a prodigarles sus guías y asistentes espirituales? ¿Cuántas veces piensa que está solo, mientras que en realidad está siendo atendido continuamente por sus «amigos de arriba»? ¿Cuántas veces acepta una nueva información espiritual?

El término posesión podría darle la impresión errónea, que choca con la tradición espiritual del desprendimiento, la negación de sí mismo y la humildad. Pero el concepto de posesión no tiene nada que ver con el apego o la avaricia. Es simplemente la capacidad de recibir, de sentir que usted es lo bastante bueno como para disfrutar de la abundancia de los tesoros de la tierra de muchas maneras diferentes: desde el punto de vista emocional, físico y espiritual. Además, usted no puede dar si no es capaz de recibir, se trata de una calle de dos sentidos.

Hay unas formas muy eficaces de perfeccionar la posesión a través de la visualización. Una vez más, el lenguaje del subconsciente habla por medio de los símbolos, y en el siguiente ejercicio vamos a utilizar un símbolo para descubrir más acerca de su capacidad de poseer. Concéntrese en el centro de su cabeza y cree un metro de medir delante de usted. Haga este metro con un indicador y una escala que va de cero a cien. Visualice las palabras «Metro de la capacidad de posesión que tengo en estos momentos» por debajo. Va a ser el símbolo de su capacidad de recibir y de tener. El cero significa que usted no se concede nada y el cien significa que sabe recibirlo todo. Recuerde que la posesión suele ser un asunto del subconsciente, y este simple uso de los símbolos es una manera rápida y eficaz de

entrar en contacto con este subconsciente.

Ahora pídale al indicador de su metro que le enseñe un número del cero al cien; déjele actuar, todo lo que tiene que hacer usted es esperar. ¿Qué número indica? Este número representa la parte correspondiente a todas las cosas buenas que le están ofreciendo y que usted puede aceptar ya. Dele la bienvenida a este número y acéptelo por lo que es. No se juzgue si resulta que es inferior a lo que usted cree que debería ser. Recuerde que sólo puede cambiar algo si al principio lo acepta.

Ahora, por medio de la visualización, usted va a subir en un 5 por 100 el número que haya obtenido en su metro. ¿Por qué tan poco? Porque crecer y cambiar significa hacer nuevos ajustes. Puede que usted necesite ajustarse a su nuevo concepto de recibir y que necesite tiempo para integrarlo al resto de su vida. Por eso vamos a subir pocos peldaños a la vez. Primero levante su número en un 5 por 100 y eche un vistazo a la zona donde su indicador se haya movido. Pídale a esa parte del metro qué es lo que podría estar en el nuevo número. ¿Es su madre? ¿Una experiencia negativa con un profesor en la escuela? ¿Es la imagen limitada que usted tiene de sí mismo? Acepte toda esta información y luego bárrala del metro metiéndola en una rosa y reventándola; deje que su energía perdida se refleje en el sol que está encima de su cabeza y luego llene el metro con su propia luz solar, su esencia creativa más alta. Suba el indicador en el metro en un 5 por 100 o más, si le parece bien. Disfrute de esta subida... siéntala en su cuerpo tanto como en su mente.

No solamente puede usted crear todos los metros de posesión que quiera para trabajar con ellos, sino que incluso puede crear algunos muy concretos. Por ejemplo, haga unos metros de posesión para las relaciones, para la salud, para la riqueza económica, o hágase más abierto a su información intuitiva y a su dirección espiritual. Usted puede crear incluso un metro para cómo utiliza su tiempo, y concederse todo el tiempo que le haga falta para recuperarse del nerviosismo y del estrés. Cualquier cosa que quisierais perfeccionar o cambiar, puede ser apoyada por el poderoso símbolo de un metro para medir la posesión.

## **AFRONTAR EL MIEDO Y LO NEGATIVO. RECONOCER SUS SENTIMIENTOS**

¿Cuáles son los aspectos que más odia de sí mismo? ¿Qué es lo que considera que tiene usted de negativo? ¿Cuáles son los aspectos que usted no quiere ver, no quiere admitir, no quiere tener que afrontar? ¿Cuáles son las cosas que le asustan? Si puede contestar a algunas de estas preguntas, puede que se esté dando a sí mismo la oportunidad de ser más real. Porque cuando usted sepa aceptar y reconocer todos sus sentimientos (tanto si los considera buenos como si los considera malos) empezará a ser usted mismo. Solamente cuando usted se mire desde una situación de superioridad, puede esperar a tener mayor acceso a su propia claridad y a su conocimiento.

Para sentirse realmente feliz, usted tiene que saber que la infelicidad existe, y viceversa. Cuanto más real sea su infelicidad (cuando más la haya reconocido), más real y viva puede ser su felicidad.

Desgraciadamente, hay muchas personas que están condicionadas desde la niñez a no reconocer sus aspectos negativos y han aprendido a encubrir y ocultar todas las complicaciones que estos aspectos negativos representan. Por consiguiente, lo negativo (o lo que para una persona es negativo) es una zona de represión para mucha gente, porque nunca les han enseñado a descargarla o neutralizarla de una manera sana. La gran pregunta que habría que hacer no es «¿tienes eso?», sino «¿qué vas a hacer con eso?».

Tener varios miedos acerca de usted mismo y del mundo externo le puede mantener en un estado mental y físico de paralización o estancamiento, que muchas veces no tiene nada que ver con las situaciones reales del momento presente. El miedo es uno de los instintos más primitivos del ser humano y hasta ahora ha constituido una parte muy importante de nuestro mecanismo de supervivencia. No se trata de sentarnos ahora mismo y de intentar neutralizar todos nuestros miedos (algunos puede que todavía los necesitemos); pero a muchas personas les vendría bien saber al menos la utilidad que sus miedos tienen para su supervivencia *actual* y saber mirar varios esquemas de miedo que penetran y se introducen, casi siempre muy profundamente, en las capas del subconsciente.

Lo malo es que cabe la posibilidad de que ese miedo sea inaccesible en su verdadera naturaleza, en cuyo caso el efecto es casi siempre de resistencia acumulada. Como veremos más tarde, cuanto más se resista usted a algo, más obsesionado estará con ello y más posibilidades tendrá de llegar a tenerlo realmente. Cuanto más se aleje usted de algo que le asusta y cuanto más miedo tiene de afrontarlo, mayor grado de poder tiene sobre usted. Por eso sería útil observar cuántas imágenes de éstas conducen y marcan esa especie de calco que usted está diseñando para sus posibilidades futuras.

Es interesante recordar que muchas de las imágenes de miedo sólo son imágenes tomadas de segunda mano de otra persona, de la que hemos sido un receptáculo complaciente. ¿Cuántos de sus miedos son realmente suyos? ¿Cuántos de esos miedos los ha tomado de sus padres?

Si usted sabe que concentrarse en el momento presente y ser capaz de reconocer sus miedos y sus sentimientos (los buenos y los malos) es algo en lo que tiene que trabajar, debería estar interesado en terapias como la terapia Reichiana, la Psicósíntesis, la Bioenergética, la terapia de Grupo o Gestalt. Puesto que nuestra negatividad, nuestra resistencia y nuestros miedos están siempre almacenados en las distintas partes de nuestro cuerpo físico, sería conveniente también intentar neutralizarlos por medio de varios métodos de masaje curativo/intuitivo, como la Técnica Rolfing, la de Regeneración, la Bioenergética, el método Feldendrais, la Técnica Alexander, etc.

A nivel de energía psíquica, acabo de enseñarle cómo neutralizar sus imágenes negativas y de miedo, primero reconociéndolas (aceptándolas) y luego reventándolas en una rosa y volviendo a recuperar la energía de su fuerza vital. Lo más importante de todo es advertir cuánta negatividad y cuántos miedos han sido alterados —advirtiendo los cambios que se hayan producido en su vida diaria.

## **ACEPTE SUS PROBLEMAS**

No siempre es fácil admitirlo, pero sus problemas son sus mejores amigos. ¿Por qué? Porque usted siempre aprende al resolverlos; y, lo sepa o no, usted ha venido a este fascinante planeta para aprender. Y lo que es más, sus problemas representan sus posibilidades en potencia: los problemas son como las semillas de las flores —oscuras, duras y amargas—. Pero cuando se empiezan a cuidar, se transforman en maravillosas flores amargas.

Amar sus problemas no significa para usted agarrarse a ellos... Lo único que quiere decir es que usted les deja ser lo que son. Muchas veces, la resistencia a un problema es mucho más grande que el problema mismo. Si usted empieza a amar sus problemas, esta resistencia puede empezar a deshacerse, y usted podría transformar una debilidad en una fuerza.

## IMÁGENES PERFECTAS

Las «imágenes perfectas» son imágenes sobre la perfección, sobre «cómo *debería* ser ... » y «si fuera así, *entonces yo* sería así y así... », o «si yo no soy así, no estoy bien ... ». ¿Capta usted la idea? Una «imagen perfecta» representa disconformidad y no aceptación de la realidad de aquí-y-ahora; significa esperar un acontecimiento que tiene que ocurrir para que usted pueda sentirse bien y feliz. ¡Recuerde que la felicidad sólo existe aquí-y-ahora! Como entretenimiento, he aquí algunos ejemplos de imágenes perfectas:

1. Si hiciera sol, yo estaría de mejor humor.
2. Si realmente me amaras, entenderías cómo me siento.
3. Si fuera una persona agradable, no me habría divorciado.
4. Si fuera realmente una buena madre (o padre), no habría reñido tanto a mi hijo.
5. Antes de poder amarme a mí mismo, he de cambiar de actitud.
6. Si tan sólo pudiera resolver este problema con mi madre, podría ser finalmente lo que tengo que ser.
7. Si supiera visualizar realmente, lo vería tan claro como con los ojos del cuerpo.
8. Si fuera realmente intuitivo, siempre sería capaz de neutralizar las imágenes en una rosa.
9. En el mundo espiritual todo es perfecto y armonioso.

Tome conciencia de sus imágenes perfectas... Acéptelas y empiece a darse cuenta de que puede que le estén impidiendo experimentar plenamente el momento presente. Intente neutralizar alguna de ellas en una rosa. Si usted pertenece a esa clase de personas que tiene un montón de imágenes perfectas, puede que le sea difícil perdonarse a sí mismo y a los demás.

## QUEJARSE

Muchas veces nos quejamos sin damos cuenta siquiera de ello. Puede ser el resultado de tener demasiadas imágenes perfectas. Es más, es tan fácil lamentarse —hay algunos que incluso disfrutan con ello— que sin darnos cuenta podemos adquirir el hábito.

Quejarse es una manera muy eficaz de atraer la atención sobre uno mismo; sin embargo, tiene el efecto de rebajar el nivel de la energía (degradando las cosas), o de hacer que nos quedemos estancados en viejos esquemas inservibles, y de que no estemos satisfechos con nosotros mismos. El hábito de quejarnos no nos permite (en un momento particular o en una circunstancia particular) nuevos acercamientos y nuevas maneras de manifestarnos. Pásese usted un día observando cuántas veces se queja, o bien consigo mismo en sus pensamientos, o bien verbalmente con los demás.

## COMPRENDER LA ENFERMEDAD

Muchas personas consideran la enfermedad física tan sólo como un signo de sus malas acciones, y cuando se ponen enfermas se sienten frustradas y derrotadas. Es cierto que la enfermedad física puede ser una señal importante de que nuestras actitudes mentales y emocionales nos están haciendo daño, y esta posibilidad

debería ser tomada en cuenta. Sin embargo, la enfermedad física puede indicar también que el cuerpo simplemente se está poniendo «al día». Cada vez que la vibración de su ser se eleva a causa de un proceso de aprendizaje, el cuerpo físico tiene que seguirla y ajustarse al cambio importante que se está produciendo. De modo que cuando usted experimenta un intenso período de crecimiento, puede ocurrir que al mismo tiempo sufra un constipado u otra enfermedad leve. Y lo único que pasa es que el cuerpo está señalando el hecho de que se siente inseguro debido a los nuevos cambios y preferiría mantenerse firme en los viejos esquemas conocidos.

La enfermedad puede ser una válvula de escape para personas que la utilizan como una excusa (generalmente inconsciente) para no cargar con sus obligaciones, o que no saben afrontar determinados problemas y determinadas tareas. Desde el punto de vista de la compasión, estar enfermo puede ser también una manera muy interesante de atraer la atención. Puede que usted sienta lástima de sí mismo, o que realmente *necesite* una atención que no está recibiendo. La enfermedad puede ser un tiempo de purificación y un tiempo de descanso, un tiempo para que usted se escuche a sí mismo y a su cuerpo, y para que haga todos los ajustes necesarios a los cambios que se están produciendo en su vida. Usted necesita saber cuándo puede apretar más fuerte y cuándo no, y eso quiere decir desarrollar un buen nivel de comunicación consigo mismo.

Cuando usted está enfermo le ayuda muchísimo tratar de entender el POR QUÉ. El ejercicio siguiente es una manera sencilla pero eficaz de conseguir la información que usted necesita: Siéntese o tumbese cómodamente y pídale a su enfermedad o a su padecimiento que aparezca ante usted en forma de animal. Acoja al animal y dele la bienvenida. Siga haciendo eso en su mente hasta que el animal le advierta y le acoja a su vez. Siga adelante y converse con el animal, y pregúntele por qué se manifiesta como padecimiento o como cualquier otro trastorno físico. Pregunte al animal qué necesita para transformarse (la enfermedad convertida en salud). ¿Necesita algo imaginativo o algo físico? ¿Le necesita a usted para *hacer* algo o, por el contrario, para no hacer nada? ¿Y esto es a nivel emocional, físico, mental o espiritual? Pregúntese si puede (¡y quiere!) satisfacer estas necesidades en el futuro próximo. Ahora dele las gracias al animal y déjele marcharse feliz hacia la naturaleza. Diga adiós a su animal. Ahora llene su cuerpo (sobre todo las partes que le dolían o estaban enfermas) con su propia energía solar. Sienta el calor, la luz y el bienestar que su energía le proporciona. Cuide de su cuerpo y ámelo.

En algunos casos puede, que su enfermedad necesite un proceso más largo para ayudarla a curarse, y puede que usted tenga que visualizar este ejercicio varias veces. Es posible que cada vez que lo hace se le muestre un animal diferente. Eso es bueno porque así usted entrará en contacto con distintos niveles de los esquemas que subyacen a la enfermedad. No espere necesariamente que todo se tenga que hacer en su mente; recuerde que el animal puede darle un consejo muy práctico sobre los aspectos físicos del tratamiento, incluida su necesidad de ir al médico.

## **RECORDAR CÓMO HAY QUE RESPIRAR**

Al adquirir nuevo equilibrio y vitalidad en su sistema, tanto a nivel físico como a nivel psíquico, sería conveniente que usted observara sus hábitos de respiración. ¿Su respiración es superficial, forzada o tensa, o muchas veces se olvida usted de respirar? A nivel físico, sus pulmones están oxigenando su torrente sanguíneo, y a nivel etéreo su aliento recoge una especie de esencia vital llamada (en términos

yóguicos) «prana». Este prana es irradiado por el sol y es absorbido por todos sus chakras, dándoles fuerza vital.

Hay innumerables técnicas respiratorias que podemos practicar, sobre todo las que proceden de las disciplinas yóguicas, pero, en pocas palabras, de todas ellas se desprende que su respiración ha de ser relajada, profunda, completa y no bloqueada por el miedo, la tensión, la ansiedad, etc. Renacer es una excelente terapia para personas con irregularidades o dificultades respiratorias y les puede ayudar a encontrar las imágenes que crearon est situación.

Las siguientes ideas podrían darle una buena base para examinar sus hábitos respiratorios:

1. Asegúrese de que cuando inspira, su abdomen, su estómago y su tórax se levantan (empujando hacia fuera), y que cuando expira, por el contrario, se aplanan.
2. No fuerce demasiado su aliento. Cuando sienta que su aliento llena su tórax, visualice que está diciendo «sí» a la vida.
3. Para respirar profundamente, para concentrarse y para re mediar la fatiga o el hundimiento emocional: Imagine que est respirando tan profundamente en su cuerpo que su aliento va bajando hasta la zona de su abdomen.

## **HABLAR A SU CUERPO**

«Hablar al cuerpo» es algo que normalmente está asociado al contacto físico. Pero hay otra manera de hablar al cuerpo: la información que usted pueda recibir intuitivamente de su cuerpo cuando empieza a hablarle con su mente. ¿Por qué es tan importante que se comunique con su cuerpo de este modo? Comunicación quiere decir intercambio de energías, y quiere decir cooperación entre partes diferentes. La amistad se puede dar sólo si hay buena comunicación.

Usted tiene montones de razones para estar en buenas relaciones con su cuerpo. Es la mejor manera de disfrutar en él, por una parte. Otra buena razón es que, simbólicamente hablando, su cuerpo es «el tallo de la flor de loto», es decir, la base y la fuente de alimento para su desarrollo espiritual. Su cuerpo encierra en sí una gran sabiduría; usted puede, por ejemplo, pedir a sus piernas que le lleven al sitio justo y a la hora justa, o puede preguntarle a su estómago qué quiere comer de cena (puede saber lo que necesita mejor que usted), etc. Las posibilidades son infinitas.

Antes de ponerse a hablar con su cuerpo, puede hacer un par de cosas para que sea más real. Siéntese en su silla, patalee... frótese los muslos con las manos... sienta su cara y su cabeza... estírese si quiere.

Ahora póngase cómodo en su silla y concéntrese en el centro de su cabeza. Examine la frecuencia de tono de su analizador y, si es preciso, bájelo un poco; porque usted quiere hablar con su cuerpo y no solamente con su parte racional. Hay muchas opiniones acerca de lo que es bueno o no es bueno para el cuerpo, pero ¿qué dice su propio cuerpo al respecto?

Acepte su cuerpo y dígame que le quiere. Dele las gracias por todas las cosas maravillosas que sigue haciendo por usted sin que se lo pida siquiera. Ahora empiece a hacerle a su cuerpo algunas preguntas. Ve a, escuche, sienta o conozca la pregunta en su interior:

¿Qué opina su cuerpo sobre su dieta? ¿Consigue tener todos los elementos fundamentales que necesita? ¿Toma bastantes líquidos? ¿Los alimentos que come le hacen sentirse bien? ¿Hay alimentos que su cuerpo necesita y que usted no le ha

dado? Pregúntele cuáles son estos alimentos. (No prejuzgue si estos alimentos son sanos o insanos. Su cuerpo tiene una sabiduría propia y puede que necesite la energía que procede de un alimento particular y no de cualquier alimento; por ejemplo, el alimento que le ayuda a tener buena memoria). ¿Necesita su cuerpo vitaminas o minerales concretos? ¿Querría comer más... o menos?

¿Cómo se mantiene en pie y cómo se mueve su cuerpo? ¿Se siente lo bastante libre? ¿Recibe su cuerpo bastante oxígeno y prana (fuerza vital) en su manera de respirar? ¿Le gusta el deporte? y, si es así, ¿qué clase de deporte? ¿Se comunica bastante con otros cuerpos? ¿Hay algún otro movimiento especial que a su cuerpo le gustaría hacer?

¿Descansa lo suficiente? ¿Duerme bastante? ¿Cómo le va la vida? ¿Necesita más regularidad o más variación?

¿Qué clase de prendas quiere vestir su cuerpo? ¿Qué colores y qué estilos le gustan?

¿Cómo se siente en general? Pregúntele qué quiere y qué necesita para ser feliz.

Ahora incline su cabeza y déjela caer entre sus rodillas, dejando que todas las tensiones que pudiera tener en su espalda, en sus hombros, en sus brazos, en sus manos, en su cuello y en su cabeza, fluyan hacia el suelo. Vuelva a sentarse erguido, lentamente, y déle las gracias a su cuerpo por la agradable conversación.

Es importante que usted se dé cuenta de que esta conversación que acaba de tener con su cuerpo le está dando respuestas para el aquí-y-ahora. Por ejemplo, si su cuerpo le acaba de decir que quiere una tableta de chocolate, ¡no significa que usted tenga que comerla todos los días! Puede que su cuerpo quiera sólo probar un poco y no toda la tableta. Cada momento es único y así son las necesidades y los deseos de su cuerpo. Dedique más tiempo al contacto íntimo con su cuerpo: las compensaciones son muchas.

## **¿CÓMO VE USTED EL CAMBIO?**

Siéntese cómodamente en una silla, con los ojos cerrados y los pies plantados en el suelo. Sitúese en el centro de su cabeza. Ahora visualice delante de usted la palabra «CAMBIO»... Vea cómo se escribe. ¿De qué letras está formada la palabra? ¿Qué color o colores tiene la palabra? ¿Qué clase de energía siente usted que emana de esta palabra? ¿Con esta visualización puede obtener algunas imágenes o sentimientos sobre su reacción básica ante el cambio? ¿Le asusta el cambio? ¿Lo acoge con gusto? ¿Hay algo o alguien en su camino hacia el cambio? Si hay una persona en el camino, acéptela y tenga una conversación con esa persona.

Recuerde que si se resiste al cambio es como si se dijera «no» a sí mismo; nosotros estamos cambiando constantemente, transformándonos y creciendo cada vez más. Acéptese como es ahora. Dígase a sí mismo que puede cambiar si hace falta. Empiece a entrar en contacto con su propio reloj espiritual que es el que se hace cargo de su cambio cuando es necesario. Usted no tiene que gastar su energía resistiéndose al cambio, porque de todos modos se va a producir cuando el tiempo y el lugar sean propicios. Tenga confianza en su reloj espiritual y empiece a escuchar sus impulsos y aguardar sus movimientos. Déjese llevar por el río de su propio cambio. Confíe en él, que es su río.

Ahora eche otro vistazo a su palabra «CAMBIO», y, si es preciso, límpiela con una imaginaria manguera o con una ducha caliente... Déjela como los chorros del oro. Siga adelante y ahora llene esta palabra con su propia esencia solar. Acoja esta palabra y observe lo que parece ahora. ¿Se siente usted conscientemente mejor

respecto a este concepto de cambio? Si le parece bien, traiga ahora esta palabra al centro de su cabeza, sólo con imaginárselo. Termine este ejercicio inclinándose.

## **CRECER Y PERDONAR**

Al acercamos al final de este capítulo sobre visualización y transformación, tenemos que precisar algo más. Si usted empieza a visualizar se hará más responsable de su propia realidad y de su propia vida. Se dará cuenta de que puede influir en su realidad con las imágenes que contemple. Asuma la responsabilidad de crear su propia realidad y habrá dado usted el primer paso, y el más significativo, hacia su transformación. Hemos dicho ya que sus problemas son, en realidad, sus potencialidades ocultas. La transformación es el proceso de traducir los puntos flacos en nuevas corrientes de creatividad.

El motivo por el que usted está leyendo este libro puede que sea porque quiere saber qué es eso de «milagros personales», o porque le gustaría mucho confiar en su intuición y conocer mejor todo eso. Una parte de esta experiencia consiste en empezar a cambiar de vida tomando conciencia de sus energías —cómo usted influye en ellas y cómo ellas influyen en usted—. Usted quiere aprender cosas nuevas y crecer.

Crecer significa ser capaz de perdonar. Usted no puede crecer si no aprende a dejar que se vayan las antiguas imágenes que le han hecho daño. Lo que tenemos que hacer es aprender de nuestros errores y del conocimiento que dicha experiencia nos ofrece. Necesitamos experimentar lo que es un error y entender sus implicaciones. La próxima vez intentaremos hacerlo mejor. Podemos aprender un montón sobre nosotros mismos contemplando «lo malas que han sido» nuestras imágenes; sin embargo, llega un momento en que éstas pierden su utilidad y empiezan a tenernos estancados.

Si no perdonamos, no solamente no somos capaces de aprender, sino que tampoco somos capaces de amar. Si no sabemos perdonarnos, tampoco sabemos amarnos. Ni sabemos perdonar y amar a los demás. Cada vez que somos capaces de perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, estamos removiendo unos bloques de energía muy grandes. Estamos dejando que la energía que estaba estancada corra otra vez.

Echar la culpa a los demás de sus problemas es una manera excelente de no hacerse responsable de ellos y por eso es tan fácil hacerlo. Si perdona a los demás, puede que se haga más responsable de su propia transformación.

Si se perdona a sí mismo, puede que empiece a transformar un esquema gastado; usted se está concediendo nuevos niveles de energía que pueden ayudarle y curarle, y que pueden detener la atracción que ejercían los viejos y cansados problemas de siempre. Es decir, experimentar un nuevo nivel de energía que se puede sentir no sólo mentalmente, sino también psíquicamente. Usted es capaz de confiar en sí mismo y en la vida.

Para algunas personas, perdonar no es fácil. Algunos piensan que perdonar requiere muchísimo esfuerzo. Los ejercicios siguientes pueden ayudarle a entrar en contacto con la fuente de «energía de perdón» que está siempre dispuesta a soltarse en cuanto usted se encuentre abierto y dispuesto. Es la fuente de la inagotable capacidad de volver a empezar todo cuando es necesario; porque el perdón está cerca de todos nosotros —es inherente al plan de la tierra. Además, ¿cómo podría usted aprender de no haber cometido ninguna equivocación?

## **LA NUBE ROSA DEL PERDÓN**

Siéntese en una silla o acuéstese. En la habitación donde está haciendo este ejercicio, imagine un inmenso estanque de perdón o una gran nube rosa. Ahora haga una línea de energía (como una cuerda o cinta rosa) que vaya desde la nube rosa hasta el centro de su cabeza. Deje que sienta esa energía de perdón ¡limitado e infinito. Esta clase de energía la puede tener usted cada vez que sienta que puede tenerla —cada vez que sienta que podría ser capaz de utilizarla—. Manténgase unido a este estanque durante un rato a través de su línea de energía. Llene su corazón de esta energía y ponga la línea en su cuerpo donde usted quiera o donde lo necesite.

Si tiene que perdonar a otra persona, puede imaginar que la energía de la nube rosa del perdón fluye hacia el centro de su corazón y va hacia la persona a la que usted quiere o necesita perdonar. Recuerde: ¡el estanque es ilimitado!

## **UNA OBRA SOBRE LOS SUEÑOS**

El tema de la observación y comprensión de los mensajes de nuestros sueños es un tema que ha dado mucho que hablar. Vaya a su librería y mire qué libros hay sobre el tema. Una obra sobre los sueños puede ser una obra maestra porque descubre realmente el Alma mientras trabaja. Puede ser un instrumento muy práctico para descubrir nuestra creatividad y para la constante transformación de nuestras vidas. Una obra sobre los sueños es fundamental para la constante comprensión de nuestras posibilidades intuitivas.

## **EL CRISTAL PARA PROGRAMAR**

Descubra el mundo de los cristales de cuarzo natural y cómo pueden captar la energía mental. Los cristales de cuarzo concentran la energía, la almacenan, la amplifican, la transportan y la transforman; son un pasillo entre la dimensión física y la dimensión psíquica, y pueden servir de vehículo para ensanchar los talentos y las habilidades de la mente creativa y hacerlos funcionar. Las capacidades intuitivas pueden ser estimuladas y ampliadas gracias a los cristales de cuarzo, ya que éstos estimulan nuestros chakras superiores. Utilizando las imágenes mentales, usted puede tener acceso a las funciones tipo computadora del subconsciente y darles nuevas órdenes con la ayuda de los cristales. Los cristales los usaban los antiguos para manifestar y dirigir sus formas de pensamiento, y hoy están entre los instrumentos básicos que tenemos a nuestra disposición para transformar el futuro de nuestra tierra. Vuelva a ir a su librería habitual y busque la literatura que haya sobre este tema.

## **3. LOS LÍMITES PSÍQUICOS**

El campo de energía que le rodea, su aura, proyecta lo que usted es hacia el mundo externo, a la vez que toma y asimila información desde el mismo. Hasta ahora hemos hablado de lo que usted podría transmitir al mundo, pero es importante analizar el proceso inverso —la parte receptora—. Para intentar ver lo que usted

está asumiendo, es muy útil analizar su nivel de vulnerabilidad y hasta qué punto siente que tiene que tomar decisiones al respecto.

El «input» que le toca a usted incluye cualquier cosa que casualmente le rodea, y es sorprendente la cantidad de información (útil o no) que una persona puede recibir a lo largo de tan sólo un día. Situarse cada vez más en el control de los niveles de «input» significa desarrollar una conciencia que es capaz de tomar decisiones. Esta decisión puede ser mucho más literal de lo que sabe la mayoría de la gente; y no se trata solamente de una decisión, sino, en el fondo, de una responsabilidad. Reconocer esta responsabilidad significa reconocer conscientemente el «espacio psíquico» que le rodea y le penetra y hace que le pertenezca a *usted*. Parece tan lógico, pero ¿cuántas personas se hacen responsables realmente de su espacio psíquico?

Posiblemente la mayor barrera que tiene todo el mundo a la hora de hacerse cargo de ello es el hecho de que a mucha gente le gusta controlar a los demás. El derecho que tiene usted de conocerse a sí mismo y de defender su persona a menudo le produce una enorme cantidad de tensión y de sentimiento de culpa, para usted mismo y con los que le rodean. Puede que lo admitan o no, pero casi todos sienten que no dan la talla en un aspecto o en otro cuando llegan a tener conciencia de sí mismos. Esto nos lleva al siguiente problema, que a veces hay personas que esperan que usted se haga responsable de su espacio psíquico y del estado general de su mente. Ahora bien, ¿es posible que usted espere lo mismo de otros?

## VACIAR SU AURA

Para que empiece a sentir lo que es el «dominio» psíquico (hacerse responsable), cierre sus ojos e imagine que está rodeado y penetrado de un campo de energía llamado aura, y que puede sentir cómo se extiende a un metro de su cuerpo. La zona donde termina su aura y empieza el resto del mundo se podría llamar sus «límites psíquicos», y usted puede aprender a reconocer la clase de «input» psíquico que suele entrar en estos límites. Al limpiar su aura, usted sabe conscientemente y siente lo que se podría describir de una manera sencilla como «lo que es suyo» y «lo que no es suyo» en el contexto de la energía y de las ideas que proceden de muchos individuos distintos.

Al separar conscientemente su energía y sus ideas de las de los demás (desde un punto de vista intuitivo), usted está en condiciones de aprender a diferenciar. Este proceso de diferenciación sirve para conocer realmente lo que procede de usted y lo que procede de los demás. Esto puede ser difícil, desde luego, porque nuestra aura está siendo tan bombardeada a todas horas por la información de fuera, que fácilmente podemos creer que procede de nosotros. Esto nos puede inducir a confusión, ya que los canales de información hacia nuestra propia fuente intuitiva están alborotados y bloqueados.

Para empezar a aclarar esta situación, usted puede literalmente «limpiar» su espacio psíquico, su aura, de un modo regular. Se hace así: Siéntese en una silla con los pies plantados en el suelo y las manos separadas. Imagine que hay un torbellino que empieza a moverse en el suelo, que circula a su alrededor, moviéndose hacia arriba, que recoge suavemente todas las imágenes, los pensamientos, los estados de ánimo, las ideas y los deseos de todas las personas con las que usted ha estado en contacto. Como el torbellino da vueltas hacia arriba, a usted le da la impresión de que está poniendo a todas esas otras personas y a su energía «fuera de su espacio». Vea cómo esta energía extraña da vueltas por su cabeza y sale por la coronilla depositándose en algún lugar lejos de usted. Está

siendo simplemente descargada y neutralizada por usted; usted ya no tiene que ser responsable de ella, al menos por el momento, y esperemos que por más tiempo. Sienta que puede hacer estas separaciones de los demás sin sentirse culpable y que puede tomarse todo el tiempo necesario para concentrarse completamente en sí mismo. Si es preciso, vaya incluso más allá e imagine que en este momento concreto usted es el único ser que existe en el universo (porque hay personas que, de lo contrario, les resulta imposible concentrarse únicamente en sí mismas). Asegúrese de que la familia y los amigos íntimos queden también «fuera de su espacio». Si esto supone un problema, entonces imagine tan sólo que usted ha dejado todos sus pensamientos y cuidados cerca de ellos fuera de la puerta, y que puede conectar con ellos otra vez, si usted quiere, después de terminar su ejercicio.

Hay muchas otras maneras de aclarar el territorio dentro de los límites psíquicos de uno y que son igualmente efectivas. Una de esas maneras es imaginar que un chorro de agua caliente está lloviendo encima de usted y que está lavando toda vuestra aura y limpiando todas las cosas que acabamos de mencionar. Otra manera es imaginar que alguna cosa que usted ya no quiere es inundada por un chorro de agua dirigido hacia su cordón de aterrizaje y hacia la tierra.

Después de que su territorio psíquico ha sido limpiado, usted puede colocarse incluso más en el momento presente rellenando los espacios que estaban ocupados por la energía de otra persona. Usted puede hacer eso visualizando una vez más un gran sol dorado que brilla justo encima de su cabeza y del que usted puede disponer cada vez que lo necesita. Justo como después de reventar imágenes en una rosa, usted puede imaginar que esta energía solar se mueve hacia abajo, hacia su cuerpo, recorriéndolo todo hasta los dedos de los pies, y después se extiende hacia arriba para llenar completamente su aura. Esta parte de usted que es energía solar, puede sentir cómo está reclamando intensamente todo ese espacio psíquico que había sido usurpado por los demás. En cuanto usted haga eso, imagine que la luz del sol, junto con su aura, se extiende a no más de un metro, y que usted tiene la sensación concreta de dónde están sus límites.

Ahora pronuncie su nombre en el centro de su cabeza y sienta su propia vibración única. Repita la fecha en el centro de su cabeza y sienta que está totalmente en el tiempo presente. Ahora concéntrese en la zona de su corazón y vuelva a repetir su nombre. Imagine que cualquier parte de su ser, que usted pudiera haber dejado en algún otro lugar del tiempo y de la experiencia, vuelva ahora a la zona de su plexo solar... como si su plexo solar fuera un gran imán que atrae de nuevo su energía hacia sí mismo. Imagine que usted de este modo está recargando sus propias baterías, por así decirlo.

Observe cómo respira durante este ejercicio. No se olvide de respirar, e imagine que a cada respiración usted se está llenando de energía solar que recorre todo su cuerpo hasta el abdomen.

## **NO PERDER DE VISTA SUS LÍMITES**

El tamaño y la intensidad de su aura pueden variar mucho según su estado de ánimo, su carácter, su salud, etc. Es importante saber que si su aura va muy lejos (¡puede que llene incluso una habitación entera!) está mucho más expuesta a cualquier energía e influencia que pudiera estar a su alrededor. Usted tiene que averiguar hasta dónde se extiende su aura, sobre todo si es una persona con un alto e intenso nivel de energía. Si usted es de esas personas, puede ser una buena idea estrechar sus límites. De este modo usted está más concentrado, y no corre el riesgo de invadir el espacio psíquico de otra persona. Si reduce su aura a cerca de

un metro trabajará bien y será mucho menos vulnerable (¡o menos irritable!).

Por otra parte, si usted necesita controlar mucho más una situación particular y le falta confianza en sí mismo, puede imaginar que su energía y su fuerza están llenando toda una habitación, como si usted estuviera «dominando» el espacio que necesita ser afrontado directamente y sin miedo. Imagine que usted está conectado con todas las esquinas de la habitación y que se mantiene fuerte y concentrado en el medio.

## **ESTAR EN EL SUELO**

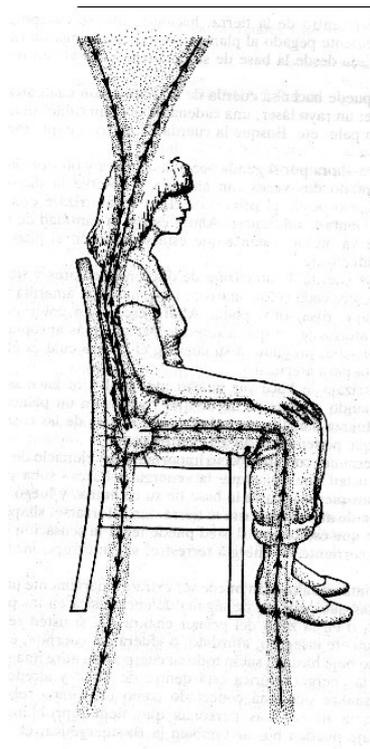
Estar en el suelo quiere decir que usted, como cuerpo físico, tiene algún punto de referencia con la tierra. Sólo entonces puede usted estar en el suelo también psíquicamente. El chakra de la parte inferior tiene fuertes conexiones con la tierra, y hay un flujo natural de energía telúrica que corre desde sus pies y piernas hasta este centro. Hay muchas personas en el mundo moderno que bloquean de forma natural este flujo, así como hay personas que viven más en sus chakras superiores que en sus chakras inferiores. Es esta situación de ingravidez la que da origen a la expresión de que una persona parece que está «en las nubes», cosa que por lo visto les ocurre a menudo a esas personas que meditan con un método regular (sin conectar con la tierra).

La ingravidez puede existir simplemente porque una persona no tiene su primer chakra «bien ocupado». Entre ellas hay personas que han sufrido alguna experiencia de supervivencia física muy penosa o espantosa, que les ha dejado sin ganas de reconocer (por lo general de manera inconsciente) sus responsabilidades a nivel del cuerpo. Si eso se ha producido, la persona parece sentirse menos segura porque no está realmente «ocupándose» de su cuerpo. Por el contrario, estas personas están proyectando su ser y su consciencia hacia otros niveles (psíquicos) donde el cuerpo físico no se necesita. Se podría decir que su cuerpo físico se mantiene a niveles mínimos.

Es crítico saber que si usted no está bien conectado con la tierra, probablemente le será difícil manifestar exactamente sus ideas y su fuerza creativa hacia el mundo físico. Hasta que estas ideas y esta creatividad consigan aterrizar, se quedarán solamente en el reino de los sueños y las visiones. Usted puede ser una persona altamente dotada o llena de talentos, pero sin este factor de conexión con el suelo puede ser absolutamente incapaz de hacer cualquier cosa.

Una técnica de aterrizaje fácil se puede practicar de la siguiente manera: Siéntese en una silla con los pies plantados en el suelo. Visualice las plantas de sus pies, los chakras de sus pies, absorbiendo energía terrestre, y sienta cómo fluye desde sus piernas, desde sus muslos y hasta la zona del primer chakra en la base de su columna. Sienta que su primer chakra es una bola vibrante de energía... y que la energía que procede de la tierra está alimentándolo y dándole sustancia.

Después de hacer eso, siga imaginando que está cultivando raíces doradas fuera de su primer chakra (la base de su columna)... raíces doradas que caen en la tierra. Este es su cordón de conexión con el suelo. Está creciendo profundamente en la tierra, atravesando todas las capas para penetrar finalmente en el centro de la tierra, donde se fijará. Deje que sus raíces doradas se fundan con el núcleo de hierro del centro de la tierra, haciendo que su cuerpo quede permanentemente pegado al planeta. Ahora mantenga un rayo de energía dorada desde la base de su columna hasta el centro de la tierra.



Usted puede hacer su cuerda de aterrizaje con cualquier cosa que le guste: un rayo láser, una cadena de oro, un cable, una sogá, un tubo, un palo, etc. Busque la cuerda de aterrizaje que mejor le convenga.

Aterrice ahora por segunda vez con anchura y observe la diferencia. Repítalo dos veces con anchura y observe la diferencia. Haga lo mismo desde el principio. Haga su aterrizaje dos veces ,reducido y sienta la diferencia. Ahora escoja la cantidad de aterrizaje que le va mejor y sienta que está sentado en el pico de su cuerda de aterrizaje.

Haga su cuerda de aterrizaje de diferentes colores y sienta la diferencia entre cada color: marrón, rojo, naranja, amarilla verde, azul, púrpura, rosa, oro, plata. Ahora escoja un color para su cuerda de aterrizaje, el que a usted le parezca más apropiado. Si usted no lo sabe, pregunte a su cuerpo, él le dirá cuál es el color que necesita para aterrizar.

El aterrizaje le hace ser mucho más real y le hace sentirse seguro. Cuando aterrice recuerde que vivimos en un planeta que tiene una fuerza llamada gravedad, que es una de las cosas más naturales que podemos hacer en este planeta.

Para terminar con un aspecto importante del ejercicio de aterrizar, tiene usted que dejar que la «energía telúrica» suba por sus pies, por sus piernas, hasta la base de su columna, y luego vuelva a su cordón de aterrizaje hasta la tierra. Sin esforzarse, simplemente dejando que eso ocurra. Usted puede tener la sensación de una agradable corriente de energía terrestre, sin interrupciones ni sobresaltos.

La última visualización puede ser extraordinariamente útil para las personas que padecen de alguna dolencia física en los pies, en las piernas o en la zona del primer chakra. O, si usted se siente particularmente inseguro, aturdido, o «fuera del cuerpo», es aconsejable que baje hasta el suelo todo su cuerpo y su aura imaginando que toda la energía telúrica está dentro de usted y alrededor de usted. Visualice que está conectado como un tronco robusto al centro de la tierra. Las personas que tienen problemas con su aterrizaje pueden buscar también la

Bioenergética, el Tai Chi o cualquiera de las otras artes marciales que pudieran ser de utilidad.

## **ESTAR EN EL SUELO Y DOMINAR LA HABITACIÓN**

Imagine que se va a tomar unas vacaciones perfectas con su pareja. Han llegado a la habitación de un hotel y los dos están nerviosos y empiezan a sentirse deprimidos. Las deseadas vacaciones están empezando de un modo inesperado...

¿Qué ha pasado? Uno pensaría que el viaje ha sido cansado y que los dos necesitan echarse una siestecita para encontrarse mejor. Otro diría que el efecto psicológico de ver realizado su sueño es la predisposición perfecta para el engaño. Ambas explicaciones pueden ser muy ciertas, sin embargo hay otra explicación que es digna de ser tenida en cuenta: la atmósfera que hay en la habitación adonde ustedes han llegado, cansados del viaje, les está afectando sin que se den cuenta. Las energías de los anteriores inquilinos están todavía por la habitación, ¡no debieron tener muy buen humor durante su estancia! Es muy fácil para las energías quedarse en las habitaciones y en las casas. La energía de una riña, por ejemplo, puede estar presente todavía en una habitación aunque las personas que han reñido se hayan ido hace bastante tiempo. Cuando usted está cansado y entra en un sitio extraño, está más vulnerable a las atmósferas negativas que en estado normal, por eso lo nota enseguida (si usted es una persona de sensibilidad normal). Los ejercicios siguientes están diseñados para esas personas que queman saber limpiar y transformar las energías de cualquier estancia, tanto si es la habitación extraña de un hotel, como si es el lugar de trabajo o incluso el propio hogar.

Primero necesita conectar la habitación con el suelo. Puede hacerlo visualizando una cuerda de aterrizaje muy ancha en el centro de la habitación, una cuerda hueca y llena de energía de color oro claro. Deje que toda la pesadez, o la energía negativa que usted note en la habitación, fluya hacia abajo, sin ningún esfuerzo, hacia esta cuerda de aterrizaje y hacia la tierra donde será neutralizada. Lo único que tiene que hacer es mirar este acontecimiento con su imaginación y notar lo distinto que empieza a sentirse ya en la habitación.

Aterrice usted, haciendo su cuerda de aterrizaje del color y tamaño que quiera. Observe la diferencia entre su propio aterrizaje y el de toda la habitación, ¿qué le parece?

Acaba de barrer las viejas energías de la habitación haciéndolas fluir hacia la tierra, y ahora va usted a llenar esta habitación con nuevas energías. Eso se hace fácilmente imaginando que usted está pintando las paredes, el techo y el suelo de un color que usted escoja. Haga eso y observe cómo se siente ahora y qué atmósfera tiene la habitación.

A continuación, puede «dominar» la habitación visualizando que usted está tirando de todas las esquinas, sin ningún esfuerzo, hacia usted. Vea unas líneas imaginarias que van desde las esquinas de arriba hasta las esquinas de abajo, y todas vienen hacia usted, en el centro de la habitación (si usted no está físicamente en el centro, no importa, puede imaginar que lo está). Lo cual no quiere decir que la habitación se haga más pequeña... es del mismo tamaño. Ahora la habitación le pertenece claramente a usted y no a esas energías que han estado allí antes.

Si por casualidad advierte en una habitación la presencia de entidades espirituales no deseadas, puede empezar a pedir a estas entidades que por favor se vayan. Luego continúe con los ejercicios que acabo de describir, y recuerde que tiene que mantenerse bien agarrado a la tierra y dominar su espacio psíquico con su sol. Cuando usted haya hecho todas estas cosas, una entidad no deseada no será

capaz de tocar el nivel de energía que usted ha creado y tendrá que buscarse otras moradas.

Puede que usted quiera practicar todos estos ejercicios sólo por divertimento, antes de necesitarlos realmente. En ese caso, es interesante observar las distintas atmósferas que usted está creando, utilizando diferentes colores. Pruebe con el rosa claro, el púrpura claro, el azul celeste, el verde claro, o el amarillo claro. ¡Observe las diferencias de humor!

## **MÁS EN EL SUELO: HABLAR CON LA MADRE TIERRA**

Aterrizar no es solamente visualizar una línea de energía hacia la tierra, es también sentar la base de un maravilloso encuentro personal con el Espíritu de la Tierra, o la Madre Tierra. Nuestro planeta Tierra se puede considerar como una gran bola que se mueve sobre sí misma en el universo con vida en su superficie. Parece ser que sólo las partes superficiales de la tierra ofrecen las condiciones para lo que llamamos, biológicamente hablando, vida. Pero las formas de vida biológica no son más que un nivel de «ser»; a otro nivel usted puede decir que toda la tierra en sí misma está viva, con átomos y moléculas, y éstos juntos crean lo que usted pueden llamar una entidad. Esta entidad de la tierra es tan viva como nosotros, y nosotros podemos comunicarnos con la tierra porque toda vida quiere y necesita comunicarse.

Usted puede preguntar: ¿cómo podría comunicarme con la tierra? En primer lugar, ábrase a la idea. Deje que usted sienta la sensación de excitación y el profundo deseo de ser capaz de hablar con un viejo amigo. Por medio de su cuerda de aterrizaje, envíe un saludo a la tierra —dígame tan sólo en su interior «hola tierra» y después aguarde—. Dígame otra vez y aguarde. Siga haciendo esto hasta que note que está siendo escuchado y que la tierra está dispuesta a agradecer sus saludos. Aguarde un poco, a ver qué clase de reacción obtiene usted. No será una visión, ni habrá ningún temblor de tierra (aunque podría ser). Serán tan sólo unas palabras o unos sentimientos tiernos que murmuran dentro de usted, un recuerdo, un símbolo... Recuerde que la tierra es un espíritu amoroso; no le exige nada, ni ejerce ninguna presión sobre usted. Si la comunicación que usted llega a tener con ella no es amorosa, entonces es probable que esté usted mirando a través de sus propias imágenes, por así decirlo. Su percepción podría estar empañada por los cristales psíquicos que usted estuviera utilizando, y sería conveniente que usted reventara alguna imagen referente a su relación con la buena y vieja Madre Tierra.

Si quiere ir más allá en su comunicación, imagine que le va a hacer un regalo a la tierra. Este regalo puede ser lo que usted quiera, lo que se le ocurra. Envíe este regalo a la tierra bajándolo con su cuerda de aterrizaje. Vea, oiga, sienta, experimente o sepa cómo es recibido, y luego imagine que la tierra le hace un regalo a USTED. Deje que el símbolo, el sentimiento, la imagen que usted reciba se asiente en algún sitio de su cuerpo o en su aura.

Puede que a veces tenga problemas con su aterrizaje y que no se sienta de buen humor para conectar con la tierra. ¡Pero si es ahora cuando lo necesita! Su aterrizaje es como un cordón umbilical —le alimenta y le hace sentirse seguro—. En casos de miedo o desesperación, pídale a la tierra que le envíe la cuerda de aterrizaje que con tanta urgencia necesita. Pida y se le dará.

## LA ENERGÍA QUE CORRE

«La Energía que Corre» incluye todos los conceptos descritos para el aterrizaje, más el trabajo simultáneo con la energía que fluye por la mitad superior de su cuerpo. La energía que corre, considerada como un sistema completo, puede ayudarle a mantenerse tremendamente fuerte, claro y en un estado de flujo natural.

Para completar este sistema, imagine que usted está absorbiendo energía del cosmos a través de la coronilla (que es la sensación que usted tiene, a través de su séptimo chakra), y esta energía fluirá suavemente hacia abajo a lo largo de su columna vertebral, hasta su primer chakra, en la base de la columna. Por favor, sea delicado consigo mismo; demasiada energía absorbida demasiado de prisa puede causar malestar. Visualice que la energía de la tierra sube por sus piernas y va a mezclarse con la energía «cósmica» que fluye hacia abajo a través de la coronilla. Podría decirse que el cielo y la tierra han venido a encontrarse en este primer chakra en su zona pélvica. Usted puede visualizar conscientemente cómo estas dos fuerzas importantes se encuentran y se funden adecuadamente, dejando un buen equilibrio entre las dos. Por ejemplo, si usted se encuentra aturcido «o no del todo aquí», entonces puede traer a su sistema más energía telúrica; si se siente demasiado pesado y demasiado sujeto a la tierra y quiere «soltarse» en el aspecto psíquico más de lo que ha sabido hacer, entonces puede traer una mayor proporción de energía cósmica a través de su coronilla, y así sucesivamente. Todos estos ajustes se deben hacer a un nivel creativo de sentimiento, y al principio puede ser un desafío total a sus convicciones respecto a lo que usted puede «saber» y lo que puede hacer.

Una vez que usted ha llegado a sentir la diferencia entre la energía telúrica y la energía cósmica en su sistema, y ha aprendido a equilibrar las dos, puede intentar este ejercicio: Visualice una romana: en cada platillo de la balanza hay un peso igual, en uno pone «telúrico» y en otro dice «cósmico». Cuando la energía haya corrido durante un rato, eche un vistazo a sus platillos telúrico y cósmico y vea si la cantidad de cada uno está siendo utilizada al mismo tiempo como a usted le conviene. ¿Están los platillos en equilibrio? Usted puede descubrir que necesita mucha más energía cósmica de lo que pensaba, o viceversa. ¿Cómo lo hace? Simplemente abriendo más el chakra de la coronilla para la energía cósmica y abriendo más el chakra del pie para la energía telúrica. En el capítulo 4 hablaremos más ampliamente sobre la apertura y el cierre de los chakras.

Cuando usted haya fijado su propia ración de energía telúrica/cósmica (y puede variar de un día para otro), y las dos energías se hayan fundido en la zona pélvica, imagine que estas energías fundidas fluyen suavemente hacia arriba, delante de su columna, conectando todos los chakras (los que están conectados a la columna vertebral) en una corriente. Esta corriente de energía luego tiene que ser expulsada de nuevo por la cabeza a través del chakra de la coronilla. Puede ser útil imaginar que la energía cósmica que baja a su coronilla fluye más hacia la espalda, y que las energías fundidas que suben hacia arriba y hacia fuera fluyen más hacia la frente (véase ilustración). Cuando usted está expulsando las energías por la coronilla, las puede notar más cerca de su frente.

El aspecto más difícil de este ejercicio es el hecho de tener que hacerlo todo de manera simultánea, de la misma manera que un músico toca un instrumento musical. Si le parece demasiado difícil, puede limitarse a practicar alguna parte de este ejercicio hasta que se familiarice con las sensaciones que tiene. Puede comenzar por el aterrizaje y luego seguir practicando la sensación de la energía cósmica penetrando a lo largo de la columna, y finalmente otra vez arriba y fuera de la coronilla. Después intente las dos partes juntas. Lo ideal sería tener una sensación física y no un concepto intelectual. Sentir estos ejercicios en su cuerpo es

la clave para hacerlos reales.

Recuerde: ¡no haga esfuerzos! Una buena manera para evitar esfuerzos es imaginar simplemente que usted está abierto a lo que la tierra y el cosmos tengan que ofrecerle en estos momentos y que esas energías que le han sido dadas fluyen por su cuerpo.

La energía que corre puede ser una excelente manera de librarse de la tensión y de la ansiedad, de mantenerse neutral, de evitar la enfermedad y de sentir la fuerza y la vitalidad de todo su sistema físico y psíquico trabajando juntas. La energía que corre está relacionada con la idea expresada en los capítulos donde hablamos sobre reventar imágenes: la idea de tomar y soltar libremente. Obsérvese a sí mismo y vea si le resulta fácil o difícil tomarlo y soltarlo. Cambie de rumbo, la energía que corre es una manera de acompañar el flujo de la vida. ¡Deje de luchar y empiece a navegar!

Si es usted propenso a las jaquecas o a las presiones en la cabeza, recuerde, por favor, que tiene que expulsar más energía de su coronilla, de manera suave y consistente. Pruebe a ver cuánta tensión «aguanta». Sentado en una silla, con la cabeza y los brazos caídos entre sus rodillas, imagine que toda energía de más que usted está aguantando en su cabeza fluye y es absorbida por la tierra. Una persona con un alto nivel de energía puede hacer correr excesiva energía a una intensidad demasiado elevada. Esto puede ser perjudicial para su cuerpo físico y a veces es desagradable para los que le rodean. Puede producirse también en la situación que mencionamos antes (sin perder de vista sus límites) en la que su aura se extiende demasiado. Si usted siente que pasa esto, visualice simbólicamente un botón o una válvula que represente su habilidad, para bajar esta intensidad a un nivel agradable. Imagine que usted está bajando el botón o la válvula desde una situación de «alto» a una situación de «medio» o «bajo». Eso parece demasiado simplista, pero debido al modo en que nuestra mente trabaja con los símbolos, puede obtener un efecto inmediato. Una vez más, la técnica debe ir más allá del concepto intelectual y se debe sentir en el cuerpo con fuerza.

Corra la energía todo lo que usted pueda o quiera a lo largo del día. Para correr la energía no hace falta sentarse a meditar. Si usted se da cuenta de cuándo se establece físicamente, puede hacer correr la energía en todo momento y en todo lugar. Lo único que tiene que hacer es decirse a sí mismo: «ahora estoy corriendo la energía», y la sentirá en su cuerpo. Sin embargo, al principio puede que necesite sentarse a propósito y practicar durante al menos cinco minutos diarios. Vaya aumentando la cantidad —corriendo la energía mientras trabaja, mientras descansa, etc.— Llegará un momento en que usted será capaz de correr la energía incluso sin pensarlo.

## **EJERCICIOS RESPIRATORIOS CON LOS COLORES TELÚRICO Y CÓSMICO**

Siéntese cómodamente en una silla con los pies plantados en el suelo. Póngase en el centro de su cabeza y luego aterrice. Limpie su espacio psíquico y traiga su sol.

Inspire energía telúrica color naranja a través de los chakras abiertos de sus pies, subiendo por sus piernas hasta su región pélvica. Luego espire esta energía telúrica anaranjada hacia su cuerda de aterrizaje, soltando todas las energías viejas o toda resistencia que usted pudiera tener hacia el color naranja. Si a usted le resulta difícil visualizar el color para este ejercicio, imagine que sus pies están metidos en un cubo de líquido de este color. Si tampoco funciona, entonces límitese a visualizar la energía moviéndose para arriba y para abajo cada vez que usted inspira y expira. Haga esto durante varios minutos. Experimente con otros colores y sienta la diferencia.

Inspire la energía cósmica azul celeste a través de la coronilla, y bájela por la parte de atrás de su columna hasta la región pélvica. Espire la energía cósmica azul celeste hacia arriba desde la región pélvica por la parte frontal de su columna y expúlsela suavemente por la parte frontal de la coronilla (lo mismo que cuando corriamos la energía). Suelte todas las energías viejas o toda resistencia que usted pudiera tener hacia el color azul celeste. Siga haciendo circular esta energía azul celeste con cada inspiración y espiración profunda, pero no fuerce su aliento. Si a usted le resulta difícil visualizar un color, imagine que está respirando en el cielo azul a través de su coronilla. O bien, visualice tan sólo la energía moviéndose para arriba y para abajo con cada inspiración y espiración. Compruebe su cuerda de aterrizaje y, por favor, manténgase bien pegado a la tierra. Haga este ejercicio durante varios minutos. Experimente con otros colores y observe la diferencia.

Cuando usted inspira, traiga una oleada de energía telúrica amarilla a la parte anterior de su cuerpo, empezando con los chakras de sus pies y subiendo hasta la cima de su cabeza. Sus manos descansan sobre sus piernas y usted siente también de manera total el flujo de energía en sus manos y brazos. Cuando usted espire, vea esa misma energía telúrica amarilla bajando por la parte posterior de su cuerpo, por debajo de sus piernas y otra vez fuera de sus pies —soltando todas las energías viejas y toda resistencia que usted pudiera tener hacia el color amarillo—. Si es preciso, visualice sus pies en un recipiente lleno de líquido amarillo; o simplemente visualice una oleada de energía moviéndose por arriba y por abajo con cada inspiración y espiración. Cuando observe la energía que circula por su cuerpo, siéntala que remueve tensiones y blocajes; deje que la energía apacigüe y masajee cada parte de su cuerpo por dentro y por fuera. Haga este ejercicio durante algunos minutos y experimente con diferentes colores.

Como usted observará, estos ejercicios respiratorios con colores telúricos/cósmicos son extremadamente purificadores y revitalizadores. Procure escuchar música suave mientras los hace, y recuerde: no fuerce su aliento. Si empieza a sentirse mareado al respirar demasiado profundamente, límitese a hacer correr su energía durante un rato sin respirar de manera especial. Observe cómo esta respiración con colores intensifica su poder de hacer correr la energía.

## NEUTRALIDAD

¿Sabía usted que cuanto más resiste a algo más consigue atraerlo hacia usted? El funcionamiento es el siguiente: cuando usted se resiste a algo, está lanzando un montón de energía psíquica para mantenerlo lejos, pero en cuanto ese «algo» viene hacia usted, queda atrapado en su aura. Dos fuerzas de energías opuestas vienen a parar a su espacio psíquico y no pueden moverse de allí, de ese modo usted queda estancado con ellas y puede llegar a ser literalmente lo que usted está rechazando. Considere el fenómeno común de los hijos que se resisten a cierta forma de ser de sus padres y que en cuanto crecen se vuelven exactamente igual que ellos. O bien, ¿cuándo ha sido la última vez que usted se ha resistido al tedio o a los problemas de otra persona y ha terminado por ser usted mismo aburrido y malhumorado? Esta idea de resistencia tiene que ver una vez más con el control que usted sepa ejercer sobre el «nivel de input accidental» de las energías, descrito al principio de este capítulo. El concepto de neutralidad y no-resistencia es, sin embargo, otra manera de elegir lo que usted deja en su espacio psíquico. Es otra flecha lanzada contra la mentalidad de la «víctima impotente».

Porque, a pesar de todo el condicionamiento que usted pudiera haber tenido a lo largo de su vida sobre la necesidad de «sentir» para otros, esto no tiene por qué ser

una obligación. Hay varias importantes razones para ello, y una de ellas es que si usted mantiene sus propias imágenes y su propia realidad cerca de usted y alrededor de usted, entonces está en condiciones de ayudar a otros mucho más que cuando se identificaba con ellos y asumía su con fusión emocional. De ese modo, usted perdía su objetividad y era conducido hacia una situación confusa.

En segundo lugar, no se debería pretender quitar los problemas a otras personas. Estos problemas han sido creados más o menos por el Ser Superior del individuo para que éste aprenda y crezca. No importa lo que puede parecer desde fuera, lo que importa es que a cada persona se la deje resolver sus problemas. Usted, por supuesto, puede ser de gran ayuda y prestar su apoyo sincero, sin embargo, si le quita totalmente un problema a una persona, volverá a presentarse de otra forma y en otro momento. Habrá personas que incluso se enfaden mucho con usted por haberles quitado su problema, aunque puede que no sepan el por qué.

En tercer lugar, si usted se identifica con otras personas, no solamente pierde la oportunidad de ser objetivo y, por lo tanto, de ser capaz de ayudarlas, sino que también corre el riesgo de procurarse a sí mismo un montón de distracción innecesaria y una pérdida de energía.

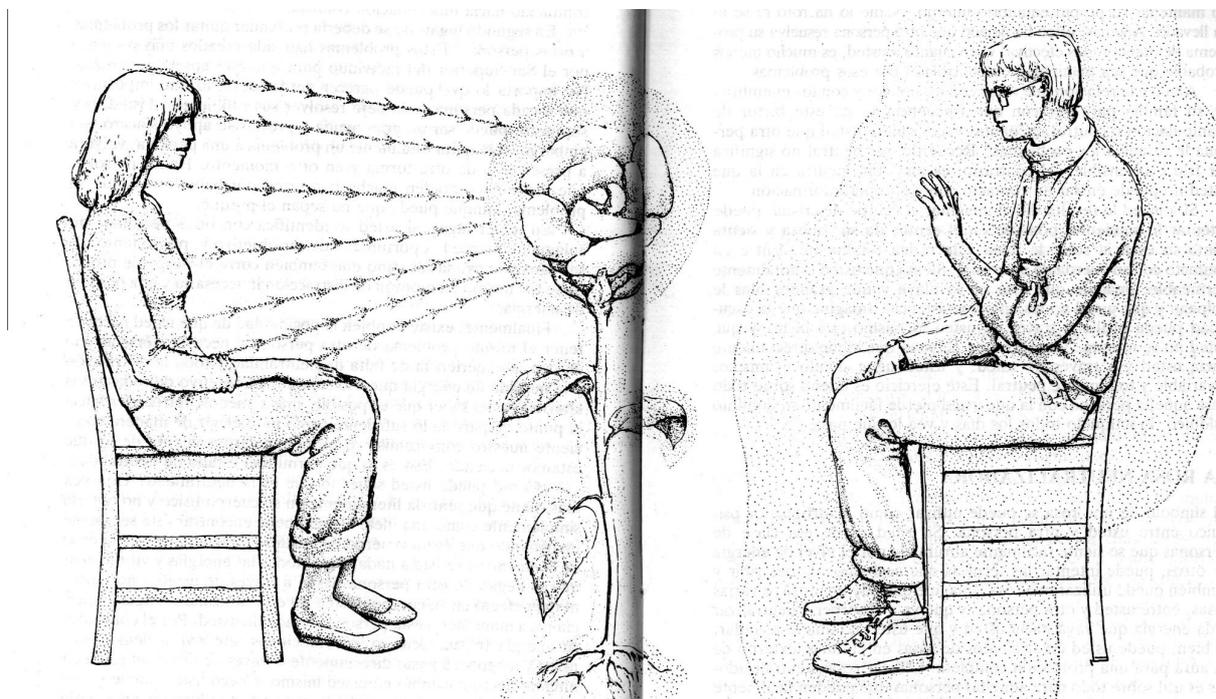
Finalmente, existe también la posibilidad de que usted necesite tener el mismo problema de otra persona y necesite vérselas con él, con la experiencia de falta de neutralidad y toda la distracción y la pérdida de energía que eso supone. El objetivo de todas estas alternativas es saber que es posible, más o menos, retroceder hacia el punto de partida lo suficiente como para elegir de manera consciente nuestro compromiso, o al menos darnos cuenta de lo que estamos haciendo. Eso es lo que permite el estado de neutralidad.

¿Cómo puede usted saber lo que es la neutralidad? Una vez más, tiene que sentirla literalmente en su cuerpo físico y no tenerla simplemente como una idea. Usted puede encontrar esta sensación imaginando que es un «cuerpo de cristal». Imagine que este cuerpo de cristal no se resiste a nada, y que todas las energías y vibraciones que le llegan de otra persona pasan a través de usted y no tienen ningún efecto en su cuerpo. Usted no está utilizando ninguna energía para mantener a esta persona alejada de usted. Por el contrario, su energía (o sus ideas, o sus emociones, etc.) va a llegar hasta usted y luego va a pasar directamente a través de usted sin producir ningún efecto o cambio en usted mismo. Luego usted puede seguir visualizando que esta energía extraña va a volver en un círculo directamente a la persona de la que ha salido, como si lo hiciera sin el menor esfuerzo. O, si le resulta más fácil, imagine simplemente que la energía de la otra persona pasa a través de usted y se va. Si usted, mientras tanto, ha permanecido neutral, ha conseguido mantener su propio equilibrio interno. Nadie lo ha roto ni se lo ha llevado. Además, usted ha dejado que otra persona resuelva su problema de manera más efectiva, y, en cuanto a usted, es mucho menos probable que sea manipulado o controlado por esos problemas.

Analice la relación que tiene con los amigos y con los miembros de su familia para ver con qué frecuencia se da este factor de manipulación o control. ¿Cuántas veces quiere usted que otra persona le resuelva los problemas? Recuerde: ser neutral no significa ser frío e insensible. Al contrario, es una zona neutra en la que usted no puede entrar en contacto con su propia información.

Si a usted le resulta difícil imaginar el cuerpo de cristal, puede intentar lo siguiente: póngase en el centro de su cabeza y sienta cómo su esencia solar le llena y le rodea totalmente. Entre en contacto con su cuerda de aterrizaje. Sienta que usted es totalmente permeable; imagine que está en la playa y que grandes olas le golpean y que usted no les opone resistencia. Imagine que la oscuridad puede brillar a través de usted lo mismo que la luz y que usted no se inmuta. Visualice una

persona que viene directamente hacia usted y a través de usted, y usted sigue siendo el mismo, invariable y totalmente neutral. Este ejercicio es bueno sobre todo para aquella persona con la que usted pierde fácilmente su dominio psíquico. Práctiquelo todos los días y vea lo que pasa.



### LA ROSA NEUTRALIZADORA

El símbolo de una rosa se puede utilizar como amortiguador psíquico entre usted y otra persona. Si usted es de esa clase de personas que se siente fácilmente abrumada por el nivel de energía de otros, puede intentar las técnicas que acabamos de describir y también puede utilizar una rosa. Imagine que hay una rosa, o varias rosas, entre usted y otra persona, y que va a absorber y neutralizar toda energía que vaya hacia usted y que usted no quiere asimilar. O bien, puede usted crear cientos de rosas en el límite externo de su aura para una protección completa. Utilizar rosas neutralizadoras es útil sobre todo para aquellas personas que pueden fácilmente ser aturdidas, confusas, agitadas, atemorizadas, etc., por las otras personas que las rodean. En esta situación puede ser también de gran ayuda aterrizar, hacer correr la energía, sentir el sol de uno mismo y respirar profundamente.

## 4. LOS CHAKRAS

Usted ha sido introducido en el concepto del cuerpo etéreo y en su interconexión con el cuerpo físico: que toma las formas de pensamiento y define quiénes somos, y que absorbe las energías vitales de la tierra, del sol y del cosmos. En este nivel etéreo hay unos centros concretos de información que pueden estar relacionados con algunos puntos de la columna, hacia arriba y hacia abajo. Estos centros sirven de

enlaces o de canales para la información psíquica, y se ha constatado que tienen una relación directa con órganos físicos concretos, como las glándulas endocrinas y las células nerviosas —una relación muy parecida al sistema de acupuntura China—. La palabra «chakra» procede del sánscrito y quiere decir «rueda»; la utilizaban los antiguos yoguis para describir estos centros.

Es muy posible que en el futuro las personas estén tan familiarizadas con estos centros de energía como hoy lo están con sus manos y sus pies, puesto que la función de los chakras es muy importante. El objeto de este capítulo es darle suficiente información sobre el sistema de los chakras para que usted lo conozca y sepa trabajar con él.

Probablemente la razón por la que la mayoría de las personas no saben nada de sus chakras es que nunca se han fijado en ellos. Otros sienten sus chakras pero no saben que lo que sienten tiene que ver con unos centros de energía concretos. Por ejemplo, ¿cuántas veces ha tenido usted el estómago revuelto durante o después de un trastorno emocional, o ha tenido «mariposas» en el estómago cuando estaba nervioso? ¿Cuántas veces ha sentido usted que tenía el pecho apretado cuando estaba triste, o que el corazón se le salía por una excitación o por sentimientos de amor? ¿Cuántas veces vuelve usted los ojos hacia arriba cuando intenta recordar algo?

Ahora usted se va a introducir en cada chakra, va a saber lo que representa y lo que encarna, y dónde está localizado a nivel físico. Tendrá la oportunidad de ver si al tomar conciencia de estos centros se comprende mejor a sí mismo y a las situaciones de su vida diaria.

## **PRIMER CHAKRA**

El primer chakra está localizado en la base de la columna, donde acaba el «sacro». Contiene toda la información referente a la *Supervivencia* física y a la conexión que usted tenga con el mundo físico. Refleja la actitud que usted tiene hacia su salud y su condición física, hacia el entorno en el que vive y en el que trabaja (si está agotado o si se siente inseguro), y hacia su éxito o su fracaso en la capacidad de manifestar sus deseos a nivel material.

Este chakra se ocupa extensamente de su conexión con la tierra, como hemos dicho antes al hablar del aterrizaje. Por lo tanto, el primer chakra se llama también el chakra de la raíz, porque hay un canal de energía potencial que procede de la tierra, sube por los pies y las piernas y se encuentra con él. El primer chakra sirve como punto de partida del que fluye una tremenda cantidad de energía vital, hacia arriba y hacia abajo, a lo largo de la columna, y que conecta a todos los chakras entre sí en un sistema dinámico.

Se puede observar que cuando una persona tiene problemas en las áreas que acabamos de mencionar o realiza esfuerzos, puede tener bloqueos y una escasa conexión con el primer chakra. Los trastornos físicos que normalmente están asociados con estas dificultades son: las almorranas, el estreñimiento y disfunciones del sistema reproductor. Las glándulas que están asociadas a este chakra son los testículos en los hombres y los ovarios en las mujeres.

## **SEGUNDO CHAKRA**

El segundo chakra está situado unos tres dedos más abajo del ombligo y se ocupa de las emociones y sensaciones sexuales. Está estrechamente ligado al primer

chakra a nivel de reproducción y en lo que se refiere a la atención hacia el cuerpo físico. Es, en gran parte, un centro de comunicación y, por lo tanto, nos permite sentir las emociones de otras personas al variar nuestro grado de intensidad, según nuestra personalidad. Algunas personas que están muy abiertas a este nivel experimentan las emociones y sentimientos de otras y creen que éstos son suyos. Una persona que tiene esta inclinación puede experimentar confusión y caos emocional, por la sencilla razón de que es demasiado receptiva. Una persona que tiene bloqueado el segundo chakra puede tener muchas emociones reprimidas u ocultas, y puede que le resulte difícil comunicarse con los demás a nivel de sentimientos. Por otra parte, también es posible que estos bloqueos originen un desequilibrio emocional general y una dependencia de otras personas para el apoyo afectivo. Muchas veces ocurre que un estímulo y/o bloqueo excesivo en el segundo chakra afecta inmediatamente al tercer chakra, que está justo encima de él. Los trastornos físicos asociados al segundo chakra son problemas de vejiga y todos los trastornos descritos para el primer chakra. Las glándulas asociadas al segundo chakra son las glándulas suprarrenales.

### **TERCER CHAKRA**

El tercer chakra se encuentra en el plexo solar y es responsable de distribuir las energías de la fuerza vital a través del cuerpo. Se podría describir como nuestro centro de poder, y refleja nuestras capacidades «para crear» y «para hacer». Expresa la voluntad, el entusiasmo y la creatividad a través del cuerpo físico. Si usted es débil en esta zona del tercer chakra puede sentirse habitualmente cansado, agotado o nervioso. Esto indica que a usted le falta seguridad o que gasta mucha energía con la gente que le rodea. Por otra parte, el tercer chakra es también un centro de control del ego y puede ser utilizado de manera agresiva para dominar las actividades de los demás. Está estrechamente unido al segundo chakra y es fácilmente afectado por las emociones. Registra el enfado, el miedo, la hostilidad, la frustración, el aburrimiento, etc., y está también muy vinculado a las glándulas suprarrenales, así como el páncreas. El tercer chakra es asimismo el centro que contiene la experiencia externa al cuerpo y la memoria. Nos deja tomar la responsabilidad de nuestra propia energía, de ser autoimpulsados, y equilibrar el arte de dar y recibir. Los trastornos causados por los bloqueos en este centro pueden aparecer en forma de problemas estomacales e intestinales, problemas de hígado, de riñón y de vesícula biliar, agotamiento y desórdenes nerviosos. Si su tercer chakra funciona bien, seguramente a usted le resultará fácil completar las tareas físicas y tendrá fácil acceso a su fuente de movimiento y de actividad.

### **CUARTO CHAKRA**

El cuarto chakra, llamado también el chakra del corazón, está situado en el esternón y descubre el amor y la afinidad que usted siente hacia sí mismo y hacia las cosas vivas. Es el punto de encuentro y la síntesis entre los tres chakras que están más abajo y los tres chakras que están más arriba, y por eso es el punto de encuentro entre los sentimientos físicos y los sentimientos espirituales. En primer lugar tiene que ver con el concepto que usted tenga de sí mismo como ser humano y de la cantidad de amor que se haya dado a sí mismo. Si usted tiene un concepto sólido de su propia valía, entonces será capaz de apreciar sinceramente el valor de los demás —pero primero tiene que empezar por usted.

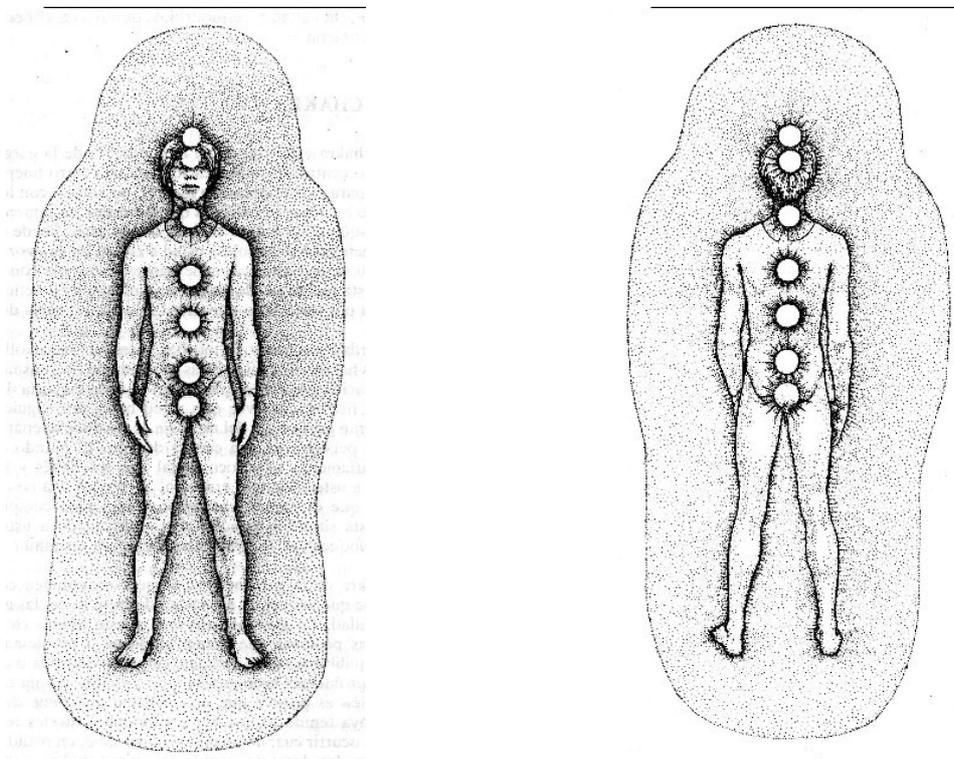
El cuarto chakra puede estar en la línea del segundo chakra, puesto que es un poderoso centro de comunicación que le capacita a unirse más a los demás. La diferencia importante entre los dos es que, mientras que el centro emocional siente la necesidad de satisfacción y plenitud física, el centro del corazón se satisface y se llena a través de la afinidad espiritual. Puede experimentar la comprensión, la compasión, el perdón, la ternura y la buena voluntad. Puede experimentar la Unidad con el planeta y el creador y ser una fuente y un vehículo para las fuerzas curativas.

El chakra del corazón tiene mucho que ver con el concepto de posesión, ya que usted sólo puede recibir aquello que se permite recibir en función de las imágenes que usted tenga de su propia valía. El chakra del corazón le capacita a tener sentimientos de confianza, una sensación de abundancia y de riqueza y un amor incondicional.

La glándula asociada al chakra del corazón es el timo. Si este chakra está bloqueado, usted puede tener problemas de circulación y de tensión, dificultades respiratorias, dolores en el pecho o problemas de corazón.

## QUINTO CHAKRA

El quinto chakra está situado en la hendidura de la garganta y es un poderoso centro de comunicación. Es un centro telepático que le capacita para la comunicación mental, no verbal, con los demás, y le permite escuchar los sonidos que proceden de dimensiones no físicas. Es aquí, en el quinto chakra, donde usted puede encontrar a su personalidad hablándole a usted a través de su «voz interna», y por medio de este chakra puede hacer conexiones con su fuente intuitiva. Esta fuente puede funcionar a nivel muy práctico —saber quién llama por teléfono o que usted va a recibir carta de alguien, etcétera.



Los verdaderos maestros muchas veces han desarrollado fuertemente las habilidades telepáticas, puesto que se transmite mucha más información por vía

telepática de lo que la mayoría de la gente piensa. De hecho, cada vez que usted habla con alguien verbalmente un gran porcentaje del mensaje se produce telepáticamente, pero pocas personas se dan cuenta de ello. El mundo animal es extraordinariamente telepático, igual que los bebés y los niños. Puede que a usted, cuando era niño, le dijeran una cosa en palabras, pero que el mensaje telepático fuera algo completamente distinto. Esta situación puede haberle conducido a usted con el tiempo a bloquear su función telepática para disminuir su propia confusión.

El chakra de la garganta está conectado también con la voz física y tiene que ver con la capacidad de expresarse, las emociones y la sexualidad. La glándula asociada a este quinto chakra es la tiroides. Las personas que tienen bloqueos o problemas pueden sufrir desequilibrios en las tiroides, garganta dolorida o congestionada, tos, problemas bronquiales o de pulmón, afonía o tartamudez. También es posible que una persona que tiene defectos de audición haya tenido alguna vez un trauma a niveles telepáticos. Esto puede ocurrir cuando una persona no sabe, en realidad, afrontar determinadas clases de «input» del quinto chakra, e inconscientemente cierra el proceso de audición.

## **SEXTO CHAKRA**

El sexto chakra se encuentra en su frente, empieza entre las cejas y se extiende hacia el centro de su cabeza, y se suele llamar el «tercer ojo». Es su centro clarividente de visualización del que tantas veces se ha hablado en este libro. Le permite ver la energía y percibir y proyectar la realidad. Las potencialidades más elevadas de este sexto chakra le capacitan para reunir datos a nivel muy amplio y para mirar más allá de los confines del tiempo y del espacio. Si sus capacidades de concentración están bien desarrolladas, este chakra le permite cierta perspectiva que puede trascender la emoción y extenderse a un elevado nivel de neutralidad y objetividad. Puede conectar con la información que va más allá de la personalidad individual hasta los reinos de la conciencia colectiva. Es el centro destinado a los conceptos abstractos y la perspicacia que capacita a una persona para llevar al mundo ideas nuevas. Muchos artistas y escritores suelen utilizar su chakra del entrecejo en combinación con las impresiones que proceden de los chakras más bajos. Pero para todos los individuos el sexto chakra tiene la potencialidad para el cambio y ha de ser considerado en esta relación de trabajo con todos los demás chakras.

Muchas personas están cerradas a nivel del sexto chakra, y esto puede reflejar falta de interés o blocajes, cualquiera de las dos cosas. Si usted tiene interés pero está bloqueado, no deje de practicar los ejercicios del Capítulo 1 de este diario de trabajo, y no se olvide de ser paciente consigo mismo. Algunas personas que han perdido el equilibrio en su sexto chakra pueden tener una presión o un dolor en la zona de la frente, fiebre, o incluso problemas de vista. Estos síntomas pueden aparecer si una persona o bien está bloqueada o bien está demasiado abierta y demasiado cargada de imágenes mentales y de información. En este caso, podría haber aturdimiento junto con la sensación de estar como «ausente». Las glándulas asociadas al sexto chakra son la pineal y la pituitaria.

## **SÉPTIMO CHAKRA**

Este último chakra mayor, situado encima de la cabeza, se llama generalmente el chakra de la «coronilla». En las religiones orientales se conoce como «La flor de loto

de los mil pétalos», y representa la culminación y afluencia de todo su conocimiento como ser humano. De ello se deduce, pues, que el tipo de información recibida a través de este chakra sería de una naturaleza extraordinaria compleja y exquisitamente afinada, llena de manifestaciones inconscientes de su ser total. Como el sexto chakra, las potencialidades más elevadas del séptimo chakra le capacitan para ver más allá de los confines del tiempo y del espacio, para trascender la emoción y la personalidad, y para enlazar con la conciencia universal. Por este motivo, es el chakra que está asociado al conocimiento espiritual y religioso.

A nivel muy elemental, el séptimo chakra capacita a una persona para «estarse quieta y para conocer», y tiene mucho que ver con el uso de la inteligencia humana y la experiencia. Aunque para muchas personas puede ser un momento pasajero ser capaces de experimentar este nivel de percepción de manera consciente o plena, sin embargo, lo cierto es que actualmente hay muchas otras personas en el mundo que canalizan activamente la información desde la perspectiva de este séptimo chakra. En el mejor de los casos, tiene que ver con el beneficio de toda la humanidad del planeta Tierra y representa una supervisión de las fuerzas creativas que guían nuestras actividades en la vida diaria.

En el peor, el séptimo chakra puede ser utilizado por alguien que está interesado en controlar y manipular a los demás. Esto se puede observar en determinados individuos carismáticos que no respetan la autonomía personal (dominio psíquico) y que a menudo trabajan muy intensamente a través del poder que han desarrollado en el séptimo chakra y en alguno de los otros. Es muy delicado hacer esta pregunta acerca de algún líder poderoso. —¿Tiene un buen equilibrio y una buena armonía con otros aspectos personales, y tiene serias dificultades a la hora de trabajar con los chakras más bajos? ¿Cómo funciona su chakra del corazón?—. Este asunto es de capital importancia, porque a nadie le gusta someterse al control y a la programación de otros, por muy maravillosos que parezcan.

A escala más baja, muchos niños pueden Regar a estar seriamente bloqueados a nivel del séptimo chakra por las actividades de figuras autoritarias con demasiado celo (incluidos los padres), lo cual suele acabar en distintos grados de inseguridad, falta de confianza, confusión y enajenación de uno mismo.

Si usted está intentando agarrarse bien a su energía, o si tiene bloqueos de energía o interferencias en su séptimo chakra, puede que tenga frecuentes dolores de cabeza o jaquecas, que sienta una elevada tensión que necesita ser eliminada, o la sensación de tener un fuerte peso que permanece encima de su cabeza. «Hacer correr la energía» es un ejercicio muy recomendado para estos trastornos a fin de conseguir que un buen flujo de energía se vaya por la coronilla.

Las glándulas asociadas al séptimo chakra son las mismas del sexto: la pineal y la pituitaria. El séptimo chakra está considerado como la salida consciente del cuerpo físico o la entrada del mismo por parte del espíritu; el tercer chakra es también una salida y una entrada, pero suele ser inconsciente y se produce cuando una persona está a punto de dormirse y empieza a soñar.

## **DELES LA BIENVENIDA A SUS CHAKRAS**

Usted ha sido introducido en el sistema de sus chakras y ahora ha llegado el momento de dar la bienvenida a estos chakras. Sería conveniente que usted pensara que es capaz, en uno o en otro nivel, de sentir o saber algo acerca de sus chakras, aunque al principio parezca muy poco. No se tiene que preocupar de si recibe mucha o poca información; lo importante es que permanezca abierto y receptivo (y no se juzgue) a cualquier cosa *nueva* que le toque.

Siéntese tranquilamente en una silla con los ojos cerrados y esté en el centro de su cabeza. Aterrice y limpie su espacio psíquico. Traiga su sol dorado. Haga correr su energía durante unos minutos. Empezado por un chakra a la vez, imagine una bola de energía que puede tener un color concreto o varios colores. Imagine a cada chakra como una sensación incandescente que usted puede sentir físicamente. Salude a cada chakra individualmente y espere una respuesta. La manera en la que un chakra le conteste puede darle un montón de información: ¡permanezca abierto a ella!

Con cada chakra procure sentir si arde intensamente o débilmente, si es grande o pequeño, si está abierto o cerrado y si tiene algún color. Después de hacer esto, puede que usted quiera volver a leer las descripciones de los siete chakras y familiarizarse con cada chakra, de uno en uno. Si ve imágenes o colores pregúntese a sí mismo qué significan y piense que usted está abriendo el chakra sin esfuerzo para que pueda empezar a darle más información. Si siente que un chakra está bloqueado, pregúntele por qué está así. Si puede entrar en contacto con algunas imágenes difíciles o con algunas emociones que están causando bloqueo, salúdelas primero antes de ponerlas en una roca y neutralizarlas. Reemplace el espacio vacío en el chakra con la luz de su sol dorado que puede ser recuperado de las imágenes cargadas. Si usted ha podido llevar el chakra hasta aquí haciendo esto, puede también imaginar que usted está realmente escribiendo la fecha en su chakra, así como su nombre, lo cual le ayuda a hacerlo más suyo. Puede que usted quiera visualizar también otros colores curativos en cada chakra y a su alrededor, según lo que parezca conveniente. Puede preguntarle también a su chakra qué color necesita para estar más equilibrado: rosa claro (afinidad), azul celeste (tranquilizador) verde (nuevo crecimiento y armonización), naranja (estímulo) son algunos de los buenos colores que usted puede ensayar.

Una diferente manera de intentar curar y ayudar a sus chakra es que usted sea capaz de usar su propio sentido del humor. Puede crear una imagen divertida en un chakra determinado para ayudarle a fluir mejor. Por ejemplo, ¡imagine al chakra haciendo muecas y teniendo luego un ataque de risa! O póngase a tirar peladillas alrededor del chakra... siempre y cuando se adapte a su sentido del humor.

Una buena manera de acabar una meditación sobre los chakras es protegerlos de la siguiente manera: imagine que usted está poniendo un círculo con una cruz dentro (dos líneas de la misma longitud) encima de cada chakra. El círculo y la cruz pueden estar hechos de luz dorada. Este símbolo ayuda a proteger sus chakras de influencias externas, tal y como lo hace la práctica de la neutralidad.

## **LA MEDITACIÓN EN EL COLOR TRADICIONAL**

Tradicionalmente cada chakra es asociado a un color particular. Los siete colores están relacionados con los colores del arco iris, empezando por el rojo en el chakra de la raíz y llegando al índigo del tercer ojo y al violeta de la coronilla. Este método del color puede ser útil para entrar en contacto con el nivel de vibración de cada chakra, pero eso no quiere decir que cada chakra tenga que tener siempre un color determinado. Fundamentalmente, los colores tradicionales funcionan como una manera de definir los distintos niveles de frecuencia del sistema de los chakras. Todos los chakras tienen distintos niveles de energía: como el rojo es el color de más baja frecuencia, visto con los ojos del cuerpo, resulta que el primer chakra es el centro de energía de más baja frecuencia. El siguiente color en línea es el naranja y, por lo tanto, está asociado al siguiente centro de energía, el segundo chakra, y así sucesivamente, hasta el violeta de la coronilla.

¡Pero esto no quiere decir que todo el mundo tenga su segundo chakra de color naranja, o que todos los chakras del corazón sean verdes! Los chakras pueden contener todos los colores, así es como los percibimos intuitivamente. Depende tan sólo de la serie de símbolos que usted esté utilizando para que sea capaz de comunicar con diferentes niveles de información.

Meditar sobre el color tradicional de un chakra puede ayudarle a entrar en contacto con la vibración de cada uno; es como tener una llave para abrir su conocimiento a un determinado nivel. Si usted medita en el color azul, por ejemplo, eso puede ayudarle a afinar el centro de su garganta y la información que contiene. Es otra buena manera de que usted y sus chakras tenga la oportunidad de saludarse mutuamente.

Siéntese con sus pies plantados en el suelo y póngase en el centro de su cabeza. Aterrice y haga correr su energía. Empiece por el chakra de la raíz y entre en contacto con la vibración del rojo: siéntalo por dentro y por fuera, incluso en su cuerda de aterrizaje. Sienta lo que le parece la vibración del rojo. Continúe con el naranja y siéntalo en su segundo chakra; de nuevo, medite sobre la vibración del color. Profundice en el amarillo para el tercer chakra, en el verde para el cuarto, en el azul para el quinto, en el índigo para el sexto y en el violeta para el séptimo. Mientras usted se rodea y se penetra a sí mismo con cada color, no se olvide de mantenerse en contacto con la tierra y de estar en el centro de su cabeza. Mientras profundiza en cada color, usted puede observar lo tonificante que es y el sentido de claridad y armonía que puede proporcionarle.

Recuerde que no ha de confundir este ejercicio con el otro, en el que usted utiliza los colores como una forma de «leer» sus chakras. Cuando usted lee sus propios chakras, éstos pueden transmitirle información a través de los colores, las imágenes y los símbolos, y todo esto tiene que ser interpretado de una manera muy libre y abierta.

## **LA CONCIENCIA DE LOS CHAKRAS EN LA VIDA DIARIA**

Si usted y su espacio psíquico se mantienen autónomos, puede que usted quiera empezar a observar a qué nivel se comunica con otras personas. Eso no quiere decir que su comunicación tenga que convertirse en un ejercicio intelectual o que tenga que perder su espontaneidad. Lo que quiere decir es que usted puede empezar a desarrollar un sentido natural de cuáles son los chakras, que están siendo activados con los demás y a los que «se les da cuerda». Este término quiere decir que hay una línea de comunicación que va desde el chakra de una persona hasta el chakra de otra. Usted podría imaginarse esta línea de comunicación para que parezca exactamente lo que se llama: una cuerda que les conecta a nivel etéreo, algo así como un filamento blanco.

Sería muy útil que usted supiera a qué niveles está conectado con otra persona, porque, una vez más, eso le da la oportunidad de tomar decisiones sobre su compromiso. Las cuerdas pueden aparecer en los chakras a todos los niveles. Corren horizontalmente, lo cual quiere decir que tan sólo conectan los chakras de la misma clase y frecuencia. La próxima vez que usted tenga una conversación con alguien, observe si puede advertir la presencia de una cuerda del chakra de la garganta entre ustedes dos. O bien, la próxima vez que esté en un guateque, ¡eche un vistazo a todas las cuerdas del segundo chakra!

Generalmente hay varias cuerdas que aparecen simultáneamente en el curso de la interacción. Por ejemplo, cuando dos personas empiezan a comunicarse, puede que empiecen haciendo una cuerda con el chakra de la garganta, y si la

conversación continúa, puede aparecer un segundo chakra o la cuerda del corazón. Si estas dos personas están hablando de nuevas ideas, podrían hacer juntas una cuerda con el sexto chakra, y, si surge un argumento, éste podría trocarse en una cuerda del tercer chakra.

Las cuerdas pueden ser de distinto tamaño, carácter y color. El tamaño de una cuerda suele indicar el nivel de compromiso, tanto positivo como negativo. Una cuerda del corazón gruesa, por ejemplo, indica una fuerte afinidad entre dos personas, en cambio una cuerda del tercer chakra gruesa puede indicar interacción competitiva. El carácter de una cuerda es definido como el material o la textura de que parece estar hecha, e indica también la intención con la que ha sido hecha la cuerda: ¿la cuerda es suave como la seda o dura como el acero? ¿Es cálida y ligera o pesada y oscura? El color de una cuerda le habla de la clase de información que está siendo transmitida a través de ella: si es roja, puede ser algo creativo, excitante o doloroso; una cuerda azul puede indicar una conexión tranquila o pacífica. Una cuerda del primer chakra rosa entre un bebé y uno de sus padres podría significar: te quiero y disfruto cuidándote.

Con todas estas líneas de posible comunicación esperando ser usadas, conviene que usted se responsabilice de lo que está activando en los demás y de lo que está dejando que ellos activen en usted. Usted puede sentir muchas cosas dentro de sí como reacción o cuando le dan cuerda, pero la pregunta importante es: ¿qué quieres hacer con ella? Las cuerdas que conectan a las personas pueden funcionar de una manera agresiva o no-agresiva, según los deseos y las motivaciones de las personas involucradas. Usted puede empezar a determinar hasta qué punto está expuesto a lo que ocurre, tanto si da el cabo de la cuerda como si lo recibe.

Usted va a aprender a limpiar las cuerdas una vez que están hechas, pero antes le convendría tener una idea incluso más clara sobre el significado de las cuerdas a nivel de cada chakra:

La cuerda del primer chakra es una línea de comunicación muy importante entre los niños y sus padres. Prácticamente todos los niños pequeños y sus padres tienen esta cuerda muy segura, que facilita información al niño sobre la seguridad y la supervivencia. Por ejemplo, si el padre o la madre no está bien conectado con la tierra o se siente inseguro, el niño lo advertirá inmediatamente y probablemente sentirá también lo mismo. Algunas cuerdas del primer chakra se encuentran también entre dos adultos preocupados. No es que sea necesariamente mala, pero a veces vemos a una persona en apuros, lanzándole a otra una cuerda de supervivencia del primer chakra. A nivel de energía, esta cuerda está diciendo: « ¡ socorro... sálvame! »

La cuerda del segundo chakra es una conexión a nivel de sentimiento y va desde ser cortés y sociable hasta hacer el amor con otra persona. Es una cuerda que se encuentra comúnmente con varios grados de intimidad. El lado negativo de esta cuerda es que puede ser usada, para manipular a otros por medio del halago y la seducción.

La cuerda del tercer chakra es un encuentro entre dos poderes de la voluntad. Se puede observar durante un esfuerzo físico compartido, pero mucho más a menudo se puede observar en los juegos de poder o competiciones. Una cuerda del tercer chakra se crea generalmente entre competidores deportivos. Una persona que necesite ser motivada por otra, muchas veces le echará la cuerda al tercer chakra de esta persona, dando lugar a una extracción de energía desde el plexo solar de esta última. Los locos también tienden a echarse una cuerda el uno al otro en el tercer chakra.

La cuerda del cuarto chakra es una manera de expresar amor, afinidad y aprecio. Una cuerda del corazón indica comprensión y compasión, y sirve sobre todo para dar confirmación. Pero no siempre somos perfectos... una cuerda del corazón puede

indicar también celos o una dependencia excesiva.

La cuerda del quinto chakra es la más corriente. Involucra los aspectos verbales, pero si es más fuerte, incluso los aspectos telepáticos. Como el chakra de la garganta es un centro de creatividad, usted puede observar a menudo cuerdas brillantes y llenas de color entre dos personas creativas. Los miembros de una orquesta, por ejemplo, suelen estar fuertemente conectados a este nivel con el director y entre ellos. Otro aspecto de la cuerda del quinto chakra es el intento de influir en otras personas, pero esto puede ocurrir también en otros chakras.

Una cuerda del sexto chakra aparece cuando hay un vivo intercambio de ideas e intuiciones. Es una cuerda que usted utiliza, por ejemplo, cuando se agita con otras personas. Puede servir también de puente para «meterse en la cabeza de otra persona», es decir, ¡que una persona curiosa muchas veces puede intimar más de lo que usted quisiera! Una cuerda del sexto chakra puede servir también para manipular y controlar a los demás.

Una cuerda del séptimo chakra indica una conexión a nivel espiritual. Puede servir también como medio de comunicación entre un profesor y su alumno, un padre y su hijo, o un gurú y su discípulo. Una cuerda del chakra de la coronilla puede ser usada de manera posesiva o de manipulación interfiriendo en la autonomía del otro.

Fundamentalmente, las cuerdas de los chakras indican conexión, aprendizaje, ayuda o interés. Indican también influencia, control o manipulación. Depende del modo en que usted las utilice.

## **VACIAR LAS CUERDAS DE LOS CHAKRAS**

Usted ha creado las cuerdas de los chakras y ahora quisiera librarse de ellas. ¿Cómo se produce eso? Para la mayoría de las personas, obviamente, es algo que ocurre sin saber y de forma muy natural. Muchas cuerdas van menguando por sí mismas inmediatamente después de ser activadas, o en cuanto se acaba la comunicación. Otras cuerdas se quedan por ahí mucho tiempo después de que el encuentro y la comunicación han tenido lugar: podemos mantener las cuerdas con algunas personas, aunque ya no estemos con ellas. En este caso, el tiempo y el espacio no tienen importancia. Muchas veces nos viene bien mantener una determinada conexión... una cuerda del corazón con una persona especial, por ejemplo. Pero casi siempre necesitamos limpiar las viejas cuerdas que hemos estado manteniendo sin saber, aunque sean muy positivas. Porque para nuestra claridad total y nuestro bienestar es fundamental que estemos en el momento presente y nos mantengamos abiertos a nuevas experiencias y a una nueva información. Eso no se puede hacer si seguimos estando cargados con muchas viejas cuerdas que ya no sirven para nuestra situación actual.

Puede empezar entonces a hacerse a la idea de que limpiar las viejas cuerdas de los chakras es tan fundamental para nuestra limpieza psíquica como cualquier otro ejercicio descrito hasta ahora. Las cuerdas importantes con la familia y con los amigos íntimos volverán a establecerse cada vez que usted las quiera o las necesite.

Volviendo a la idea de limpiar su aura, usted puede desconectar sistemáticamente y desenchufar las muchas cuerdas que se han creado a lo largo de la comunicación diaria con los demás. Usted lo puede hacer cuando limpie su espacio psíquico y traiga su esencia solar creativa más alta. Imagine que todas las cuerdas que usted conserva hayan ido menguando paulatinamente (¡no las vaya a arrancar de cuajo!) y hayan desaparecido, puesto que usted ya no está

alimentándolas con su energía. Cuando hayan menguado, rellene los espacios vacíos con la energía dorada que procede de su sol. Se puede hacer con facilidad. No obstante, a veces necesitará saber más de algunas cuerdas antes de poder limpiarlas satisfactoriamente.

Siéntese tranquilo en el centro de su cabeza y sienta su sol y su aterrizaje. Haga correr su energía durante un rato. Deje que en sus pensamientos entre alguien con quien usted se comunica de forma regular. Puede ser su pareja, un miembro de su familia, un amigo o un compañero de trabajo. La primera persona que salta en su mente es con la que tiene que trabajar para este ejercicio. Mientras piensa en esta persona, pregúntese cuál es el chakra a cuyos niveles suele comunicarse con ella. Usted puede verlo con el ojo de su mente, puede sentirlo, conocerlo, experimentarlo o pensar en él: de cualquier modo la información le llegará. Si usted obtiene más de un chakra, está muy bien, pero ahora tiene que escoger uno para trabajar sobre él. Más tarde, podrá retroceder y trabajar en las otras cuerdas igual que con la primera.

Eche un vistazo a la cuerda y vea o sienta qué le parece. ¿Es gruesa o delgada? ¿Qué carácter tiene, de qué material cree que está hecha? ¿Cuáles son sus colores? Mire el flujo de energía que hay en la cuerda. ¿Va en ambas direcciones o sólo en una? Pregúntese si la cuerda está totalmente limpia, o si necesita ser limpiada con una manguera o con un plumero. Vuelva a mirar los colores de la cuerda y procure sentir qué clase de mensajes están pasando por ella. ¿Cuál de las dos partes le toca a usted? ¿Qué está aprendiendo de la otra persona?

A veces conviene poner la cuerda en el momento presente. Si usted mira al mundo, es una gran red de cuerdas de chakras humanos. Con frecuencia, muchas de estas cuerdas están pasadas de moda y hay que reponerlas; la comunicación se hace innecesariamente complicada por la sencilla razón de que hay demasiada información que no ha sido procesada. No le será difícil imaginar cuánta gente tiene unas cuerdas de chakras que simplemente han dejado de servir.

Montones de problemas puestos bajo el epígrafe de «brecha generacional» proceden de una cuerda en desuso. Una persona adulta, por ejemplo, que tuviera todavía con sus padres una cuerda del primer chakra, podría estar cohibida y no sentirse libre de tomar sus propias decisiones. La cuerda a este nivel ya no sirve porque los padres han dejado de ser responsables de la supervivencia de su hijo. Si la cuerda fuera removida, tanto los padres como el hijo se sentirían mucho más libres de ser ellos mismos en el momento presente. La cuerda a otros niveles, por ejemplo a nivel del chakra del corazón, puede seguir siendo beneficiosa y necesaria para que los padres y el hijo sigan queriéndose mutuamente.

Si usted descubre que sigue sujetando cuerdas que están en desuso, imagine que está escribiendo la fecha de hoy en esa cuerda; cuando usted haga eso, lo más seguro es que se produzca un cambio, ya que usted recordará el momento presente. Si se siente frustrado porque lo ha intentado y no ha cambiado nada, entonces debería reconsiderar su actitud respecto a la cuerda. Puede que ésta siga teniendo un objetivo en el momento presente y que usted necesite todavía comunicar algo importante a este nivel con una persona.

¡No sirve resistir a la cuerda! Si usted quiere cambiar las cuerdas o transformarlas, lo primero que tiene que hacer es reconocer que las tiene. Dar la bienvenida a algo que a usted no le gusta es el camino más rápido para transformarlo.

## **LOS CHAKRAS CONSTITUYEN UN EQUILIBRIO**

Cada uno de los chakras es sensible a todo el sistema, y la armonía o desarmonía

de un chakra influirá en todos los demás. No hay ningún chakra que sea más importante que otro, aunque muchos investigadores espirituales se inclinan a creer que los chakras superiores son más importantes porque contienen más información espiritual. Bueno, pues usted no puede tener la flor de loto sin el tallo... el loto (el despertar espiritual) necesita algo donde asentarse y algo que alimentar (el cuerpo). Nuestro conocimiento más elevado no tiene el menor sentido si no sabemos amar y reconocer el lado humano de nuestro ser en su integridad.

Sea consciente de dónde está la mayor parte de su energía. ¿Hay un exceso por arriba? ¿Hay un exceso por abajo? ¿Siente usted que hay un buen equilibrio entre la energía de la tierra y la energía cósmica en su sistema de chakras? Cuando usted haga correr la energía por arriba y por abajo a lo largo de su columna, asegúrese de que todos sus chakras estén bien conectados a través de sus canales posteriores. ¿Nota usted si hay alguna zona bloqueada? Si es así, analice las imágenes, los colores o símbolos que hubiera alrededor del bloqueo y tenga una conversación con estas cosas para comprender por qué están allí. Si hace falta, reviente y neutralice las imágenes (energías) en una rosa y ponga en ese hueco un poco de luz de su sol dorado. Haga alguna respiración con los colores de la tierra y del cosmos.

## LA RESPIRACIÓN CHAKRA

Si usted quisiera cambiar la energía de algún chakra particular, he aquí algunos ejercicios más que pueden servirle de ayuda. Escoja el chakra con el que quiera trabajar e imagine que usted está respirando energía dentro y fuera de él. Con esta respiración se puede dar una cualidad positiva y otra negativa. Por ejemplo:

Chakra	Inspiración	Espiración
Primer chakra	Sentirse seguro.	Inseguro, insano.
Segundo chakra	Buen humor, alegría, claridad.	Mal humor, pesadez, pena.
Tercer chakra	Creatividad, fortalecimiento, libertad.	Estancamiento, aburrimiento.
Cuarto chakra	Amarse a sí mismo.	No amarse a sí mismo.
Quinto chakra	Expresión de uno mismo.	Mudez, frustración.
Sexto chakra	Claridad.	Confusión.
Séptimo chakra	Confianza en sí mismo.	Falta de seguridad, indecisión.

Estas cualidades no son más que unos ejemplos para que usted los utilice, para que pueda encontrar otros más adecuados a su situación particular. Después de hacer esta respiración especial durante aproximadamente un minuto, procure estar sentado tranquilo varios minutos más, imaginando que un color sano, el que usted elija, junto con el aspecto positivo que usted acaba de inspirar, se queda tranquilamente en ese chakra durante el resto del día.

## LOS CHAKRAS DE LA MANO Y DEL PIE

Las palmas de sus manos y las plantas de sus pies están equipadas cada una de ellas con un chakra. Los chakras de sus manos pueden servir para transmitir o recibir energía e información. Usted puede hacer correr la energía en sus manos y brazos lo mismo que ha hecho con sus pies y piernas. Imagine que tiene una flor en la palma de cada mano que se abrirá cuando usted se lo pida. Usted puede imaginar también que los chakras de sus manos son como el objetivo de una cámara que se abre y se cierra con facilidad. Visualice una cuerda dorada de energía, empezando por el chakra de cada mano, subiendo por sus brazos, por sus hombros y hasta el centro de su corazón. Estos canales de energía desde sus manos hasta su corazón se llaman «montajes creativos», es decir, que una vez que su corazón esté conectado con sus manos, la creatividad se intensificará. La energía que usted haga correr a través de sus montajes creativos puede ser cósmica o telúrica: cuando usted pone sus palmas boca arriba, éstas reciben más energía cósmica, y cuando las pone boca abajo reciben más energía telúrica.

Para sensibilizar los chakras de sus manos, usted puede sentir el campo de energía que sube cuando junta sus manos; ensaye distintas distancias y tenga la sensación de que está teniendo en sus manos diferentes tamaños de burbujas de luz. También puede tratar de sentir calor en los chakras de sus manos, o imaginar que le parece tener copos de nieve en sus palmas.

Coja su mano y sosténgala con la palma hacia fuera. Sienta el aura de un animalito, una planta, una roca o un cristal. Manténgase abierto a las diferencias de temperatura y densidad. Permítase recibir información en forma de colores, imágenes o símbolos. Cierre los ojos e imagine qué colores ve alrededor de sus manos. Pregúntese qué es lo que significa esto.

Los chakras en las plantas de sus pies, como usted ya sabe, son muy útiles para atraer la energía telúrica a sus piernas y hasta el chakra de la raíz. Este proceso le mantiene muy conectado a la tierra y hace que su cuerpo se sienta seguro y real. Imagine que está abriendo los chakras de sus pies tal y como ha hecho con los chakras de sus manos: como una flor o como el objetivo de una cámara. Sienta una sensación excitante de calor amoroso en sus pies y piernas.

## 5. LECTURA INTUITIVA Y CURACIÓN

Este último capítulo del diario de trabajo contiene información sobre el modo de leer y de curar a otros, así como algunos ejercicios muy útiles sobre el modo de entrar en contacto con el Santuario, con el Maestro Interior, y con el Guía Personal. La lectura y la curación debería practicarlas sólo si usted tiene verdadero interés en aprender a leer y a curar, de lo contrario corre el riesgo de meterse demasiado en un campo para el que todavía no está preparado. Las partes de lectura y de curación no están entendidas para ocupar el sitio de un maestro, sino más bien para ofrecerle una base de experiencia y comprensión de todo lo que hay acerca de este tema. A usted le corresponde utilizar sabiamente la información, tanto para sí mismo como para la persona que está usted leyendo o curando. Aquí es donde entran en escena el Maestro Interior y los Guías Personales... que están allí en principio para ayudarle a entrar mejor en contacto con su propia sabiduría y claridad.

Hasta el momento hemos estado analizando muchas posibles maneras de entrar

en contacto con esos niveles de su conciencia desconocidos o inasequibles hasta ahora. Dijimos antes que usted, al limpiar con regularidad sus canales psíquicos de información, puede convertirse más fácilmente en un instrumento afinado capaz de discernir niveles de información muy sutiles. El estado mental que va más allá de los procesos normales de pensamiento se puede alcanzar con la meditación vaciando la mente y concentrándose en un solo punto. Si usted está familiarizado con la meditación o con alguna forma de concentración del pensamiento, entenderá más fácilmente las descripciones de este capítulo. Uno de los puntos más cruciales a la hora de transformarnos en instrumentos afinados es llegar a sentirnos verdaderamente libres en el aspecto físico para explorar, y a la vez estar convencidos de lo que hacemos.

## ENTRAR EN TRANCE

Según como se mire, el término «entrar en trance» puede tener un sentido impresionante, místico, o incluso espantoso. Pero lo que significa en realidad es que usted va a hacer un tipo de concentración que le permitirá conectar a voluntad con sus canales de intuición. Entrar en trance le conduce a usted a un estado mental en el que su cerebro está produciendo una cantidad más elevada de ondas alfa, y que es la clase de actividad cerebral que le capacita para entrar más en contacto con la parte irracional de sí mismo. (Si usted está interesado en este fenómeno, hay una gran cantidad de material científico escrito sobre el tema para que usted pueda investigar.)

La palabra «trance» viene de «trascender», ir más allá. Cuando usted entra en trance, es capaz de ir más allá de los límites de los procesos de pensamiento dualistas (correcto y erróneo, negro y blanco, izquierda y derecha, etc.) y llegar a un lugar, dentro de su consciencia, de mayor objetividad y neutralidad. Entrar en trance le ayuda a no tener prejuicios.

El siguiente procedimiento requiere una gran cantidad de concentración y de seguridad en uno mismo para conseguirlo, pero con una práctica regular, puede ser cada vez más natural. Usted tiene que seguir este proceso paso a paso y tener el tiempo suficiente para hacerlo:

1. Aterrice según los ejercicios dados en *Estar en el suelo*, pág. 72.
2. Haga correr su energía como está descrito en *La Energía que Corre*, pág. 76.
3. Limpie su aura y traiga su sol como está descrito en *Vaciar su Aura*, pág. 70 y *El Sol*, pág. 60.
4. Limpie su pantalla de visualización (sexto chakra) de las imágenes mentales accidentales reventándolas en una rosa según los ejercicios dados en *Reventar Imágenes*, pág. 60.
5. Póngase en un estado de neutralidad como está descrito en *Neutralidad*, pág. 78.
6. Visualice simbólicamente que va a cerrar relativamente sus tres primeros chakras, empezando por el primer chakra en la base de la columna, y acabando por el chakra del plexo solar. La razón de todo esto es que usted va a tener que concentrarse lo más posible en los cuatro chakras superiores (corazón, garganta, entrecejo y coronilla) como una *unidad intuitiva*, con el sexto chakra como el punto central de concentración. Visualice los chakras como si fueran flores u objetivos de cámaras, cerrando (pero no del todo) los tres primeros, y abriendo (hasta un nivel cómodo que usted pueda dominar) el cuarto. En principio, se puede leer a través de todos los chakras que son capaces de comunicar y de percibir información. Los cuatro chakras superiores, no obstante, sirven de unidad intuitiva

porque es más fácil ser neutral y objetivo desde esta perspectiva. Además, la información que usted lea se podrá «descartar» más fácilmente después de una lectura: ¡no es muy conveniente para usted conservar en su pensamiento y en su sentimiento la realidad de la persona a la que ha leído durante el resto del día! La razón última por la que usted necesita leer desde los chakras superiores es que pueda tener una mayor perspectiva. Desde la perspectiva de un chakra superior, es mucho más fácil ver al otro desde un punto de vista espiritual, que permite una comprensión óptima y un aprendizaje por parte de ambos. Durante este proceso en el que usted aprende a estar en trance, no se olvide de detenerse para dar todos los demás pasos (estar en el suelo, la energía que corre, la neutralidad, etc.). Usted ahora está en condiciones óptimas para ser un vehículo intuitivo.

## **LEA SU PROPIA ROSA**

Imagine que su sexto chakra es como una pantalla de televisión en blanco que va a mostrar una imagen cuando usted se lo pida. Pronuncie su nombre en su interior y pida que aparezca una rosa. Ahora échele un vistazo: la apertura de esta rosa puede indicarle la apertura que usted tiene a nivel intuitivo y como persona hacia la nueva información. Puede haber un sol en la esquina izquierda de la imagen, que simboliza la fuente de su energía, su propio Ser Superior. Mire la rosa en relación con el sol para determinar qué contacto tiene usted con esta fuente. ¿Está su rosa mirando al sol? ¿Es su rosa un capullo pequeño, una flor medio abierta, o una flor completamente abierta? ¿Qué significa esto para usted? ¿Tiene un tallo la rosa? ¿El tallo tiene raíces? ¿Hojas? ¿Espinass? ¿Hay colores alrededor de la rosa? Si es así, ¿qué le sugiere a usted esto? ¿Ve algunas imágenes, algunos colores o símbolos en alguna otra parte de esta imagen? ¿Puede esto decirle algo más sobre sí mismo? Dele las gracias a su rosa para facilitarle tanta información. Si usted se ha juzgado a sí mismo o ha tenido alguna sensación negativa hacia sí mismo con tanta lectura, por favor acéptelo todo y luego neutralice esas imágenes en otra rosa. Haga que la energía neutralizada vuelva a su sol y entonces llénese otra vez con su esencia solar. Aterrice de nuevo. Luego salga del trance inclinándose, dejando que toda la energía sobrante corra hacia el suelo.

## **CREE SU PROPIO SANTUARIO**

Entre en trance, sin olvidarse de aterrizar, de hacer correr su energía, de limpiar su espacio psíquico, y de traer su sol... Usted va a crear ahora un santuario dentro de sí mismo donde pueda ir cada vez que quiera o lo necesite. Este santuario es su lugar ideal de relajación, de tranquilidad y de seguridad, y puede crearlo exactamente como quiere que sea. Puede hallar su santuario en un bonito entorno natural... en un prado, en la cima de una montaña, en el bosque, al lado del mar... o en cualquier otro lugar que le atraiga. Puede ser incluso en su propia cama, a bordo de un barco, en una iglesia, o en otro planeta... Lo único que tiene que hacer es dejar que su mente sea totalmente libre de vagar y ser creativa. Pero recuerde que siempre ha de sentirse seguro, tranquilo y cómodo. Ahora tómese un tiempo para encontrar su santuario... Empiece a explorar su entorno, advirtiendo los detalles visuales. ¿Qué es lo que ve usted aquí? ¿Qué es lo que oye? ¿Qué es lo que huele? ¿Nota aquí algún sentimiento o alguna impresión particular? Ahora, haga que su santuario sea más hogareño y cómodo para sí mismo... Puede que usted quiera construir aquí alguna choza o refugio, incluso una casa. ¿Quiere ensayar un ritual para establecer

este sitio como su propio lugar especial? Déjese libre de bailar, cantar, moverse y jugar. Puede que quiera rodear todo el santuario con una luz dorada de protección y seguridad. De ahora en adelante, éste va a ser su personal santuario interior al que usted puede volver en todo momento, sólo con cerrar los ojos e imaginar que está allí. Todas las preocupaciones y todos los problemas del mundo se pueden olvidar cuando usted está en su santuario... y notará siempre que es un lugar de salud y de relajación. Para usted es también un lugar especial de poder: ser usted mismo y dominar sus habilidades creativas. Usted puede notar que su santuario cambia de vez en cuando, y esto es muy natural, lo único que tiene que hacer es dejar que ocurra. Puede que incluso quiera encontrar un santuario completamente nuevo a cada momento, o que se dé cuenta de que tiene varios.

Desde el centro de su cabeza, vuelva a entrar en trance sentado en su silla. Sienta su cuerda de aterrizaje y advierta su respiración. Ahora traiga todo su santuario al centro de su corazón. Sienta que usted es capaz de albergar este lugar especial en su cuerpo físico y en el momento presente. ¡Unos lugares tan bonitos, alentadores y tranquilos no han de estar lejos! Enciérrese en su santuario en el centro de su corazón... escriba su nombre en el centro de su corazón y escriba la fecha del día de hoy. Haga correr su energía durante unos minutos. Siéntase a sí mismo rodeado y penetrado con la luz dorada procedente de su sol. Dese una cuerda de aterrizaje dorada. Luego salga del trance inclinándose.

## **ENCUENTRE A SU MAESTRO INTERIOR**

Todos y cada uno de nosotros tenemos todo el conocimiento y la sabiduría que necesitamos justo en nuestro interior. Este conocimiento y esta sabiduría pueden ser canalizados a través de nuestro ser intuitivo, que es nuestra conexión con la inteligencia universal. Y uno de los caminos más rápidos y más fáciles para entrar en contacto con nuestra sabiduría superior es el de llegar a conocer y comunicarnos con nuestro Mundo Interior. El o ella es una parte superior de nosotros mismos, que puede llegar a nosotros de muchas maneras distintas y variadas. Hay personas que sólo perciben el resplandor de una luz o una figura borrosa en vez de la imagen clara de una persona. Eso está bien, pero lo importante es que su Maestro Interior pueda ser percibido como una presencia poderosa y amorosa, alguien en el que usted pueda confiar plenamente. Ese alguien puede cambiar de forma de vez en cuando, puede parecerse incluso a alguien que usted conoce. Eso está bien, a no ser que se sienta incómodo. En este caso, pídale a su Maestro Interior que se le aparezca de alguna otra forma con la que a usted le resulte más fácil relacionarse.

Muchas veces el Maestro Interior se comunica de forma no verbal por medio de imágenes, símbolos, impresiones, o por un conocimiento. Esta comunicación puede ser un medio para recibir una información práctica y profunda a la vez. Por ejemplo, si usted se siente confuso, o incluso enfermo, su Maestro Interior puede darle una información muy útil sobre el por qué. Puede ayudarle a encontrar su propia solución a los problemas, y está allí para que usted le llame cada vez que necesite su dirección, su inspiración, su apoyo, su amor, su sabiduría y su compañía.

Entre en trance y haga correr su energía desde el centro de su cabeza. Sienta que su cuerpo está muy bien aterrizado. Primero vuelva a su santuario durante un rato y quédese allí algún tiempo relajándose y procurando orientarse. Ahora imagine que en su santuario hay un camino que conduce lejos. Usted empieza a pasearse por este camino, lleno de luz y sintiéndose muy feliz. Paséese por este camino durante un rato. Pronto podrá divisar en la distancia una forma que irradia una luz clara y brillante y que camina hacia usted. Usted empieza a sentirse interiormente

más feliz, si cabe, y sigue avanzando con confianza hacia esta figura brillante. Cuando estáis cerca el uno del otro, usted empieza a observar más detalles de esta persona. ¿Es un hombre o una mujer? ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué edad tiene? ¿Cómo va vestida? Cuanto más cerca está su Maestro Interior, más detalles puede observar de su cara y de su persona. Si usted siente algo de miedo o alguna resistencia en su interior, acéptelo y tómese lo con buen humor.

Mire a su Maestro Interior a los ojos hasta que pueda ver una gran cantidad de luz dorada y pueda sentirle o sentirlo en el centro de su corazón. Salude a este ser radiante y los dos pueden abrazarse si quieren. Pregunte su nombre (coja el primer nombre que se le ocurra, éste es el más espontáneo). Ahora lleve a su Maestro Interior desandando el camino hasta su santuario, que ustedes pueden explorar juntos. Lo único que tienen que hacer es disfrutar de la presencia de ambos durante un rato.

Ahora pregunte a su Maestro Interior si hay algo que le tiene que decir ahora... si hay algún aviso que tiene que darle en este momento. Y si usted lo desea, puede hacerle preguntas concretas. Estas preguntas pueden ser contestadas por medio de palabras, pero también con imágenes, símbolos y sensaciones. Si usted no recibe contestación inmediata, puede que la reciba a lo largo del día, o incluso en sus sueños. Cuando la experiencia de estar juntos sea completa, dele las gracias a su Maestro Interior y pídale que vuelva otra vez a su santuario a encontrarse con usted.

Ahora sitúese en el centro de su cabeza y siéntase sentado en su silla. Salude a su cuerda de aterrizaje y sienta la energía telúrica en sus pies y piernas. Tome esta experiencia de encuentro con su Maestro Interior y póngala en el centro de su corazón. Sienta que puede albergar este recuerdo y este sentimiento en su cuerpo físico y en el momento presente. Sienta a su Maestro Interior en el centro de su corazón. Escriba en él su nombre y la fecha del día de hoy. Haga correr su energía durante unos minutos y tenga la seguridad de que ha aterrizado. Salga del trance inclinándose.

## **EL CUARTO DE TRABAJO**

Pide y se te dará. Este es el lema fundamental que hay que tener presente cuando se necesita información intuitiva. Porque para leer usted ha de ser activo mirando y preguntando, y hay un gran número de técnicas que se pueden utilizar. Una excelente manera de obtener información con facilidad es yendo al cuarto de trabajo.

Entre en trance y sitúese en el centro de su cabeza. Permanezca en su santuario durante unos minutos hasta que se sienta orientado., Usted encontró a su Maestro Interior por el camino que salía de su santuario. Imagine, ahora, otro camino que sale de su santuario, esta vez en dirección a lo que se ha dado en llamar un «centro de datos». Mientras usted va caminando, imagine que va en dirección a este centro; puede ser una construcción futurista, la cueva de una montaña, un monasterio medieval, una librería moderna, o cualquier cosa que se le ocurra. Usted llega a este centro de datos y entra por la puerta central. En el pupitre de enfrente encuentra a su Maestro Interior o a cualquier otro Ayudador. Salude y dígalo a la persona que está en el pupitre que está buscando información sobre una determinada persona o sobre un determinado tema. Si se trata de una persona, tiene usted que decir el nombre de esta persona y la fecha de nacimiento. El Ayudador le dirá inmediatamente si en este momento concreto es conveniente revelar la información que usted está buscando.

Si su ayudador le da luz verde, le conducirá a una habitación o departamento en alguna parte del centro de datos. Este es el cuarto de trabajo en el que usted va a

encontrar la información que está buscando. Póngase a observar atentamente la habitación y vea todas las cosas que hay allí. Puede que haya una librería con toda clase de libros sobre los estantes; lea unos cuantos títulos hasta que encuentre el libro que necesita. Eche una ojeada a las páginas hasta que llegue a la página que busca. Léala... o mire las ilustraciones. Ahora, encima de la mesa que hay en el centro de la habitación, usted puede encontrar una bola de cristal en la que tiene que mirar. ¿Qué palabras, imágenes o símbolos ve usted? Hay también un vídeo y una pantalla de televisión. Enciéndala y échele una mirada. A continuación, puede haber una computadora con un impresor que imprimirá el dato que usted está buscando. En la pared hay un calendario y un reloj, por si usted necesita saber la fecha o la hora de cualquier acontecimiento. Hay también un gran globo en el que algunas zonas estarán iluminadas para darle a usted información sobre el lugar de los acontecimientos. Puede incluso haber un animal en la habitación que converse con usted, o el Ayudador puede facilitarle la información si da la casualidad de que ha estado en la habitación con usted.

Tómese su tiempo para observar la habitación y procure ser muy activo y creativo buscando su información. Si usted tiene intención de obtenerla, la obtendrá. Mantenga una atmósfera clara y feliz en la habitación; usted puede «dominar» esta habitación igual que cualquier otra y llenarla con su color favorito.

Si tiene suerte, una vez que se ponga en marcha, seguirá viendo imágenes como un observador desapasionado. La siguiente dificultad puede ser su propia duda sobre si la información que usted está obteniendo quiere decir algo. Es posible que necesite algún tiempo para adquirir confianza en sí mismo y creer que esto puede funcionar (¡claro que puede!). O tal vez, aunque crea en su información, sea incapaz de traducirla inmediatamente en algo que tenga sentido. Todo esto necesita mucha práctica y mucha paciencia. Usted observará que las imágenes que ve o que siente a menudo menguan de intensidad cuando vuelven sus procesos normales de pensamiento, como, por ejemplo: «Lo estoy haciendo mal. No soy capaz de obtener una información intuitiva. Tengo hambre. Tengo que acabar esto sin falta antes de volver a casa», etc. No resista a estos pensamientos, pero tampoco les haga caso. Una vez que usted ha encontrado lo que estaba buscando, limpie la habitación de trabajo y abandónela. Salga del centro de datos y vuelva a su santuario. Cuando esté en su santuario, vuelva al centro de su cabeza y siéntase a sí mismo sentado en su silla. Sienta su esencia solar y su cuerda de aterrizaje. Dígase su nombre en el centro de su cabeza y luego la fecha. Sea usted mismo en estos momentos. Concentre su atención sobre sus tres primeros chakras —volviendo a abrirlos donde empezó antes— y cerrando la unidad intuitiva como estaba antes de que usted entrara en trance. Respire hondo y después salga del trance inclinándose.

Hay personas que no consiguen información de manera visual, sino a través del conocimiento o de la sensación por medio del séptimo chakra, a través de la intuición abstracta que procede del sexto chakra, o escuchando palabras o voces a través del quinto chakra. Si usted siente que está leyendo fundamentalmente desde la perspectiva del séptimo chakra, asegúrese de que lo ha abierto hasta un nivel confortable que usted siente que puede dominar, deténgase a ver si hay allí algún tipo de bloqueo o pesadez; si es así, entonces neutralícelo en una rosa y haga correr más de energía. Es conveniente también utilizar el color oro para limpiar toda la unidad intuitiva y después bañar esos cuatro chakras de luz azul (seguridad) o púrpura claro o lavándula (armonía psíquica y espiritual).

## GUÍAS ESPIRITUALES

Hay diferentes aspectos para la dirección espiritual, así como hay diferentes clases de guías, hasta tal punto que es fácil confundirse. Usted ha experimentado ya a su Maestro Interior, que forma parte de su propio Ser o Ser Superior. Es un guía espiritual que es parte de su Alma.

En una palabra, usted va a tomar contacto con uno de sus Guías Personales, es decir, un Ser, un Alma que está separada de usted. A veces ocurre que este Guía Personal es alguien que usted ha conocido en otra vida y que está aquí para ayudarle personalmente, como un viejo amigo y un compañero de confianza.

Antes de que usted llegue a encontrar de verdad a este amigo suyo, hay que aclarar algunas cosas más. Además de los Guías Personales están los que podríamos llamar Maestros, Arcángeles Y Maestros Espirituales. Estos seres muy evolucionados son accesibles a los seres humanos para guiarlos en gran escala. Eso quiere decir que están ayudando y guiando a una proporción muy grande de la población del planeta. Se ocupan fundamentalmente de enseñar, curar y ayudar, y básicamente consiguen mejorar la conciencia espiritual sobre el planeta tierra. Estos Maestros, Arcángeles y Maestros Espirituales están comprometidos a gran escala en los acontecimientos planetarios, incluidas ciertas misiones de rescate que pueden involucrar a los individuos. Muchos de estos seres evolucionados ni siquiera han estado nunca en la tierra, o estuvieron tan sólo cuando el planeta estaba siendo creado. Otros han evolucionado a través de la experiencia teatral y ahora circulan por ahí para ayudarnos desde los reinos superiores.

Otra categoría de guías espirituales es la de los llamados Auxiliares, que son unos guías más personales. Un Auxiliador puede ser un espíritu que ha estado en la tierra muchas veces y puede que siga encarnándose aquí, y que está con usted algún tiempo para ayudarle a resolver un problema o una crisis. Otra subdivisión del Auxiliador es el Deva o Ángel. Se trata de espíritus auxiliares que jamás han estado en un cuerpo humano, pero que tienen gran interés en asistir a la humanidad. Los Devas están muy estrechamente relacionados con la naturaleza y con todas las formas de vida no-humana en nuestro planeta.

Volviendo al Guía Personal, algunas personas lo han descrito como su Ángel de la Guarda. Son compañeros y consejeros, y muchos de ellos han estado con usted desde que nació. Al hacerse mayor, más Guías Personales pueden haber entrado en su esfera, y en su época de adulto tiene usted un promedio de cinco o seis. A menudo uno de los guías será el más destacado, y los otros tendrán cada uno su «área» personal de interés. Por ejemplo, un Guía Personal puede ocuparse de su trabajo y de su carrera, otro de su salud, otro de su desarrollo espiritual, otro de sus relaciones, etc. Sus guías van y vienen a lo largo de su vida, igual que usted cambia y cambian sus necesidades. Si usted tiene que afrontar una tarea particularmente difícil, puede tener un guía (o un Auxiliador) que le ayude concretamente en esta tarea mientras se esté llevando a cabo. Otros guías puede que permanezcan con usted durante el resto de su vida, y puede incluso que le ayuden entre una vida otra.

Es importante saber integrar la dirección que usted recibe en su propia realidad y personalidad, ser «dueño del espacio de uno» y no sentirnos como si estuviéramos poseídos por la realidad de otro, aunque se tratara de la dirección de un amigo espiritual de confianza. Es importante estar en el momento presente con nuestra experiencia y mantenernos muy en contacto con la tierra, porque no se trata de que un guía espiritual le saque de este mundo, sino de que usted aprenda a manifestarse mejor en esta tierra. Hay muchos guías que están particularmente interesados en aprender de nosotros sobre los cuerpos y lo que significa manifestarse físicamente. Nuestra relación con los guías es con frecuencia una

experiencia de mutuo aprendizaje.

Para empezar a percibir a un guía espiritual y comunicarse con él, hay que mantenerse quieto y receptivo, y sobre todo estar abierto a escuchar por los canales del quinto chakra (el de la clarividencia y la telepatía). Y hay algunas cosas que usted puede hacer para intensificar la relación, por ejemplo, darle al guía un instrumento por medio del cual le pueda hablar. Objetos de culto, imágenes, estatuillas, joyas... cualquiera de estas cosas le puede recordar su contacto con un guía particular e intensificar la realidad de todo esto. Naturalmente, no es que estos objetos sean absolutamente necesarios, pero son requisitos fundamentales para la comunicación satisfactoria con los guías.

El primer requisito es un deseo sincero de ser ayudado e instruido. El guía vendrá a usted sólo a medio camino y le toca a usted estar abierto al encuentro. El segundo requisito es que usted abra el chakra de su corazón a la comunicación. Un chakra del corazón abierto junto con fuertes sentimientos de amor y afinidad hacia su guía (o sus guías) puede preparar literalmente el escenario para un encuentro satisfactorio. Si a usted le resulta difícil relacionarse o comunicarse con la forma en la que su guía se le aparece, siempre puede pedirle que cambie su forma o apariencia. Un guía se le puede aparecer primero como un color o un símbolo o alguna forma abstracta. Luego puede usted pedirle que por favor se le aparezca en una forma que a usted le fuese más fácil reconocer y con la que podría relacionarse mejor. De ese modo, mientras un guía no tenga un sexo o una nacionalidad determinada, puede ser un instrumento muy útil en la comunicación y relación. Por lo general un guía se nos aparece en la forma que tuvo una vez aquí en la tierra. O bien, puede simplemente simbolizar determinadas cualidades de un carácter o de una experiencia que el guía está impaciente por enseñarnos.

Los niños tienen a menudo un sentido cierto de sus guías espirituales a través de amigos imaginarios, muñecas y animales de juguete. Un niño se comunicará muchas veces con un guía y conseguirá de ese modo ayuda, consuelo y curación. En ocasiones se puede asociar el carácter de Mickey Mouse y Snoopy (y esta especie de famoso compañero de juego) con el concepto de los Maestros y Arcángeles (seres que están ayudando y consolando a montones de niños a lo largo del planeta), y al osito de trapo o la mantilla con los Guías Personales y Auxiliadores.

Puede pedirle a su guía que le ayude con algo que a usted le gustaría. Por ejemplo, cuando usted va a tener un encuentro difícil con alguien, puede pedirle a su guía ayuda y entendimiento: «¿Qué se supone que he de aprender de esta experiencia?» Además, sus guías pueden ofrecerle una ayuda incalculable a la hora de utilizar su potencial intuitivo, tanto para usted como para ayudar a otro. La ayuda siempre está a nuestra disposición, lo único que tenemos que hacer es aprender a pedirla y a aceptarla. Puede que usted advierta que hay determinadas imágenes que necesitan ser neutralizadas antes de encontrar un guía en alguna parte; por ejemplo, «¿cómo voy a molestar a un guía por una cosa así?» o «¿cómo sé que puedo confiar en otra persona?» Usted aprenderá a saber cuándo puede confiar y cuándo no por la información que usted reciba en trance; usted verá su verdad cada vez con mayor claridad, así como las naturales reacciones intuitivas que acompañan a esta verdad. Por otro lado, hay mucha gente que necesita neutralizar imágenes de pecados con ángeles que representan una perfección inalcanzable. Si éste es su caso, calcule la dirección espiritual que quiere tener y neutralice algunas de sus imágenes «indignas».

## ENCONTRAR UN GUÍA PERSONAL

Entre en trance y póngase en el centro de su cabeza. Aterrice con su color preferido. Haga correr su energía con el color que usted siente que necesita en estos momentos. Cierre sistemáticamente, de uno en uno, los tres chakras inferiores como una flor o como el objetivo de una cámara. Abra todo lo que pueda, de uno en uno, sus cuatro chakras superiores.

Cree un capullo rosa en su chakra del corazón, y deje que se transforme en una hermosa flor abierta en su corazón. Procure sentir todo el sentimiento de amor profundo y toda la afinidad que pueda tener con uno de sus Guías Personales. Esto puede manifestarse con un fuerte deseo de comunión con un viejo amigo.

Respire hondo y bien varias veces con su chakra del corazón. Sienta cómo su aura le rodea, y luego visualice un amplio y delicioso arco iris que baja hasta el límite de su aura, procedente de la dirección que usted quiera. Ahora imagine que este arco iris se convierte en una escalera de colorines.

Tome contacto con sus sentimientos de amor y afinidad, y luego permítase imaginar que un Guía Personal está bajando por la escalera del arco iris hacia usted. Usted puede percibir a este guía simplemente como un color o una presencia, o puede ver realmente a esta persona.

Abrace a su guía. Pregúntele su nombre. Y si necesita pedirle a su guía que cambie de forma o de apariencia para una mejor comunicación, adelante, hágalo.

Deje que su guía le hable, siéntese con él, haga incluso un pequeño viaje con él. Siga adelante y haga con él lo que le guste. Tras haberse comunicado así durante un rato, vuelva al centro de su cabeza y sienta su cuerda de aterrizaje. Su guía está en su presencia, pero usted ahora está desviando su atención hacia su cuerpo físico en el momento presente.

Desde el centro de su cabeza, pregúntele a su Guía Personal qué intención tiene hacia usted, o cuál es la zona concreta en la que va a centrar su atención para ayudarle. Puede que usted haya obtenido ya esta información al principio de su encuentro, pero a lo mejor hay más cosas que saber.

Dele las gracias a su guía y despídale de momento. Vea cómo su guía sube por la escalera del arco iris hasta que desaparece de su vista. O si usted siente que todavía necesita ayuda de su guía por una razón o por otra, deténgale durante un rato.

Póngase en el centro de su corazón y sienta que la energía de la rosa rosada está otra vez allí. Dígase su nombre y sienta su vibración única. Dígase la fecha de hoy y sienta que está totalmente en el momento presente. Sienta cómo la Madre Tierra le saluda, a usted y a su cuerpo. Salúdela a su vez. Escriba la fecha de hoy en su cuerda de aterrizaje. Ajuste todos sus chakras, de uno en uno, para que estén todos en equilibrio, los chakras superiores y los chakras inferiores (no siga dejando abiertos los chakras superiores). Salga del trance inclinándose, dejando que toda la energía sobrante que usted pudiera tener en su espalda, hombros, cuello, cabeza, brazos o manos, fluya hasta la tierra y llegue a estar neutralizada.

Para comunicarse con cualquiera de los guías, tanto si son Maestros, como si son Arcángeles, Maestros Espirituales, Auxiliadores, Ángeles de la Guarda, Devas o Guías Personales, entre en trance como ha hecho en el ejercicio anterior, usando los mismos procedimientos. Decida qué clase de guía siente que necesita conocer o comunicarse con él a la vez. Sustitúyale por el «Guía Personal» del ejercicio anterior. Cuando usted haya establecido comunicación con un guía, empiece a preguntarle cosas; o bien, permítase recibir impresiones, o haga un pequeño viaje con él para conseguir información. Asegúrese siempre de que su cuerpo esté conectado con la tierra y procure salir adecuadamente del trance cuando haya

terminado. Muchas veces es conveniente pedirle al guía que le ayude con un problema o un proyecto particular; en este caso, no es necesario despedir al guía, hay que dejarle que siga por ahí durante un rato. En caso contrario, puede usted despedirle al terminar la comunicación, y ver cómo sube por la escalera del arco iris. Es aconsejable hacer las separaciones psíquicas adecuadas después de la comunicación, cuando se trata de un amigo o un conocido de carne y hueso.

## **ENCUENTRE SU PROPIA ORACIÓN**

Piense en crear su propia oración privada. Puede empezar por escribir frases cortas que significan algo para usted, a lo mejor incluso palabras sacadas de canciones, poemas, cuentos o sueños. Esta oración no tiene que ser ni larga ni complicada, puede ser muy corta y sencilla. Lo que hace falta es tener un sentimiento profundo de conexión con la oración, y un sentimiento de inspiración cuando usted se la dice a sí mismo, porque procede de su propio corazón. Su oración puede ser una visualización creativa de cómo le gustaría que fueran determinadas cosas, o puede ser una protección, una bendición colectiva, una petición de ayuda, o un recordatorio de cómo le gustaría a experimentar la vida diaria.

Cuando usted se repite su oración a sí mismo, puede crear su propio ritual privado. Su oración puede ser algo que usted no tiene por qué compartir verbalmente con ningún otro. Sienta su oración intensamente en el centro de su oración y en todo su cuerpo. Visualícela como si fuera cierta, como si estuviera ocurriendo de verdad. Hágala totalmente real. Repita determinadas palabras de su oración como un mantra, si lo desea. Advierta el considerable poder de las palabras. Su oración puede variar de vez en cuando, o puede ser siempre la misma, como usted quiera.

Cuando diga su oración, advierta si ésta evoca a algunos de sus guías espirituales. Cuando usted hace la experiencia de leer y curar a otra persona, puede practicar con regularidad su oración privada como medio para recibir ayuda e intención, y para ser un vehículo claro para las energías curativas.

## **LEER INTUITIVAMENTE A OTRA PERSONA**

El principal problema que tiene este ejercicio es el de ser capaz de determinar la diferencia entre nuestras imágenes intuitivas y clarividentes y nuestras fantasías proyectadas, pues tienden a confundirse con mucha facilidad. Por este motivo, el ejercicio siguiente tiene la intención de ser utilizado como modelo ideal de cómo un lector puede reunir datos, y puede servir de introducción para las potencialidades de la exploración intuitiva. Si usted se decide a practicar este método de lectura para experimentar, recuerde, por favor, que no ha de programar a la persona que está usted leyendo. Nunca se dirá bastante sobre la importancia de este asunto. Programar a una persona leída es decirle «cómo es» y las decisiones que debería tomar. El lector está representando fundamentalmente a Dios, de alguna manera, y debería ser consciente de ello. Un lector debería abstenerse sobre todo de decir nada sobre acontecimientos futuros, porque a la postre las posibilidades y probabilidades están sometidas al libre albedrío. Puede resultar que el que dice la buena ventura esté en lo cierto respecto al futuro sólo por la programación que se ha apoderado del miedo o de la resistencia. Manténgase modesto y neutral como lector, y respete las ideas y convicciones de la persona leída, aunque no las comparta. A lo mejor, sólo con escuchar algunos de sus puntos de vista, a esta persona se le

pueden abrir nuevos horizontes. Manténgase en contacto con la persona leída a nivel de corazón y pídale continuamente regeneración. Fundamentalmente, ¿reconoce esta persona lo que usted está viendo o sintiendo?

Si usted no está seguro de si las imágenes que tiene son suyas o del lector, entonces puede reventarlas en una rosa. Si las imágenes vuelven tras una serie de explosiones, entonces parece ser que las imágenes no son suyas y que tienen algo que ver con la realidad de la persona leída. Este es un método muy eficaz de distinguir las imágenes clarividentes de las imágenes personales. Si usted no está del todo seguro después de reventar las imágenes, puede siempre discutirlo con la persona leída y ver qué tipo de regeneración tiene usted. Si la persona leída tiene una reacción fuerte a la hora de discutir las imágenes (o bien en sentido positivo o bien en sentido negativo), entonces es probable que usted haya dado con alguna información que merezca la pena.

Para empezar a leer a otra persona, entre usted en trance como está acostumbrado, diga alguna oración que usted quiera y pida ayuda a sus guías espirituales de acuerdo con sus necesidades y sentimientos. Luego prepárese a practicar algunas cosas más, empezando por el paso número 6:

6. Hágase más neutral visualizando simbólicamente una rosa o varias rosas entre usted y la persona a la que está leyendo. Estas rosas absorben y neutralizan toda la energía que la persona leída emana hacia usted (véase *La Rosa Neutralizadora*, pág. 80). Deténgase a mirar dónde están sus límites psíquicos, y asegúrese de que se siente dueño de su espacio.

7. No olvide permanecer en su espacio psíquico y estar concentrado en el sexto chakra (el centro de su cabeza). Pare su analizador y bájelo si es preciso (véase pág. 53). Recuerde también que no debe entrar en el espacio psíquico de la otra persona.

8. Tome conciencia de la cuerda del chakra. Durante una lectura, no debería de haber cuerda ninguna entre usted y la persona leída, porque usted está en trance y pretender ser todo lo neutral y objetivo que le sea posible.

9. Aterrice y domine la habitación como está descrito en *Estar en el Suelo y Dominar la Habitación*, pág. 74. Dominar la habitación no significa que usted deje su espacio psíquico, simboliza simplemente que usted se está creando un ambiente de seguridad total en la habitación.

Como usted notará probablemente, hace falta tener una mente muy ágil para recordar estos nueve puntos simultáneamente. Afortunadamente, si usted practica con regularidad, puede sentir cada vez más a nivel sensorial, mientras que el nivel del pensamiento disminuye constantemente.

La persona que usted está leyendo debería estar sentada con los pies plantados en el suelo, las manos separadas y los ojos abiertos. Ustedes dos deberían estar sentados en dos sillas frente por frente a un metro de distancia. Empiece la lectura pidiéndole a la persona leída que diga su nombre varias veces. Esto hace que la persona esté más presente y hace también que las vibraciones (nivel de energía) sean más reales. Esto se puede hacer incluso antes de que usted eche un vistazo al símbolo de la rosa. ¿Ve usted algún color o siente alguna cualidad particular por el sonido de la voz? Ahora concéntrese en la pantalla de su sexto chakra y pídale a usted mismo que vea el símbolo de una rosa para la persona leída que se llenará de su energía y reflejará sus cualidades. Dígale a la persona lo que usted ve y pídale su opinión.

Puede tener una de sus manos con la palma hacia la persona leída para intentar recibir más información a través de su sistema de ondas. Inténtelo con ambas manos y descubra lo que quiere la mano receptora. Hay también una mano emisora

que se puede utilizar más tarde para canalizar la energía curativa. (Si es necesario, repase *Los Chakras de la Mano y del Pie*, pág. 92).

Con los ojos cerrados, procure ver el aura de la persona. Mire por todo alrededor de su cuerpo, sin olvidar las piernas y los pies. ¿Está la persona aterrizada? Averígüelo mirando la cuerda de aterrizaje. ¿Qué colores ve usted en la cuerda de aterrizaje y en el aura? ¿Qué le dicen a usted esos colores? ¿Ve usted algunas imágenes o símbolos en el aura o en cuerpo físico? ¿Qué intentan decir? Procure recibir contestaciones en un lenguaje que la persona leída pueda entender. Discuta lo que está viendo con la persona leída y pídale que se regenere.

Si usted ve alguna imagen que le recuerda a sí mismo o le hace sentirse emocionalmente involucrado, deténgase y tómese el tiempo de poner estas imágenes parejas en una rosa y neutralizarlas: sin olvidarse de traer después el símbolo del sol. Este procedimiento es tan importante en la lectura de otra persona que podría ser el número 10 en la lista que usted ha estado siguiendo. Es un proceso de avance durante una lectura, y debería hacerse con mucha frecuencia. Cuando usted está reventando imágenes parejas, es una buena idea también que se detenga a ver si sigue teniendo las separaciones psíquicas adecuadas entre usted y la persona leída. Deténgase sobre todo para las cuerdas de los chakras que pueden hacerle reactivo y subjetivo en vez de neutral y objetivo. Independientemente del hecho de que pueda parecer bien, hasta una cuerda del corazón nos puede impedir ser lo suficientemente neutrales. Después de limpiar cada cuerda, deténgase para comprobar que sus chakras inferiores siguen estando parcialmente cerrados y los superiores abiertos.

Concéntrese ahora en los chakras de la persona, de uno en uno, y procure conseguir una imagen, según su propio simbolismo, del aspecto que tiene cada uno. ¿Qué colores ve usted? ¿El chakra está abierto o cerrado? ¿Está bloqueado por colores oscuros? ¿Ve usted allí imágenes o símbolos? ¿Qué tienen que decirle a usted estas cosas? Discuta lo que está viendo con la persona leída y pídale que se regenere. Recuerde que tiene que tener tacto a la hora de comunicar alguna información negativa a la persona leída; no siempre es fácil hacer esto: recuerde que cuenta con la ayuda de sus guías.

A partir de aquí la lectura puede avanzar por el camino que a usted o a la persona leída le parezca más correcto. Si es preciso, vaya al cuarto de trabajo (pág. 96) y busque algún dato que tenga importancia para cualquiera de las cuestiones de la persona leída. Recuerde que usted será admitido al cuarto de trabajo sólo si recibe luz verde para ello. En el cuarto de trabajo hay informaciones que sólo podemos alcanzar si estamos preparados para oírlas.

Durante la lectura, siga comprobando que está en su propio espacio psíquico y que la persona leída está en el suyo. No se olvide de respirar adecuadamente, de aterrizar, de hacer correr la energía, de mantenerse neutral, de reventar imágenes parejas en una rosa, de dominar la habitación, etc. Siga deteniéndose cuando aparezcan las cuerdas de los chakras y neutralícelas.

Cuando la lectura llegue a su término, compruebe, por medio de la visualización, que toda la energía que usted pudiera haberle quitado a la persona leída vuelve a ella (vea cómo esa energía vuelve en su sol), y asegúrese de que la persona esté completamente en su propio espacio (pídale que se ponga en el centro de su cabeza, si es preciso). Limpie su aura, reviente todas las imágenes parejas que queden por ahí, y después traiga el símbolo de su sol. Dígase su nombre y sienta que está totalmente en el tiempo presente. Deles las gracias a sus guías por ayudarle y déjelos fuera de su aura, si siente que lo necesita. Ajuste sus chakras para estar fuera del trance y para la vida diaria. Después inclínese y salga del trance.

## CURAR INTUITIVAMENTE A OTRA PERSONA

Casi todo este diario de trabajo se ocupa de la curación, de una manera o de otra. Todos los ejercicios que usted ha hecho tienen como objetivo el que tome conciencia cada vez más de sus propios esquemas de energía, gracias a su poder de visualizar y/o sentir intuitivamente. Con la esperanza, por ahora, de que esto haya contribuido a incrementar su sentido de «vuelta a casa», y que sea más usted mismo. Toda verdadera curación es una vuelta al hogar, porque se basa en una reunión con su más alta esencia creativa. Naturalmente, hay una diferencia entre leer y curar, pero toda lectura contiene elementos de curación. Y esto tiene que ver con la fundamental necesidad que tiene una persona de reconocimiento y confirmación, cosa que puede ofrecer una lectura acertada. ¿Cómo se cura a otra persona intuitivamente? ¿Cómo podemos ayudarla a conectar con su fuente?

Empiece por prepararse como si fuera a hacer una lectura. Trabaje sistemáticamente en los nueve pasos descritos en las páginas 93,101 y 102. Además, abra un poco más los chakras de sus manos y concéntrese en la energía que fluye a través de su sistema creativo. Esto permite a su corazón y a los chakras de sus manos formar una unidad cooperativa. La interacción entre el corazón y las manos le permite canalizar las energías curativas, y se llama, por lo tanto, «unidad de curación». Compruebe que se mantiene neutral, incluso a nivel del corazón; porque curar a alguien no quiere decir que usted tenga que simpatizar con él, sino que usted pueda usar su corazón como vehículo para la fuerza curativa. Por lo tanto, es conveniente que diga su oración antes de curar y que pida ayuda directamente a su guía o a sus guías de la curación.

¿Qué es lo que va a curar usted en realidad? Puede ser cualquier cosa, desde un mal humor hasta una enfermedad terminal, porque curar es un acto que consiste en ayudar a una persona a entrar en contacto más íntimamente con su esencia creativa superior. Usted, como curador, está ayudando a otros a nivel de energía a «encontrar su camino de vuelta a casa».

Una vez que usted se haya preparado correctamente, puede pedirle a la persona que está siendo curada (el «curado») que diga su nombre y apellido para que usted entre en contacto con la vibración única de esa persona. Salude a este nombre en su interior hasta que note algún tipo de reacción procedente del mismo. Puede ser otro saludo, pero puede ser también un grito de sorpresa o una contestación como «lárgate de aquí». Cualquiera que sea la reacción que usted note, siga saludando el nombre hasta que sienta que está comunicándose con él al mismo nivel de energía. Este «saludo ritual» es fundamental y extremadamente importante. Es una manera de afinar en la situación de la persona curada y de saber hasta qué punto está abierta a recibir ayuda de algún tipo. Es más, saludar puede que suponga preparar el escenario para la confirmación de una situación particular de la persona curada, sea lo que sea, e indica una actitud de respeto hacia el modo en el que va a resolver sus propios problemas. Muchas veces, este saludo, esta confirmación y aceptación de una persona y de su Ser Superior, es el aspecto más importante de todo intento de curación.

El siguiente paso en la curación es conectar a la persona con la tierra por medio del aterrizaje. Este aterrizaje se puede ver como una conexión con la fuente física del ser. Todos los elementos de nuestro cuerpo proceden de los mismos elementos que se encuentran en la tierra, y el cuerpo se reconstruye y se mantiene participando del sustento de la tierra. Usted puede conectar con la persona curada con una cuerda de aterrizaje poniéndose detrás de la persona estando ella sentada, y poniendo las manos en sus hombros. Imagine ahora que toda la tensión va saliendo del cuerpo de la persona y va fluyendo fácilmente hacia el suelo. Visualice

una cuerda de aterrizaje, si no existe, o añádala a la cuerda de aterrizaje que la persona ya tiene en cada imagen que aparece. Para estar seguro de que no está proyectando sus propias ideas en la persona curada acerca del aterrizaje, pregúntele otra vez su nombre y comuníquese con esa energía para recibir más imágenes sobre cómo le gustaría estar conectada con la tierra. ¿De qué material tendría que estar hecha la cuerda de aterrizaje? ¿Cómo tiene que ser su grosor? ¿De qué color o colores la quiere? ¿De qué modo le gustaría estar conectada con el centro de la tierra? Hágale preguntas de este tipo, profundice en el nombre de la persona, y luego visualice que estas nuevas cosas están sucediendo.

La visualización que usted proyecta hacia la toma de contacto de la persona curada con la tierra sirve como punto de referencia para que ella encuentre su propia forma de conexión con la tierra. Depende mucho de la forma de ser de la persona curada si será receptiva o no a sus sugerencias. La visualización no es un juego de fuerza de voluntad; es simplemente un modo para sugerir cambios a nivel de energía. Los niños y los adultos sensibles suelen responder muy positivamente a estas imágenes de transformación que usted está proyectando en su espacio psíquico. Si usted no consigue averiguar bien qué clase de aterrizaje necesita la persona curada, lo único que tiene que hacer es pedirle al centro de la tierra que le envíe la cuerda adecuada y luego imagine que eso está ocurriendo.

Otra cosa que hay que tener en cuenta cuando se empieza a curar es la cantidad de humor que consigue tener la persona curada en un momento dado. El humor permite que las energías estancadas fluyan otra vez, y en eso consiste también la curación. Los problemas y las dolencias sólo pueden asentarse en la psique o en el cuerpo físico cuando las energías están bloqueadas y ya no fluyen correctamente. Por eso, una vez que la cuerda de aterrizaje ha sido establecida, procure sentir o mirar con el ojo de su mente la cantidad de humor que hay en este cordón umbilical con la Madre Tierra. Si resulta que falta humor, usted mismo puede añadirlo visualizando cosas divertidas, haciéndole cosquillas a la cuerda de aterrizaje y oyéndola reír dentro de usted, o llenando la cuerda de pequeñas burbujas rosadas o de diminutos cascabeles. Comuníquese tan sólo con el tipo de humor particular que la persona leída tiene (o puede tener) pidiéndole que vuelva a decir su nombre y viendo lo que aparece en su imaginación. Recuerde, cuando trabaja con el humor, que hay infinitas maneras de gastar bromas. Algunas personas pueden beneficiarse la mayoría de las veces con una tranquila alegría interna, mientras que otras necesitan tener ataques de risa. ¡Esté abierto a todas estas posibilidades!

Sugerir cambios proyectando imágenes positivas en el espacio psíquico de alguien es fundamental en el proceso de curación intuitiva. Otro aspecto importante de la curación intuitiva es la capacidad de canalizar las energías curativas a través de un sistema creativo. De ese modo, utilizando su unidad intuitiva (4°, 5°, 6° y 7° chakra, teniendo al 6° chakra como punto focal), y su *unidad* curativa (4° chakra combinado con el sistema creativo), usted está en condiciones óptimas para poder curar. Una vez que su unidad creativa ha sido limpia imaginando que usted está rellenándola con luz dorada, está usted preparado para ser vehículo de las energías curativas.

Las energías que usted canaliza pueden pertenecer tanto al sistema de energía de la persona leída, como a las energías universales, la cósmica y la telúrica. Esto es importante asimilarlo, porque usted no debería nunca utilizar su energía personal para curar a otra persona. La energía personal (su propia esencia creativa superior) tiene una vibración única que sólo afecta al cuerpo y a la psique de la persona a la que pertenece. Si usted da su energía personal a otra persona, resultará que su sentimiento se irá agotando hasta vaciarse y no será de ninguna ayuda a la larga, puesto que sencillamente no puede mantenerse fuera de su propio sistema psíquico.

La capacidad de canalizar la fuerza curativa universal o la esencia creativa superior de una persona es otro tema aparte. Hay infinitos guías curativos que se hallan en todo momento a disposición de los seres humanos para ayudarlos y consolarlos. Y lo que es más, todas las personas son como libros en clave, con las contestaciones ocultas en la parte de atrás del libro. Todos nuestros problemas tienen contestación en alguna parte dentro de nosotros, y lo que hay que hacer es encontrarla. Al canalizar las energías de la persona curada, usted puede conectar mejor las contestaciones con las preguntas. Puede tratarse de un proceso largo, que necesita más tiempo que una sesión curativa, pero puede que no.

¿Cómo canaliza usted la esencia creativa superior de una persona? Una buena forma de hacerlo es percibiendo o visualizando un brillante sol dorado sobre la cabeza de la persona curada, que representa su esencia única, y conduciendo luego la energía solar por medio de la unidad creativa hacia el cuerpo de la persona. Al empezar a usar su unidad creativa, usted puede visualizar que sus chakras de las manos van a ser algo así como unas lentes de aumento: pueden aumentar las energías lo mismo que los rayos solares pueden llegar a concentrarse en el foco de un objetivo. Cuando ayuda a la persona a aterrizar, puede imaginar que su única esencia solar está siendo canalizada a través de sus manos, que descansan en los hombros de la persona curada, y esta esencia solar irá bajando hasta la zona del primer chakra donde empieza el aterrizaje. Durante la cura solar y después también, las energías universales cósmicas y/o telúricas se pueden canalizar de la misma manera. ¿Cómo hace usted eso? Lo único que tiene que hacer es pedir que ocurra y ser totalmente creativo. Sus guías curativos (y los de la persona curada) están deseando entrar en acción, así que profundice en ello. Mueva sus manos dentro y fuera del aura de la persona como le surja naturalmente.

Mire a través de su sexto chakra, o conozca a través de su séptimo chakra si hay algunas zonas en el aura de la persona curada que necesitan cura. Usted puede percibir estas manchas de necesidad como algo oscuro, vacío, triste, o simplemente algo que necesita un saludo. Ponga sus manos cerca de estas manchas (arriba, o directamente encima), y pregunte a la energía de la persona (ahondando otra vez en su nombre) qué color necesita aquí. El oro puede ser un color excelente para empezar, debido a su valor energético y purificador. Otros colores que son buenos para estimular la energía son el rosa (afinidad y amor), el naranja (fuerza creativa) y el verde (armonía, equilibrio y crecimiento). Los colores que sirven para tranquilizar y aliviar son otra vez el verde, el azul celeste (serenidad y seguridad) y el lavándula, el violeta claro y el púrpura claro (armonía psíquica y espiritual). Lo único que tiene que hacer usted es dejar que la parte necesitada de la persona curada le diga qué color quiere tener de momento; puede que sea un color diferente a los que acabamos de mencionar.

Ahora imagine que su unidad curativa está canalizando el color o los colores hacia la zona concreta: véala bañada en el color. Usted puede hacer movimientos de masaje y limpieza con sus manos alrededor de la zona en la que usted está trabajando. Puede incluso sacudir sus manos de vez en cuando, como si estuviera salpicando agua; esto ayuda a neutralizar viejas energías.

Deténgase en el sistema de chakras de la persona y mire o sienta (por medio de su unidad intuitiva) cuáles son los chakras que pudieran necesitar ser curados. Usted puede hacer esto del mismo modo que ya lo ha hecho. ¿Ve usted alguna parte o algún órgano del cuerpo físico que necesita ser curado? Si es así, puede que sea conveniente «la imposición de manos». Hágalo con naturalidad. Manténgase siempre en contacto con la energía de la persona curada para saber si usted ha canalizado bastante por el momento. Si usted no sabe si es bastante o no, pida que le den luz verde o roja.

Una buena manera de terminar una sesión curativa es, conectando a la persona una vez más con su verdadera esencia solar, la vibración de su Ser Inmortal, o Esencia del Alma. Imagine que este sol poderoso resplandece sobre la persona curada y visualice que le trae luz, salud, felicidad y libertad para ser ella misma, totalmente en su cuerpo y en su espacio psíquico. Usted puede hacer esto simplemente visualizándolo, o dirigiendo realmente las energías con los chakras de sus manos.

Pida a la persona curada que se incline y se estire. Mientras tanto usted puede acabar la curación haciendo separaciones psíquicas: Siéntese y piense al menos tres diferencias físicas neutrales entre usted y la persona curada: por ejemplo, «yo soy pelirrojo y él es rubio» o «él lleva pantalones blancos y yo azules», etc. Siéntase a sí mismo, su cara, sus manos, su corazón. Dígase su nombre, e imagine que toda la energía personal que pudiera haberse escapado de su sistema está volviendo a su tercer chakra, como si su plexo solar fuera un gran imán. Envíe toda la energía personal que pudiera haberle quitado a la persona curada, de vuelta también al plexo solar de la misma. (Una manera juguetona pero eficaz de intercambiar las energías personales es imaginarse, por ejemplo (!) ' que usted es una naranja y la persona curada un plátano. Vea cómo toda la energía de la naranja ha vuelto a usted y todas las energías del plátano han vuelto a la persona curada). Dele las gracias a sus guías curativos por su ayuda, y si es preciso haga separaciones psíquicas de ellos. Interrumpa las cuerdas que usted pudiera haber creado junto con la persona leída y desconéctelas; y ajuste la apertura de sus chakras a la vida diaria. Neutralice todas las imágenes parejas que pudiera haberle quitado a la persona curada. Sienta su esencia solar única y su propia manera de conectar con la tierra. Imagine que la energía de la habitación, que usted ha trabajado para que fuera brillante y clara, y todas las energías pesadas y difíciles son fácilmente eliminadas a través de la cuerda de aterrizaje de la habitación. Salga del trance inclinándose y estírese bien.

## **LA CURACIÓN DEL MUNDO**

Usted puede enviar formas curativas de pensamiento a todo el planeta Tierra, lo mismo que puede hacerlo con una sola persona. Imagine que está usted en una nave espacial, mirando a la Madre Tierra desde lejos. Véala cómo está siendo rodeada y penetrada por la radiante luz curativa que permanecerá siempre. Dígale algunas palabras de consuelo y de aliento, o cualquier otra cosa que se le ocurra. Vuelva a ella en su nave espacial y quédese de nuevo en su santuario. Sienta cómo la seguridad y el bienestar tienen que estar conectados a la Madre Tierra con su cuerda de aterrizaje. Dele las gracias por todo lo que ella hace por usted, y dese cuenta de lo importantes que son sus visualizaciones, sus pensamientos y sus proyecciones en la creación de la matriz presente y futura de la realidad de nuestra tierra.