

NUESTRO VERDADERO
PODER

Una Guía Espiritual

por

Nina Van Calster

Nuestro Verdadero Poder, Un Guía Espiritual

Nina Van Calster

Editado por:

PUNTO ROJO LIBROS, S.L.

Cabeza del Rey Don Pedro, 9

Sevilla 41004

España

911.413.306

info@punterojolibros.com

Impreso en España

ISBN: 979-88-79572-34-6

Maquetación, diseño y producción: Punto Rojo Libros

© 2023 Nina Van Calster

© 2023 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático

Índice

Aviso	7
Prólogo	9
Introducción	13
1. Llegado al AHORA.....	17
Comienza a fluir un torrente	17
Cada persona elige su propio camino	18
El camino del dolor ayuda	19
El punto de ruptura.....	22
Hora de despertarse	24
Recogemos lo que sembramos	26
Cada humano es un ser humano, igual a los demás.	28
Volver a la Fuente es volver a la Luz.....	30
La calidad de la energía.....	32
Hay un nuevo camino	38
¿De qué tienen tanto miedo los humanos?	41
2. En el Nuevo Mundo	43
Y ahora depende de nosotros	46
¿Qué es lo que tanto necesitamos cambiar?	47
Sentir en lugar de pensar.....	49

3.	El viaje hacia el interior	51
	En el silencio, donde todo se aclara	52
	El proceso de transformación	54
	En aislamiento, tu energía vuelve a ser limpia	56
4.	Cuatro pasos hacia la sanación	61
	Paso 1 - Parar.....	61
	Paso 2 - Calmar	63
	Paso 3 - Descansar	64
	Paso 4 - Sanar	69
5.	Fluye con la energía, ascendiendo tu nivel	73
	Elegir la ascensión es una elección libre	78
	La conexión rota restaurada	79
	La transformación nunca termina.....	82
	De baja a alta	84
	La era Corona ayuda.....	87
6.	Tiempo para lo nuevo, iluminado, humano	89
	La práctica hace al maestro	94
7.	Ayudando a lo demás, a la luz de la Verdad.....	97
	Perpetradores y víctimas.....	97
	Romper la cadena.....	100
	Ayudar y ser ayudado de una manera valiosa	102
8.	Listo para la autosanación, listo para la orientación correcta.....	105
	El aislamiento es una necesidad.....	105
	El proceso natural de crecimiento.....	111

9. No más pirámides	115
El poder en tus propias manos	118
10. Descubre Tu Verdadero Poder	125
El camino hacia el Verdadero Poder	125
Elegir vivir desde tu Yo Superior.....	128
Puedes cambiarlo todo	130
Sano y centrado en el Ser.....	133

Aviso

Como lector, leerás este libro con el nivel de conciencia que hayas alcanzado hasta ahora. Esto significa que comprenderás el contenido según tus habilidades y percepción. Toda la información compartida es información espiritual que puede ayudar a despertar tu conciencia. Cómo uno maneja esto depende completamente del proceso personal de despertar.

Solo tú puedes trabajar con ello, solo tú eres responsable de las formas en que piensas y actúas. Después de leer este tipo de información, tienes el Libre Albedrío para tomar decisiones drásticas, o no. Cualquier acción que tomes como resultado de leer la información compartida en este libro es enteramente tu responsabilidad. Para decisiones drásticas, que pueden tener consecuencias serias en tu vida, se aconseja buscar orientación profesional adecuada.

¡Piensa antes de comenzar!

El copyright de este libro pertenece al autor. El contenido no puede ser distribuido de una manera no deseada o perjudicial. Se pueden compartir fragmentos de texto respetuosamente siempre que se reconozca la fuente.

Al agregar este descargo de responsabilidad, el autor no puede ser considerado responsable de ninguna consecuencia no deseada en tu vida.

¡Buena suerte en tu camino hacia una existencia más hermosa, más saludable y más alegre!

Prólogo

Nosotros, los humanos, somos todos una obra en progreso, al igual que todo en la creación. Donde estás hoy, en este momento en el tiempo, es exactamente donde necesitas estar. Los "debería haber", "podría haber" y "habría" no tienen valor a los ojos de la Creación. Son parte del proceso conceptual de una mente que piensa en el nivel del ego. Un proceso del que todos haríamos bien en desprendernos.

Nada en tu vida, hasta ahora, debería haber sido diferente, nada podría haber sido diferente y nada habría sido diferente, porque donde estás, hoy, es exactamente el lugar para ti, mientras tú también comienzas tu viaje hacia una mayor conciencia.

Al elegir este tipo de libro, reconoces intrínsecamente al Universo, la Energía Divina, que estás listo para saber más. Hasta ahora, un privilegio que pocos humanos son capaces de comprender. Pero hay esperanza para toda la humanidad, ya que, en tiempos recientes, el llamado al despertar se vuelve más claro y fuerte día tras día.

Lo que todos necesitamos hacer es aprender a enfocarnos en nosotros mismos. Porque, para ti, tú eres la parte más importante de la totalidad de la existencia. Aprende a crear tu vida como si fueras Dios, la Energía Divina misma. Porque eso, en la verdad absoluta, es lo que eres en la esencia de tu ser eterno.

Recordar quiénes somos es nuestro verdadero propósito en esta vida en la Tierra. Las lecciones vienen y van y según nuestras habilidades de aprendizaje, crecemos y evolucionamos hacia el ser que estamos destinados a ser.

Años de crecimiento transformacional en conciencia y evolución en la conciencia, me enseñaron cómo reconectar con mi Verdadero Yo, mi Esencia, mi Alma. Se me mostró cómo mi camino personal y trabajo interno contribuye, no solo a mi propia experiencia de vida, sino también a la de otros. Aprendí a responsabilizarme de mis acciones, mis palabras y a prestar atención a la calidad de la energía que quiero aportar al Todo. A lo largo de mi proceso personal, descubrí habilidades innatas que me permitieron desarrollar habilidades y talentos y así llegué a comprender mi verdadero propósito en esta vida. Después de liberarme de todas las cargas personales, que yo también arrastraba en mi camino, la vida se abrió ante mí y se me mostró una nueva forma de pensar y actuar. La creciente conciencia me llevó a un camino de sanación, iluminación y una visión de un futuro que todos los humanos desean tanto; una vida vivida en Paz y Amor, en Tranquilidad y Armonía. Una vida llena de Alegría en la que la competencia, manipulación, dominio, control, miedo, ira, celos, superioridad e inferioridad no tienen existencia.

Permíteme acompañarte a través de las próximas páginas del libro y luego, deja que la energía luminosa de su poderoso mensaje llegue a ti.

A medida que avanzas, date cuenta de que nosotros, como humanos, en esencia, somos todos iguales, todos aquí, ahora mismo, con el mismo propósito de evolución y crecimiento. ¡Una obra en progreso!

Que nada te asuste, sino más bien, que te anime, que te fortalezca, sabiendo que no estás solo. Estás aquí por una razón y estás leyendo este mensaje con el propósito de sanarte a ti mismo, a tus seres queridos y a toda la Humanidad.

¡Tu contribución personal importa! Porque sin ella, no somos Uno.

La totalidad de la Humanidad necesita personas como Tú. Individuos que quieran hacer su trabajo interno, que quieran liberarse de sus cargas personales, que quieran limpiar sus Campos de Energía personales y, al hacerlo, contribuir a la calidad del Campo de Energía Humana en su totalidad, que es indivisible e intrínsecamente parte del Campo de Energía Universal.

Te agradezco personalmente por el trabajo que estás dispuesto a hacer y te deseo todo lo mejor en tu camino.

Con Amor, en Luz,

Nina

Introducción

Este libro surgió a través de la canalización. La canalización es posible tan pronto como una persona logra trascender completamente el pensamiento racional para alcanzar un estado de Conciencia Superior. Durante la meditación con propósito, o la práctica del silencio con el objetivo de conectarse con el Yo Superior, la Fuente, comienzan a fluir imágenes, formas y/o un torrente de palabras. Quien sabe concentrarse plenamente en esta información no permitirá que nada del mundo exterior perturbe esta conexión. Sintonizado con el Yo Superior, la conciencia fluye a través del Cuerpo de Luz del ser humano y así se abre camino hacia las habilidades motoras finas. Quien, en este estado expandido de conciencia, se vuelve receptivo a la información, inspiración y creatividad que fluye a través del cuerpo, comienza a escribir, pintar, dibujar, esculpir, componer; en resumen, comienza a crear lo que desea manifestar.

El día que iba a tomar un vuelo, que fue cancelado debido a las circunstancias del Covid-19, una corriente comenzó a fluir a través de mí. Esa mañana, después de meditar, comencé a escribir, sin saber que continuaría durante días consecutivos. El ritmo al que las palabras me llegaban era tan rápido que mi mano apenas podía seguirlo. Parecía como si el libro ya existiera y alguien me lo estuviera leyendo, página tras página. Todo a mi alrededor estaba apagado. Varias veces ni siquiera noté que mi pareja había entrado en la habitación en la que estaba escribiendo. Después de escribir varias páginas, el flujo siempre se detenía. Al principio me preguntaba si continuaría

al día siguiente. Claramente no necesitaba preocuparme, porque escribí durante días hasta que las palabras llegaron a su fin. El mensaje estaba fuera. ¿Era este el final del manuscrito?

La energía me dijo que era hora de empezar a escribir a máquina. Durante la elaboración del libro, a menudo me sorprendía con lo que estaba escrito. Apenas fue necesario editar el texto. Inicialmente, comencé cambiando algunos párrafos, solo para volverlos a su forma original más tarde. Lo que quería agregar o cambiar resultó estar en el texto un poco más adelante, pero no lo recordaba. A veces me echaba a reír, porque todo lo que siempre quise expresar con palabras estaba en el manuscrito y apenas podía recordarlo.

Mi profundo deseo de difundir La Verdad sobre quiénes somos se hizo más grande y fuerte. Cuanta más información difundida por los medios de comunicación, en todo el mundo, asusta y limita a las personas en su pensar y actuar, más quiero responder al llamado de la conciencia escribiendo y publicando otro mensaje para superar y trascender exactamente esos miedos y pensamientos limitantes.

Al leer, la forma en que las palabras se transmiten puede parecer dura e intensa para algunas personas. Especialmente si es tu primera experiencia al tomar un libro en el que las palabras contienen la poderosa energía del despertar. Sin importar cómo esté redactado el mensaje, cada pasaje, cada repetición, cada énfasis tiene la intención de despertar la conciencia en ti.

Dependiendo del camino de vida personal que hayas recorrido hasta ahora como lector, partes del libro te resonarán. Si hay cargas energéticas de dolor y tristeza dentro de ti, listas y esperando ser liberadas, esto podría suceder al leer ciertos párrafos. Si sucede, déjalo suceder. Deja el libro por un momento

y dale a la tristeza o al dolor que surge todo el tiempo y espacio para ser reconocidos y experimentados. No lo ignores ni lo reprimas nuevamente. ¡Quiere ser liberado, quiere salir! De eso se trata la sanación. Un poco más tarde, aliviado y ya liberado de esa carga particular, puedes continuar tu lectura.

El mensaje del libro está escrito en términos generales. No se desperdició tiempo y espacio en enumerar ejemplos interminablemente. Inicialmente pensé que eso faltaba, pero pronto quedó claro que no era la intención sobrecargar el libro con anécdotas como las que todos tenemos abundantemente en nuestras propias vidas. Si los pasajes escritos de manera general y descriptiva tocan tu Ser interior, significa que hay una intención para que hagas algo al respecto. Sí, digo "puede", porque solo tú puedes decidir lo que permites, solo tú puedes elegir.

Lee y aclara tu mente. Con esto quiero decir; no razones al respecto, simplemente siente. Deja que tu Campo de Energía Humana, que es tu frecuencia, tu vibración, tu cuerpo como un Todo, te diga lo que el contenido de este mensaje puede significar para ti. Aprende a sentir lo que necesita ser purificado en ti.

Si decides leer por partes o de una vez, dependerá de tu reacción a las palabras. Si realmente quieres entender algo a fondo y despertar, personalmente sugiero leer paso a paso y algunos pasajes más de una vez. En quienquiera que el proceso de despertar esté en marcha, continuará sin cesar. El hambre de más perspectivas y comprensión sobre quiénes somos realmente solo aumentará.

Ya sea este tu primer libro o el enésimo en tu camino hacia una mayor conciencia, deja que el mensaje que estás a punto de recibir haga su trabajo. De esta manera, permites que contribuya a un aumento de la vibración energética en Tu existencia.

El iluminador trabajo interno, que solo tú puedes realizar, contribuye al aumento de la calidad de tu vida y, al hacerlo, también contribuye a la de Toda la Vida, todas las personas, todos los animales y plantas, con quienes te conectas.

1. Llegado al AHORA

Comienza a fluir un torrente

Cuando silenciamos nuestra mente y permitimos que la energía haga su trabajo, comienza a fluir un torrente de pensamientos. Estos pensamientos no son tuyos; surgen a través de ti. Se manifiestan en forma, por ejemplo, de palabras escritas en un papel. Pero, ¿quién está hablando? ¿Quién o qué te da este torrente de pensamiento?

Es la Energía Fuente. La energía de la única conciencia que todo lo abarca y de la cual todos formamos parte. Quien se enfoca en esa Energía Fuente, con una clara conciencia, manifestará cualquier cosa en forma que anhele ser manifestada. Por ti, por alguien más, por cualquiera, lo que quiera ser manifestado será manifestado.

Esa única energía, de la cual todos formamos parte, siempre crea más. Es la misma energía que vemos trabajar en la naturaleza. Una incesante energía de crecimiento a través de la evolución. Con nosotros, los humanos, no es diferente. Somos solo una parte del Gran Cuadro.

Aquellos que participan conscientemente pueden disfrutar de la belleza de este Poder. Un Poder que, por lo tanto, te es dado. Un Poder que aumenta a medida que permites que trabaje a través de ti.

Quien quiera controlar este Poder perderá poder. La energía no puede ser manipulada. Trabaja a través de ti, ¡no para ti!

En el curso de la evolución, la humanidad se ha vuelto muy pretenciosa pensando que poseen todo el conocimiento y la sabiduría. Una pretensión a menudo castigada al no obtener los resultados deseados. Solo cuando el genio, o más bien el humano común, es lo suficientemente inteligente para silenciarse a sí mismo, puede dejar que la corriente creativa fluya a través de él.

Ya sea inventar cosas, crear obras de arte, escribir piezas musicales u otros resultados artísticos llamados excepcionales, todos fueron transmitidos desde La Fuente a través de un ser humano. Más específicamente, el ser humano que se permitió funcionar como un canal para ese nivel de energía.

El humano verdaderamente iluminado, artista, músico, inventor, que sabe que algo puede tomar forma a través de él o ella, ha comprendido. Cada ser humano tiene la oportunidad de materializar cualquier cosa a través de su conexión con la conciencia, la Energía Fuente. Todos tenemos el libre albedrío para crear, manifestar, realizar. Así que sí, también tenemos el libre albedrío para no hacer nada, ser perezosos y mandar y manipular a otros.

Cada persona elige su propio camino

Desde el nacimiento, incluso desde el momento de la concepción, la energía de la conciencia Universal que todo lo abarca está presente en nosotros. Está dentro de ti por esa parte del Todo que *TÚ ERES*.

Con la parte que eres, eres libre de trabajar durante esta vida, esta encarnación. Literalmente puedes elegir lo que haces con ella y lo que elijas hacer con ella es enteramente asunto tuyo. Cuanto más aprendas a escuchar tu intuición, los impulsos de tu Ser Superior, tu Alma, más seguirá tu vida el curso predeterminado para ti. Ese es el plan que te trazaste antes de comenzar esta existencia.

Dónde empiezas y dónde terminas, o lo que llamamos nacimiento y muerte, depende de ti. El nivel de conciencia con el que vengas (una vez más) a la Tierra depende de tus experiencias anteriores. El nivel de conciencia con el que dejarás la Tierra (esta vez) depende de la evolución que hagas durante esta existencia, esta vida. Las lecciones de vida que has planificado para esta vida te ayudarán a evolucionar. Una vez que las hayas comprendido, tu vibración energética puede ascender (elevarse) para que evoluciones al siguiente nivel en la energía. Y de nuevo, existe el libre albedrío. La libertad de querer aprender cosas, o no. Todo ser humano puede elegir libremente no hacer nada. La pereza, la laxitud, la cobardía y demás, son niveles de energías pesadas y de baja vibración. Niveles por los que todos tenemos que luchar. Si queremos.

El camino del dolor ayuda

Sólo cuando nuestro comportamiento sigue causándonos cargas insoportables estamos dispuestos a hacer algo al respecto y cambiar por fin.

La forma en que vemos y entendemos las cosas determina nuestra forma de pensar. Nuestra forma de pensar determina nuestra forma de hablar. Nuestra forma de hablar determina

nuestra forma de actuar. Todas las cualidades humanas están interconectadas. Como tales, estamos, a su vez, conectados entre nosotros y con todas las cosas que nos rodean.

Las personas son seres sociales y, sin pensarlo, se influyen mutuamente. Por lo general, ni siquiera se tiene en cuenta si una influencia es buena o mala. Al principio, la influencia se acepta sin más. ¿Por qué? Muy sencillo, porque ocurre habitualmente desde la infancia. En otras palabras, es normal escuchar a diario las palabras y acciones de los demás, assimilarlas sin juzgarlas y vivir según esos ejemplos.

Sólo cuando, con el tiempo, el dolor y el malestar internos, la tristeza o la ira, desencadenados por las influencias negativas, se convierten en una carga demasiado pesada, queremos por fin hacer algo al respecto. Por desgracia, a menudo muy tarde en la vida. A veces incluso demasiado tarde, ya que algunas personas deciden salir de su insoportable dolor y suicidarse. Otros ya no pueden controlar su ira y se convierten ellos mismos en agresores. Otras no ven ninguna salida y aceptan el papel de víctimas para poder soportar la triste miseria de la vida y su infelicidad. En otras palabras, se rinden.

Ya sea a tiempo o en el último minuto, como víctima o victimario, sepa que *nunca es* demasiado tarde para salir de los falsos patrones de pensamiento y aprender a elegir por Usted. Elige por ti mismo como lo planeaste inicialmente, antes de venir (regresar) a la Tierra, en esta encarnación, como el ser humano que eres hoy.

A lo largo de la historia de la humanidad, todos hemos pasado por la misma evolución, vida tras vida, para llegar a este tiempo lineal (otra ilusión que todos aceptamos como verdad) en los años posteriores a 2020.

Una y otra vez, con las elecciones que hemos hecho, hemos sumado o no a nuestro nivel de vibración energética. Las acciones que tomamos, con las elecciones que hemos hecho, no todas contribuyeron positivamente a elevar nuestra vibración energética. Como resultado de nuestra ignorancia, de nuestra limitada capacidad de pensamiento, todos hicimos cosas que contribuyeron negativamente a nuestra existencia. Sólo así pudimos recorrer el camino del dolor para aprender poco a poco que sí existe un camino hacia el bienestar.

Cuando nuestra forma de pensar y las acciones resultantes nos causan dolor, nos ayuda a endurecernos. Literalmente nos volvemos más duros en nuestra manera de manejar las cosas y nos volvemos más oscuros en nuestra manera de pensar. Literalmente oscurece nuestra luz. Ya no brillamos. Parecemos hoscos y hablamos de forma grosera y abusiva. Nuestro corazón se entristece, nuestras ganas de vivir disminuyen, los ojos se apagan y nuestro pelo y nuestra piel pierden vitalidad.

Enfermedad, depresión, agotamiento, aburrimiento, todas estas son consecuencias del endurecimiento. Es el endurecimiento del Campo Energético Humano, ya que la energía vital disminuye en el cuerpo. En otras palabras, la vibración energética baja. La energía ya no fluye o peor, uno finalmente se bloquea completamente y así, uno pierde el sentido de todo lo que la vida, aquí en la Tierra, tiene para ofrecer. Vacío de Luz, uno ya no puede molestarse. Todo deja de tener sentido. ¿Qué sentido tiene? ¿Qué sentido tiene? Muchos argumentos para alguien que ha perdido toda la lujuria de la vida en esta existencia.

El punto de ruptura

Cuando el Plan Superior, el plan del Alma, no incluye el suicidio, llega un día en que llegas a un punto de saturación y te rompes. Para algunas personas, éste bien puede ser el día en que fracasa un intento de suicidio. Afortunadamente, no siempre hay que llegar tan lejos.

Si se produce un suicidio, también tiene su razón de ser. Sirve a un Propósito Superior. El Yo Superior, el Alma, del fallecido, participaba en un Plan Mayor. También en un escenario así, lecciones importantes sirven a la humanidad. No tanto en la existencia del fallecido, que asumió el papel designado, sino más bien en la existencia de su entorno. Una dura realidad, pero una realidad al fin y al cabo.

Las lecciones de compasión, respeto, servicialidad, aceptación y muchas más, pasan en la vida de las personas cercanas al fallecido. Hasta mucho después del periodo de duelo, todas las personas, independientemente de lo bien o vagamente que hayan conocido a la persona, llevan dentro elementos del suceso. Influirá en su forma de pensar y de actuar.

Se comprendan o no estas lecciones, la vida continúa. Lo mismo ocurre con el Alma del fallecido que ha cumplido así su tarea en la Tierra. Comprensión y lecciones aprendidas o no, la evolución energética individual seguirá su curso.

Cuando el plan suicida fracasa, en un primer o enésimo intento, la Luz de la conciencia puede finalmente abrirse paso. El proceso de endurecimiento de la Energía Humana, que se manifiesta en resistencia y pérdida de entusiasmo por la vida, ya no puede continuar. Se ha alcanzado un punto de inflexión.

Se pide ayuda y finalmente será aceptada. Se puede emprender un nuevo camino, porque el antiguo ha llegado a su fin.

No importa lo difícil, pesado, duro y trágico que haya sido el antiguo camino, quien lo rompe está dispuesto a reconocer la llamada interior del Yo Superior, del Alma. Eso es lo que realmente eres, esa es tu esencia, esa es tu energía.

Así como la gota es parte del agua en el océano, tú eres parte de la energía del Todo, el Campo de Energía Universal. El Todo no está completo sin TI.

Estés donde estés, con forma o sin forma, siempre "Serás".

Gracias a personas como Albert Einstein, ya pudimos aprender que la energía no puede destruirse. La masa, la forma y la composición pueden cambiar infinitamente, pero la energía permanece.

Eso eres tú. Esa energía que es, aquí y ahora, parte de toda la humanidad en este planeta Tierra. Nunca fue ni será diferente. Reconocer esto te enseña quién eres realmente. A partir de ahí, un nuevo camino puede revelarse. El camino de un Nuevo Humano en un Nuevo Mundo.

Cuantas más personas lleguen a este entendimiento, más ascenderá la energía en la Tierra. Esto significa una elevación de la conciencia. Las vibraciones más elevadas nos dan más Luz, más perspicacia, más conciencia. La Luz literalmente ahuyenta la oscuridad. Nuestros corazones vuelven a ser felices. A medida que aumentan nuestras ganas de vivir, los ojos vuelven a brillar y nuestra piel y nuestro cabello, alimentados por la energía vital, vuelven a irradiar salud.

¡Nos volvemos radiantes!

En un mundo en el que ha aumentado la oscuridad, ya es hora de permitir que la Luz brille con toda su fuerza.

En tiempos de la pandemia de la Corona, la Energía de la Fuente Divina pareció prácticamente apagar la vida en la Tierra. Un virus se propaga y de todas las criaturas vivientes, ya sea por el virus o por sus consecuencias, fue la humanidad la que fue golpeada en su conjunto.

A lo largo de la vida, todo tipo de personas han llegado al punto de ruptura. A través de guerras, enfermedades, accidentes o dramas personales, a lo largo de los siglos los acontecimientos han hecho despertar a la gente. Hoy, sin embargo, se trata de un acontecimiento masivo a escala mundial, un acontecimiento que lo abarca todo y que paraliza. Nos están arrebatando nuestra libertad y el miedo a la muerte está aumentando enormemente.

El proceso de endurecimiento, o el camino del sufrimiento, que conduce al punto de ruptura, está, a través de la energía del miedo, extendiéndose repentinamente por todo el mundo. Como una sábana de niebla inminente, esta energía nos envuelve hoy a todos. Y de nuevo, el libre albedrío te deja una elección. ¿Eliges el miedo o eliges despertar?

Hora de despertarse

Despertar juntos, ese es el propósito de este acontecimiento terrenal. Ya no uno por uno, sino todos los humanos.

Lo que está ocurriendo ahora nos afecta a todos profundamente. A todos nos afecta personalmente de un modo u

otro. Cada uno en los detalles de su propia situación vital. Millones de historias diferentes, pero un mismo resultado. Todos nos vemos afectados y sacudidos. El objetivo: despertar a una mayor conciencia.

El nivel de conciencia en la Tierra está aumentando. Cada vez son más las personas que aportan su granito de arena. De diversas maneras, la gente empieza a vivir de forma más consciente y está empezando a hablar de ello con sus amigos y seres queridos. La fuerza interior, nuestro Verdadero Poder, del proceso de despertar nos da el valor para expresarnos. Por fin nos atrevemos a expresar en mayor medida nuestra insatisfacción por la forma en que transcurre la vida en la sociedad actual. Política, económica y socialmente, la insatisfacción es enorme, en todo el mundo. Sin embargo, hasta ahora, el ser humano ya despierto no ha logrado agruparse lo suficiente como para forzar el cambio. ¿Por qué?

Muy sencillo. Porque la Energía Universal no se puede forzar. Es un proceso de crecimiento en el que se abordan todos los aspectos de la conciencia en cada ser humano. No es cuestión de agruparse. Es cuestión de permanecer centrado en uno mismo y elegir despertar a nivel interior. ¡La conciencia empieza dentro de uno mismo! Cuando estés preparado, la Energía te ayudará en tu evolución.

Y aunque en el pasado muchas voces se perdieron entre la multitud y numerosos escritos no se leyeron o se malinterpretaron, ha llegado el momento de la dura confrontación. Porque los que no escuchan, deben sentir.

Recogemos lo que sembramos

A lo largo de nuestra existencia humana, sintonizamos continuamente con el nivel de la energía que nos rodeaba. Mayormente de forma inconsciente, sembramos avaricia, egoísmo y destrucción al seguir alimentando esa frecuencia de la energía. Continuamos cosechando los mismos pobres resultados porque el individuo no conocía nada mejor. Restringido por un proceso de pensamiento, a nivel del ego, cada individuo pensaba que la vida tenía que ser así, difícil, trabajadora, injusta, etc. El destino de la humanidad.

¿No ha sido siempre así?

No. Hace siglos, las tribus de pueblos indígenas no se relacionaban entre sí de esta forma materialista moderna en absoluto. Ni entre ellos, ni con todas las formas de vida que les rodeaban. Se respetaban los reinos vegetal y animal. Se honraba y celebraba al prójimo, tanto al recién nacido como al anciano sabio y jefe de la tribu. Había respeto. Había unión. Había sentimiento de grupo. Había armonía, y el hombre vivía en medio de todo lo que existía, sin reclamar su propiedad.

Desgraciadamente, a lo largo de los siglos, el humano moderno, con su patrón de pensamiento basado en el ego, ha descendido a los niveles inferiores de la energía. Permanecer activo en esos niveles, lleno de pensamientos oscuros sobre la lucha por la vida y falsas creencias de poder, hizo que los humanos crearan aún más miseria. Es una era humana de *"cada uno para lo suyo y Dios para todos"*. Una afirmación que todavía se utiliza con demasiada frecuencia como excusa para un comportamiento codicioso y egoísta. Un resultado de este ego-modo de pensar.

El objetivo de alcanzar el poder individual sustituyó al sentido de unidad. Ese sentido de poder del que uno se apropia se amasaba, y aún se amasa, en el mundo material externo. Trabajar por dinero, adquirir la propiedad, tener una carrera, aspirar al puesto más alto y vivir lujosamente, todos ellos signos de poder materialista externo. Cuanto más tengamos, mejor... pensamos.

Los seres humanos llegaron a valorarse a través de todas las formas posibles de posesión. Tanto las posesiones materiales tangibles como las posesiones imaginarias. La aceptación de la ilusión de que un cargo otorga un poder, enfermó aún más el mundo de la humanidad. Reyes, nobles, barones, sacerdotes, maestros, médicos, profesores, ministros, presidentes, directores generales, gerentes, a lo largo del tiempo, una abundancia de títulos, todos inventados por el hombre para dar poder y ganar poder.

¿Poder sobre quién?

Poder sobre los *demás*, la mayoría, una población, un grupo, un país, una cultura, un municipio o una ciudad. Poder sobre las personas de una empresa o una organización. Incluso el poder dentro de una familia. En todas las situaciones reconocemos la estructura piramidal. Un sistema en el que las personas en posiciones *más altas* ejercen su poder sobre las personas en todos los niveles inferiores de *su* estructura piramidal.

La opinión del hombre común sólo se aprecia *en apariencia*. Pero la realidad es otra. De hecho, es al revés. En numerosas campañas publicitarias, por ejemplo, en los grandes medios de comunicación y en la política, se utilizan técnicas de comunicación. Estas técnicas son técnicas para manipular a la humanidad. Se utiliza y amasa la opinión y el bienestar de los ciudadanos para hacernos creer que todo nos conviene. Al utilizar estas técnicas, se engaña masivamente a la humanidad a través de todo tipo de comunicación manipuladora.

Los libros de historia, las películas y las filmaciones abundan para restregárnoslo por las narices y, sin embargo, la corrupción continúa durante años. Las pocas almas despiertas, aquí y allá, enredadas ellas mismas en las pirámides de la lujuria por el poder, no eran lo bastante fuertes para expresarse plenamente. Todavía les faltaba fuerza y claridad, porque ¿cómo vas a explicar, por ti mismo, a la gente que te rodea que las cosas van mal? ¿Cómo vas a llegar a la gente diciéndoles que mientras las cosas sigan sucediendo como hasta ahora, eso provocará aún más división, más sufrimiento? Nadie se atreve a decirle al jefe de la organización lo que va mal en los niveles inferiores de la pirámide. Todo el mundo tiene miedo. Y no olvidemos mencionar el detalle más importante de todos, es el propio sistema de estructura piramidal el que **constituye** el problema maestro. Tanto si hablamos de esta estructura en un país, una empresa, una institución educativa, una ONG o un hospital, todas las estructuras piramidales son estructuras de poder externas y, por lo tanto, erróneas.

Cada humano es un ser humano, igual a los demás

En esencia, ninguna persona tiene control sobre la otra. En esencia, ninguna persona tiene responsabilidad sobre la otra. Todos somos iguales.

Seas profesor, maestro, director, gerente, sacerdote, alcalde, ministro, rey o presidente, sea cual sea tu cargo, eres un ser humano. Una persona corriente, como todas las demás.

Los títulos de trabajo otorgados a la gente por la gente, así como los títulos de trabajo inventados por uno mismo, dan

una falsa sensación de poder. La práctica, y tan a menudo el abuso, de ese poder son las manifestaciones racionales y egoístas de la mente del ego en la que está atrapada la humanidad. Es precisamente eso lo que nos divide, produce desequilibrio entre nosotros y es la causa de todos los conflictos.

Amplios ejemplos a lo largo de la historia y todavía hoy, ejemplos en abundancia a través de todos los canales mediáticos. Todos los conflictos, por grandes o pequeños que sean, están causados por humanos atascados en la mente dividida, humanos que permanecen inconscientes, atascados en la cabeza, en los patrones de pensamiento basados en el ego.

Totalmente ajena a la realidad, la humanidad ha seguido viviendo así, generación tras generación. La tecnología experimentó una enorme evolución, pero la empatía, sin embargo, siguió el camino inverso, se perdió.

Sin embargo, en medio de todo el caos, siempre ha habido personas con una conciencia clara. Estas personas ya estaban despiertas e iluminadas. Todos ellos fueron muy valientes en sus frenéticos intentos por tratar de despertar también a sus semejantes. Con palabras y acciones llenas de Amor Incondicional, continuaron a toda costa tratando de tocar *el bien* en cada persona con la que interactuaban. El bien que está presente en todos y cada uno de nosotros es la Luz de la Fuente Universal que llevamos dentro. Es la energía que da vida a toda la existencia. Es la energía de nuestra Alma que nos permitió encarnar en esta forma, en la persona que eres hoy, AQUÍ y AHORA. Esta Fuente-Energía es nuestra esencia y puede ser tocada en lo más profundo de nosotros. Con palabras, con acciones, eventos y traumas, ¡esa energía puede ser activada dentro de ti!

Cuando el sufrimiento de una persona ha llegado a un punto de endurecimiento definitivo, un detonante puede hacer que

la persona se rompa. Los muros contruidos a nuestro alrededor empiezan a desmoronarse. La llamada de atención de la realidad suele ser dura y dolorosa, pero el alivio es grande cuando la persona empieza a darse cuenta de que precisamente esa llamada es el inicio de un camino de vuelta, de vuelta a la Fuente, de vuelta a la Luz, de vuelta a su origen, a su esencia.

Volver a la Fuente es volver a la Luz

La Energía de Luz a la que nos referimos es la Luz de la comprensión que vence a la oscuridad y a los patrones oscuros de pensamiento. Es el camino de vuelta a la libertad. Una libertad que la humanidad conoció una vez, antes de que la energía del ego-pensante empezara a adormecernos a todos y a enfermarnos. Todos estamos enfermos en nuestros cuerpos. Tanto en el cuerpo mental como en el emocional y el físico. Los patrones de la energía ego-pensante, esa forma de pensamiento que nos hace creer que todos somos individuos separados, es lo que nos está enfermando. Nos hace creer que "yo" soy "yo" y "tú" eres "tú", que ésta es "mi vida" y que tú tienes "la tuya". Mi historia y tu historia, separadas la una de la otra. ¡Nada más lejos de la realidad!

Cada cuerpo mental que funciona en el proceso de pensamiento del ego produce miles de pensamientos incontrolados. Para muchas personas, por desgracia, pensamientos muy negativos. Emocionalmente, esos pensamientos negativos conducen a sentimientos de inseguridad. Esta inseguridad provoca un sentimiento de miedo, miedo a la pérdida. Tememos perder todo lo que hemos adquirido, construido o conseguido

en nuestro mundo material exterior. El miedo a la pérdida produce una lucha, tanto interna, con uno mismo, como externa, con el prójimo. Por desgracia, esto último ocurre con demasiada frecuencia con tus seres queridos, tus familiares y amigos. Así que las relaciones se enturbian o, peor aún, se rompen.

Todos estos pensamientos y emociones negativos conducen al estrés y al malestar porque, con el tiempo, estas pesadas vibraciones de energía tóxica se manifiestan en el cuerpo físico. La mala calidad de esa energía, que vibra a través del campo energético humano, alimenta las células a través del sistema nervioso, el sistema linfático y los torrentes sanguíneos y así se manifiesta en forma sólida, en el cuerpo físico. Allí, en nuestro cuerpo, afecta a nuestras células y, por lo tanto, afecta negativamente a nuestras vidas.

La mayoría de la gente cree que sólo existe nuestra forma física porque puede ser percibida por nuestros sentidos humanos, lo informe no. Los humanos creemos que todo lo que no vemos, oímos, sentimos, olemos o saboreamos, no existe. No aceptamos una existencia si no podemos percibirla. Lo que la percepción sensorial no reconoce se califica de inexistente.

Sin embargo, siempre ha habido humanos que, gracias a su capacidad sensorial más aguda y desarrollada, pueden percibir mucho más. Aceptamos que no todo el mundo tiene la misma capacidad para ver, oler u oír, etc. y, gracias a la ciencia, aceptamos que los animales tienen una percepción sensorial completamente diferente a la de los humanos, pero la mayoría de la gente no quiere aceptar, o todavía no acepta en general, que esto es igual para nosotros, los humanos.

Es más, los humanos, con su capacidad de razonar, pueden aprender conscientemente a desarrollar más estas habilidades del cuerpo físico. Del mismo modo que un niño aprende a montar en bicicleta o aprende a nadar, que un atleta se entrena

para ganar la próxima competición o que un músico practica para tocar una nueva canción con soltura, el ser humano puede practicar para percibir mejor con todos sus sentidos. Como seres energéticos, somos capaces de ver, oír, sentir, saborear y oler más de lo que lo hacemos inicialmente. Aquellos de nosotros que realmente lo deseen pueden abrirse y aprenderlo.

Poco a poco se hace evidente lo importante que es cuidar nuestro entorno inmediato, nuestro entorno vital. No sólo se trata de la energía que fluye dentro de tu cuerpo, sino también de la energía que rodea todo tu ser y que fluye a través de tu cuerpo. Se trata de la energía de los lugares que frecuentas. Se trata de la energía de las personas que conoces.

La calidad de la energía

Pregúntate: ¿cuál es la calidad de la energía que te rodea a diario? ¿En qué tipo de esferas te quedas? ¿Sigues dejando inconscientemente que los demás definan la calidad de la energía que te rodea? ¿Con sus palabras y su comportamiento? ¿O ya buscas conscientemente niveles de energía más elevados, ligeros, agradables y saludables?

Para obtener las respuestas, pregúntese: ¿qué **siente** al leer las siguientes preguntas?

- ¿Permaneces en un entorno en el que la situación y las personas que te rodean te ponen enfermo?
- ¿Sigues viviendo en una calle donde hay demasiado ruido y tumulto?

- ¿Sigues viviendo en una zona, un pueblo o una ciudad que ya no le atrae?
- ¿Sigues trabajando en una empresa en la que se siente cada vez más infeliz?
- ¿Sigues trabajando para un jefe o con compañeros que intentan dominarte, menospreciarte o regañarte?
- ¿Te quedas en una relación que no contribuye a tu felicidad?
- ¿Sigues cuidando a una persona que te causa dolor y pena?

En otras palabras, ¿permaneces en los niveles de las energías vibratorias del poder externo, los celos, la frustración, la ira y el miedo, que afectan a tu salud, a la energía de tu vida, a tu vitalidad y, por tanto, a la calidad de tu vida?

Quien esté preparado, que diga ¡BASTA!

Sin excepción, todos pasamos por formas de esas energías de baja vibración. Cada ser humano que ha vivido alguna vez y cada ser humano ahora en la Tierra está pasando por el mismo proceso. Es el proceso del endurecimiento. Lo experimentamos hasta que ya no queremos continuar así o hasta que físicamente ya no podemos (Burn-out). Todos experimentamos este proceso en nuestros propios detalles personales y de forma única. Somos como las gotas de agua de un gran océano. Todos iguales, ¡pero tan únicos!

La enorme diferencia entre cada ser humano se esconde en la forma en que nos sometemos al proceso. ¿Cuánto tiempo puedes aguantar este endurecimiento? ¿En qué momento de tu

vida dices "¡basta!"? En otras palabras, ¿cuándo dices BASTA, he terminado?

Cuanto antes reconozcamos y aprendamos que este camino de sufrimiento no tiene por qué ser tan largo y doloroso, antes podremos salir de él. La marea puede cambiar en el momento en que se acepte este conocimiento.

Saber quiénes somos realmente es reconocer que todos somos, como todo en el Universo, energía. Una energía siempre presente, en la forma y en la no forma. Una energía que siempre está interconectada, pase lo que pase. Todos somos Uno, Uno con la Fuente Universal. Como todas las gotas de agua en el océano, todos somos parte del gran Todo, el Universo. ¡Eso es lo que tú eres!

Por tanto, la calidad de la energía de tu entorno determina la calidad de la energía de tu cuerpo y la calidad de la energía de tu vida.

Quienes optan por mejorar la calidad de vida pueden optar ahora por mejorar la calidad de su entorno. Así contribuyen a su propia felicidad.

Te das un nuevo propósito, una nueva dirección. Por fin empiezas por ponerte a ti mismo en primer lugar y por darte los mejores cuidados que puedas imaginar. Y me refiero a todo el conjunto, desde descansar lo suficiente, jugar y divertirse, hasta comer sólo alimentos beneficiosos y vitalizantes y beber sólo bebidas saludables. Cómo lo completes, en detalle, depende enteramente de ti. Haz lo que te gusta. Evita hacer cualquier cosa que no te haga sentir bien. Con todo lo que hagas, digas, comas, bebas, etc., **siente** si la acción contribuye a la calidad de tu vida o no. Si no es así, DEJA de hacer, decir, comer,

beber, etc., lo que sea que estés haciendo, diciendo, comiendo, bebiendo, etc.

Asegúrese de que su casa particular esté limpia y fresca en todo momento. Al fin y al cabo, es su entorno personal. Si el orden y la limpieza no son su fuerte, haga algo para que la tarea le resulte más agradable. Una pizca de música, por ejemplo, siempre ayuda. Aligera el trabajo dividiéndolo en varias tareas más ligeras o distribúyelo en varios días. Hacer algo todos los días es mejor que no hacer nada.

Cuidar amorosamente el lugar en el que pasas tanto tiempo, ¡es asegurar que Tu entorno vital irradia la energía ideal para Ti! Un entorno limpio es mucho más saludable para ti que dejar que la suciedad se acumule, porque junto con la suciedad acumulas un montón de sentimientos y emociones negativas.

*Recuerda, tu casa es el templo de tu cuerpo
y tu cuerpo es el templo de tu Alma.*

Tu cuerpo, visto en su totalidad, es mucho más que la apariencia física que miras en el espejo. Al leer hasta ahora, ya has comprendido este hecho. Manteniendo un ambiente limpio y fresco en casa, no sólo te aseguras una energía nutritiva buena y sana en tus habitaciones privadas, sino también en tu cuerpo.

Es más, considera que estar activo en casa, tanto dentro como fuera, en el jardín, es un ejercicio positivo. Aunque a veces tengamos que dejar las tareas más pesadas a los más jóvenes o fuertes de entre nosotros, haz tú mismo todo lo que puedas hacer. Te dará una gran satisfacción y contribuirá así a tu felicidad.

Mantén alta tu vibración energética con un sano autocentramiento. Es una actitud con la que nos equilibramos y nos mantenemos en este estado de equilibrio. En un tal estado sana y centrado nos consideramos El Centro de nuestra existencia y mantenemos un estado interior bien enraizado, sereno y armonioso. Es una actitud que nos beneficia a todos. Te pones a ti mismo, a tu existencia y a tu propio bienestar en primer lugar, ¡allí donde debe estar! Asumes toda la responsabilidad por ti mismo y nunca señalas con el dedo acusador a otra persona. Para cualquier cosa que esté ocurriendo en ti y a tu alrededor, sabes que sólo tú puedes cambiar lo que consideres necesario cambiar.

Aquellos de nosotros que se desvían demasiado hacia el egoísmo se equivocan y se sumergen en los bajos niveles de energía tóxica negativa de la opresión y el abuso de poder, siempre a expensas de otra persona. La persona con un comportamiento egoísta utilizará a los demás en su propio beneficio. Con demasiada frecuencia este uso se convierte en abuso y la persona egoísta, el abusador, literalmente agota a los demás. El individuo egoísta es un hombre o una mujer con una vibración energética baja que está encantado de mantener en su entorno al individuo que vibra más alto y que ayuda. Se sienten bien con ello y quieren más y más ayuda aparente. Ya sea con un comportamiento tiránico o con excusas hipócritas, intentan continuamente que la otra persona haga cosas de las que ellos mismos se benefician personalmente. Como vampiros, las personas egoístas te vacían de tu preciosa energía hasta dejarte completamente exhausto, porque, como dador, nunca obtendrás nada a cambio que pueda contribuir favorablemente a tu vibración energética.

Aquellos de entre nosotros que se desvían demasiado hacia el altruismo también se equivocan y regalan demasiada de su buena energía, necesaria para mantenerse en un equilibrio saludable. Cuando la calidad de la energía personal disminuye,

se producen consecuencias bien conocidas como la fatiga y el agotamiento. Con el tiempo estas consecuencias se convierten en todo tipo de enfermedades, colapsos o un burnout, cuando uno no quiere ceder al endurecimiento de su propio flujo de energía. En la sociedad actual, en la que la presión aumenta desde hace tiempo, muchas personas altruistas ya experimentaron estos extremos. Ellos también pensaban que tenía que ser así. No veían salida a la carrera de ratas en la que estaban metidos. No podían valerse por sí mismos y fueron instados, uno a uno, en su viejo condicionamiento, a continuar. Hasta que se quebraron.

Aquellos de entre nosotros que consiguen mantenerse en su centro sano y equilibrado de existencia pueden disfrutar de un flujo constante y equilibrado de energía. En ese centro armonioso, dondequiera que estés en tu camino, la energía que fluye a través de ti, a ese nivel, te permite hacer exactamente lo que deseas hacer. Perfectamente en flujo y de acuerdo con el Gran Plan, estás exactamente donde necesitas estar. Entonces eres capaz de vivir la vida que está destinada para ti. Entonces estás donde necesitas estar para hacer, con todas tus cualidades y talentos, el trabajo que estás destinado a hacer en esta vida.

Centrado en el "Ser", todo está en calma en la mente, porque estás confiando en el Plan Superior. Ahora **sientes**, profundamente dentro de tu Corazón, que todo es como debe ser. Comprendes tu pasado y finalmente estás en paz con él. Aceptas el AHORA tal como es y te das cuenta de lo bendecido que eres con todo lo que ahora sabes y todo lo que has experimentado en el pasado. Sea lo que sea lo que te depare el futuro, sabes que cuando llegue el momento, todo irá exactamente como debe ir. Porque, será como debe ser y ahora, tienes toda la confianza en ello.

Darse cuenta de quiénes somos es darse cuenta de que sólo somos responsables de nosotros mismos, en un tiempo y un espacio que son eternamente el Aquí y el Ahora. Asumir esa responsabilidad requiere valor y fuerza. Saber que es el camino hacia una vida plena y pacífica para ti y para todos los que te rodean, te da la motivación para elegir este camino.

Hay un nuevo camino

El nuevo camino deja completamente atrás el viejo. El viejo es el camino de la dualidad. Es el camino de patrones mentales ego-pensante, que nos hacen competir unos con otros. La mente ego-pensante nos hace creer que el otro individuo es un competidor, o peor, el enemigo. No, ¡no lo es!

Darse cuenta de que somos uno y de que todos y cada uno de nosotros debemos preocuparnos de nosotros mismos para contribuir a un mundo mejor, más pacífico y alegre, es la clave. Deja que tu conciencia crezca y así, contribuirás a un mundo mejor que nos beneficiará a todos. Hazlo a través de tu presencia en esta existencia.

Quienes se centran plenamente en sí mismos y en la calidad de su energía personal se sentirán más felices y en paz.

Feliz y en paz, te sientes sano y rebosante de vitalidad. Irradias Luz desde tu interior. Tu deliciosa energía influirá positivamente en los campos energéticos de todas las personas que te rodean. Tu luz es contagiosa. Este contagio positivo de entusiasmo, ganas de vivir, vitalidad, paz y alegría hará que la luz de los demás también arda con más fuerza.

Como hemos aprendido en los viejos patrones mentales ego-pensante, a hacer el bien a nuestros semejantes, ahora, aprendemos, en el nuevo camino, a hacer el bien a nosotros mismos. ¡La persona más importante de nuestra existencia!

En una sociedad que alimenta el hambre de poder y control externos, las personas descarrilan hacia una "ayuda a los demás" que es controladora y manipuladora. Una sociedad así provoca un endurecimiento masivo. Esta sociedad de control alimenta nuestra resistencia. Una resistencia a lo que es. No estamos de acuerdo, no somos felices y nos sentimos impotentes ante todo lo que nos pasa. Es hora de defendernos y hacer todo el bien posible, ¡por nosotros mismos! Saber, en la energía, que esto es una contribución positiva y nutritiva para el todo, nos motiva para finalmente decidimos realmente a dar este paso.

Al pasar a la acción, los resultados positivos se harán visibles de inmediato. Así, con tu decisión y fuerza de voluntad, serás un ejemplo para todos los que te rodean. Con tus experiencias y conocimientos, a su vez, das poder a tus hijos, a tu familia, a tus amigos e incluso a un completo desconocido en la calle. Tu actitud, tu comportamiento, tu forma de hablar y de tratar con tu entorno irradian el nivel superior de tu conciencia aumentada.

Los que antes vivían en los niveles más bajos de ira, hosquedad, agresividad y miedo empezarán a sentirse más libres, ligeros y felices. Como resultado de este cambio en la energía mental de nuestro cuerpo, el cuerpo emocional se sentirá aliviado y alegre. El cuerpo físico también se nutre de toda esa Luz y Energía de Alta vibración y rápidamente se recupera a su estado natural "normal" en carne y hueso, un estado de Buena Salud y Vitalidad.

La metamorfosis en ti, la gente ahora, sin duda, puede ver, los desencadena en su centro-corazón de Luz, en su Ser. Porque en el fondo, cada persona anhela esa buena sensación y todos quieren vivir una vida de *Bienestar*. Muchos de nosotros estamos completamente hartos del dolor y las cargas que llevan. Sólo que la mayoría de nosotros no vemos la manera de salir de esa existencia triste. Creen que es el destino, que la vida debe ser así. No se dan cuenta (todavía) de que puede ser completamente diferente.

Cambiar el enfoque del mundo exterior, que tan fácilmente observamos y juzgamos a través de nuestros sentidos, al misterioso mundo interior, en el centro del Alma, es un pensamiento aterrador para muchos.

Mientras no tengamos experiencias propias, o nos enteremos por otros, la mayoría de la gente no se atreve a dar el primer paso hacia los misterios desconocidos del mundo interior. Sin embargo, totalmente inconscientes, todos hemos tenido ya varias experiencias. Todos somos guiados por nuestro Yo Superior desde que nacemos. Todos tenemos anécdotas de conocimiento intuitivo, contacto telepático y percepción altamente sensible. Rápidamente descartamos cada una de esas experiencias como coincidencias o pura suerte. La gente no quiere aceptar que hay algo más. Es la reacción humana más normal, porque sólo con los pies en el suelo nos sentimos seguros. Cualquier otra línea de pensamiento es inmediatamente descartada como ridícula y, por tanto, desacreditada. "No creo en esta patraña", es la reacción clásica del pensador más racional. Y asustado por sentirse avergonzado, lanza rápidamente la pregunta retórica "¿Y tú?" y la pronuncia con un timbre de voz un tanto ridículo, haciendo que el individuo apenas despierto vuelva a dudar y pierda las ganas de seguir explorando.

¿De qué tienen tanto miedo los humanos?

Tememos lo desconocido. Tememos lo invisible. Tememos lo incontrolable. Tememos a la fuerza invisible que nos rodea y nos impregna, porque esta fuerza, este Campo de Energía, este Poder, ¡no puede ser manipulado! Y lo que *creemos que no* podemos controlar, nos asusta. La idea de que tenemos control sobre algo nos da una falsa, pero, sensación de seguridad. Pero esta Energía-fuerza es incontrolable, esta fuerza lo abarca todo y es omnipresente, es un Poder que ES.

Es el Poder del Campo de Energía Universal. El campo de energía del que todo se compone, en el que todo se mueve y a través del cual todo se transforma constantemente.

Los más racionales entre nosotros, muchos de los cuales están en posiciones de poder (externo), mantienen todos los registros de dicha información muy angustiosamente cerrados. Son los más obstinados entre las personas que se aferran a la mente conceptual ego-pensante. Con el descubrimiento de la Verdad, ven cómo su poder (externo) y su posición, en esas estructuras piramidales sociales ficticias, inventadas por el humano ego-pensante, se derriten como la nieve al sol.

Cuando se revele la verdad sobre nuestra existencia, sobre quiénes somos realmente y qué podemos conseguir de forma natural, la humanidad ya no necesitará las estructuras piramidales tal y como las conocemos hoy en día.

A su manera, esas estructuras han demostrado su valía. Nos han mostrado una forma de evolucionar a través del sufrimiento, hasta que el endurecimiento es suficiente. Suficiente para que la mayoría llegue al punto de ruptura y decida que ya no podemos seguir así.

Agradecidos por la historia, agradecidos por las muchas lecciones, ahora es el momento de revelar los verdaderos hechos de lo que somos realmente. Es hora de despertar de un sueño de siglos.

Surge el Nuevo Humano. Nacerá un Nuevo Mundo. El cambio ha comenzado y continuará hasta que se alcance la siguiente fase.

2. En el Nuevo Mundo

En el Nuevo Mundo aprendemos a interactuar entre nosotros de una forma totalmente nueva. Una forma que ningún antepasado, de las muchas generaciones pasadas, pudo transmitirnos. Es una nueva forma de ser que nos muestra un patrón de pensamiento totalmente nuevo del que surge un patrón de comportamiento totalmente nuevo.

Lo que era tan importante en la vieja existencia del ego dual, el prestigio y las posesiones, ya no tendrá ningún valor en la Nueva Existencia de la Unidad. El valor principal del Nuevo Humano es simplemente ser humano. Ser lo que siempre fuimos, lo que somos y lo que siempre seremos, una forma viva de Energía Divina. Una forma de energía que toma la vida de un humano durante una encarnación en el planeta Tierra. Un Individuo Humano plenamente consciente de que, pase lo que pase, siempre se ofrece una respuesta o una solución desde el Campo de Energía de la Fuente. Un Humano consciente sabe que las respuestas centradas en el Corazón son la guía de un Plan Superior, que a través de nuestro sistema intuitivo de sentimientos nos muestra el camino.

Aprender a escuchar tu intuición, a través de las innumerables señales de tu cuerpo energético, es un proceso que lleva tiempo. El libre albedrío te deja la elección, ya que cada persona por sí misma puede determinar cuándo dar el primer paso consciente en el proceso. Seguro que no todos tenemos que esperar a que el sufrimiento nos doblegue. Al leer esta información, una persona que está lo suficientemente preparada puede sentirse impulsada a querer saber más.

El hambre de más información y conocimientos hace su trabajo y las personas que han decidido emprender el camino del cambio recibirán gradualmente, a su propio ritmo y según su trayectoria vital personal, más información nueva.

Una vez iniciado el proceso, no hay quien lo pare. Como los numerosos engranajes de un reloj, uno pone en marcha al otro. La persona que libremente decide saber más, está a su entera disposición. Las fuentes de información son inagotables. Cada vez más personas ascienden en consciencia y se expresan en sus escritos, filmaciones, enseñanzas, etc. Al hacerlo, están contribuyendo a la ascensión de la conciencia en la Tierra. De este modo, una energía de vibración cada vez más elevada fluye en las atmósferas que nos rodean, gracias en parte a todas las personas que están expandiendo su conciencia.

Como el clima en este planeta, la calidad de la energía se aplica a todos. Como la ley de la gravedad y todas las leyes de la naturaleza, conocidas por el hombre, todas las Leyes Universales se aplican también a todos nosotros. No hay escapatoria.

Cuanto más personas despierten y ayuden a elevar el nivel de conciencia, más personas les seguirán. Las almas oscuras también se activarán bajo la influencia de las masivas energías superiores.

Al principio, esto puede desencadenar reacciones muy violentas y feroces. Una persona ego-pensante malhumorada que reside en niveles de agresividad no puede soportar inmediatamente la luz de la alegría y la felicidad. La luz brillante puede brillar tan intensamente en los ojos del espíritu oscuro que puede dar lugar a reacciones violentas de dicha persona. Una persona ego-pensante que no puede desprenderse de su existencia dual individual entrará en una resistencia total, porque

cualquier posible cambio, bueno o malo, hace que tal persona se sienta amenazada.

Esta también es una fase que el Nuevo Humano en el Nuevo Mundo necesita atravesar. Aquellos que llevan la Luz de la conciencia en sus Corazones son conscientes de ello. Para ellos fue una elección. Una elección de libre albedrío. Después de tanta experiencia de vidas anteriores, se sienten llamados a hacer esta contribución aquí y ahora. Es su misión de vida. Una misión que se lleva a cabo voluntariamente, ¡no importa lo difícil que sea!

A lo largo de la historia siempre ha habido Portadores de Luz en la Tierra. Estas son las personas con una vibración de Alta Energía. Una alta calidad de energía vital, una gran vitalidad, un fuerte dinamismo y entusiasmo que muchos a menudo envidian.

Las reacciones de ira y celos más feroces siempre provienen de aquellos cuya vibración es mucho más baja, porque están (todavía) completamente dominados por sus patrones de pensamiento y desconocen por completo la existencia y el valor de esta fuerte energía sentida que los Portadores de Luz llevan dentro. El ego-pensador dual bajo percibe a un Portador de Luz como una amenaza, ya que teme perder su posición en la vida, en la sociedad o en la empresa en la que trabaja.

Durante siglos, los Portadores de Luz han intentado ayudar a despertar a otros seres humanos de todos los niveles de conciencia. En innumerables intentos en todo el mundo, las personas de Alta Energía han instado a otros a ser pacíficos, amorosos, serviciales, indulgentes y empáticos.

Hoy disfrutamos de millones de libros, series de televisión y películas que vuelven a contar sus misericordiosas historias.

Y ahora depende de nosotros

No faltan ejemplos, pero ahora es AHORA y hemos llegado AQUÍ, en este tiempo lineal en evolución de los años posteriores a 2020. Aunque muchos anunciaron en la transición de año que 2020 sería el año de su proyecto personal, nadie podía prever que sería un año de cuarentena global. ¡Desenchufados, todos nosotros!

Preparados para el despertar o no, el endurecimiento alcanzado por la humanidad fue suficiente para paralizar virtualmente todo el Hemisferio Norte y mucho más allá. En tiempos como estos, aquellos que están preparados para una mayor conciencia se abrirán y recibirán hermosas percepciones. Aunque las noticias y las imágenes son perturbadoras, las revelaciones y lecciones que finalmente se filtran y se comprenden, no lo son.

Para algunos de nosotros, los momentos *Aha* se suceden rápidamente.

Mientras el ego-pensador era arrancado de la calle, la naturaleza volvía a ocupar su lugar. Los reinos animal y vegetal respiraban. Disfrutaban de la redención del ego-humano que todo lo destruía. Ese ser humano irrespetuoso que, con su pretensión devastadora, pretendía estar en la cima de la cadena alimentaria. El ser humano que se atrevió a afirmar que la Tierra es "nuestra". La lección es dura para quienes están atrapados en el ego-pensamiento. Intentan recuperar el control y, como tantas veces en el pasado, superar la situación.

Con palabras frías y duras, llevadas por energías oscuras de baja vibración, se ponen sobre la mesa planes de prevención porque no debemos volver a experimentar algo así. El ego-

pensador ya se está preparando para algo peor o más. Y mientras el ego-pensador se ocupe de ello de esa manera, efectivamente habrá peor y más. Porque lo que irradias, lo atraes. Lo que das, lo recibes.

Lo que tenemos que hacer es aceptar la situación y dejar que la energía haga su trabajo. Aceptar que lo que es, AHORA ES. Darse cuenta de que los humanos cosechamos lo que sembramos. Tenemos que aprender quiénes somos realmente y deshacernos de la energía tóxica negativa que nos mantiene atrapados.

Límpiate y deshazte de las cargas energéticas de bajo nivel atascadas en tu interior. Sal de esos viejos patrones de pensamiento y comportamiento y aprende de qué va la vida real. No mires atrás, porque ya no funciona así (nunca más). Los nuevos tiempos exigen nuevas formas. Damos las gracias a lo viejo, es hora de cambiar.

¿Qué es lo que tanto necesitamos cambiar?

La forma en que nos vemos a nosotros mismos. La percepción que el ser humano tiene de sí mismo a lo largo de la historia es errónea y extremadamente limitante. Mientras sólo tengamos en cuenta nuestro aspecto físico, tendremos una visión demasiado limitada de lo que realmente somos.

Nos hacemos mucho más pequeños de lo que realmente somos. Nos sentimos frágiles y vulnerables y actuamos constantemente de forma protectora hacia todo y todos los que podrían hacernos daño. Buscamos seguridad y protección mien-

tras nos movemos por la vida en la dirección deseada y no tememos a nada ni a nadie al hacerlo, porque todo lo que se siente amenazador se bloquea o se ataca.

Nos vemos como entidades separadas en diversas estructuras más amplias. Nos vemos como el individuo que forma parte de un hogar, una familia, un pueblo o una ciudad, un país o una cultura, etcétera. Los distintos grupos a los que creemos pertenecer determinan en parte cómo nos describimos cuando nos preguntan "¿quién eres?". Todos los posibles papeles que los seres humanos desempeñan en el escenario de la vida, entonces ruedan por la lengua. "Soy padre/madre de... . Soy médico/abogado/profesor/directivo, etc.". Siguen las características. Eres hombre o mujer, espontáneo, testarudo, emprendedor, simpático, tímido, deportista, ... lo que se te ocurra.

Se pegan todas las etiquetas y al otro se le presenta una imagen de quién cree que es. Junto con esa imagen sigue el juicio, porque el pensador conceptual juzga inmediatamente todo como gordo o flaco, hermoso o feo, inteligente o estúpido, verdadero o falso, correcto o incorrecto y así sucesivamente. Todo se encasilla. De las etiquetas a las cajas. Juzgar, evaluar y condenar ayudan a limitar la imagen que tenemos de las cosas y de los demás. Ayuda a reducir las cosas al significado exacto que los humanos queremos darle.

Nos vemos a nosotros mismos, a los 7.800 millones de personas de este mundo, como seres separados y distintos. No vemos que hay una cosa que nos conecta a todos en el núcleo de nuestra existencia. Es la Energía Universal que todo lo abarca y todo lo penetra, la Energía de la Fuente.

Causado por la corriente de pensamiento limitante de la mente-ego hemos mantenido nuestra vibración baja durante siglos. Mientras los humanos no se eleven por encima del ego-

pensamiento, permanecerán en esos niveles inferiores de la energía.

Es hora de levantarse, tender la mano hacia arriba y sentir que hay más.

Sentir en lugar de pensar

Si seguimos filosofando y manteniendo discusiones racionales durante siglos, nunca llegaremos a comprenderlo. El pensamiento del ego siempre se interpondrá. Mientras este proceso de pensamiento continúe, seguirá nublando nuestros sentimientos. Cada pensamiento produce una emoción y cada emoción pone en marcha un sentimiento, una vibración, una corriente de energía que te atraviesa. Como una piedra, cuando se tira al agua, ondula y enturbia el agua, así cada pensamiento, que incontroladamente permites, enturbia las emociones que sientes.

Para percibir tus verdaderos sentimientos, enviados desde tu esencia central, la máquina-pensamiento debe apagarse. No es una tarea fácil para los humanos, ya que estamos rodeados, criados e influenciados por un gran número de ejemplos de pensamiento desde que nacemos. De niños, en casa y con la familia; de estudiantes, en la escuela y con los amigos; y más tarde, en el trabajo, con los compañeros. Dondequiera que estemos, nos vemos incesantemente influidos por los pensamientos de los demás.

Sin prestar atención a la salud y a la calidad energética de las palabras y los tonos, nos dejamos influir, inconscientemente y sin protección. Cuando las palabras y los volúmenes de voz

son pesados e intensos, negativos y tóxicos, absorbemos la misma energía. Como resultado, nuestro Campo Energético Humano baja de vibración y se endurece aún más. Te vuelves sombrío, infeliz y posiblemente literalmente enfermo hasta que no puedes más y rompes.

Quien haya terminado, puede finalmente rendirse.

Los que ceden, pueden empezar a trabajarla.

Es una elección de tu libre albedrío querer hacer algo al respecto, o no. Sólo cuando el dolor y el malestar han aumentado lo suficiente, estamos preparados. Listos para la inmersión profunda en el silencio, el camino hacia el interior. Una auténtica aventura para todo aquel que quiera liberarse. Un viaje apasionante hacia lo desconocido. Pero incluso si no sabes qué esperar, puedes sentir que ha llegado el momento. La atracción del Plan Superior es tangible y, para responder a esa llamada, sientes que tienes que sumergirte.

Sumergirse en lo desconocido. Cuanto más profundo buceas, más alto llegas.

3. El viaje hacia el interior

Como un jarrón roto, hecho pedazos, así nos sentimos cuando el camino que hemos recorrido llega a su fin. No hay vuelta atrás. Se ha alcanzado el punto de inflexión. Ya no es posible pegar los pedazos y seguir adelante, como hacíamos a menudo en el pasado. Cada fibra de tu cuerpo te dice que esta vez es diferente. Algo desconocido está ocurriendo y está alterando tu antigua forma de pensar y de ser. Basándote en tu comportamiento habitual, lucharás contra esa sensación, pero es más fuerte que tú. Algo quiere salir.

La energía intrínseca de la Fuente, la Energía del Amor y de la Luz dentro de ti, oculta tras gruesos muros de endurecimiento, dolor y tristeza, causados por vidas circunstancias traumáticas, quiere salir. Es la llamada de tu Ser Superior para dar un nuevo rumbo a tu vida y retomar el timón de esta vida en tus propias manos. Para liberarte del pensamiento limitante que has tenido, hasta ahora. Un pensamiento que te mantenía pequeño. Un pensamiento que te hacía sentir débil y dependiente.

Es hora de purificar tu cuerpo y tu mente de toda falsedad.

Las falsedades que son el sistema de creencias de tus patrones de pensamiento y comportamiento que empañan todo tu ser. Son viejas energías que se han transmitido de generación en generación, de encarnación en encarnación.

Darse cuenta de que es posible limpiar nuestro ser de estas energías de memoria bloqueadas ya se siente liberador. Es

como si el cuerpo y la mente recibieran oxígeno puro. Da un impulso de alegría y jovialidad. De repente vuelve a salir el sol. Una luz brillante al final del túnel oscuro ciega tus ojos. Tiene un efecto magnético sobre ti. Quieres llegar allí y, preferiblemente, cuanto antes. Hay trabajo que hacer. Mucho trabajo, trabajo duro. Duro, pero muy gratificante.

Las capas de sufrimiento se van desprendiendo una a una. El miedo a tener que pasar por los recuerdos más dolorosos es real y enorme. Te das cuenta de que te han ocultado los más profundos. Sin embargo, la voluntad es igual de fuerte, porque la elección de cambiar el rumbo de tu vida fue tuya. Por voluntad propia, ¡recuerda!

En el silencio, donde todo se aclara

Para salir de los niveles de vibración de la mente-ego tenemos que romper nuestros viejos patrones de pensamiento y comportamiento. Ese viejo condicionamiento está arraigado en nuestro cerebro. El cerebro funciona de acuerdo con estos patrones habituales fijos y se necesita concentración y esfuerzo para cambiar estos neuro-impulsos. Pero es posible.

Miles de ejemplos nos lo demuestran. Piensa en el perro que levanta la pata para conseguir una galleta. El delfín que salta por el aro para obtener un pez como recompensa. El niño que despeja el plato para conseguir el postre que ansía. El atleta que sobrepasa los límites para conseguir la medalla de oro. Ejemplos hay a montones, tanto en el reino animal como en el humano. Todos tienen un factor en común: la recompensa.

La recompensa es el objetivo. La recompensa es lo que motiva. Impulsa al ser, humano o animal, a perseverar, sobrepasar los límites, hacer un esfuerzo extra, agudizar la concentración.

Esa técnica de condicionamiento neuro-asociado es la que utilizamos los humanos cuando queremos conseguir algo que realmente deseamos. Sólo que ahora se convierte en una interacción de cuerpo y mente, junto con el espíritu, ya que estamos hablando de un deseo del Alma. Se convierte en una cuestión de fuerza de voluntad y perseverancia, esta vez impulsada por un deseo intrínseco del Corazón.

Si debemos hacerlo, debemos hacerlo.

Para alcanzar nuestro objetivo de felicidad y bienestar, debemos querer purificarnos y liberarnos de nuestro sufrimiento.

Dependiendo de las cargas de Karma de cada uno, esto es muy singular para cada individuo. Esta carga Kármica es la carga de energía de nuestra cosecha, el resultado de lo que nosotros mismos sembramos una vez. En otras palabras, es la carga de energía que todavía está vibrando en nuestro campo energético como resultado del antiguo comportamiento. Son las lecciones que tenemos que aprender. Por lo tanto, las cargas que hay que descargar son claramente diferentes para cada persona.

Igual que todas las gotas juntas forman el agua del océano, nosotros, los 7.800 millones de personas, juntos, formamos la conciencia de la humanidad. Cada gota cuenta. Cada gota es tan igual y tan única. A nuestra manera única contribuimos a la totalidad de la conciencia Universal. Por lo tanto, dale al proceso y a ti mismo todo el cuidado y todo el tiempo que necesite.

El proceso de transformación

Darse cuenta de quiénes somos es darse cuenta de que somos más que nuestro cuerpo físico y que formamos parte del Campo de Energía Universal. Las capas de energía que nos rodean son una parte integral de nosotros. Juntos, el cuerpo y las capas de energía que rodean tu cuerpo físico, también denominadas auras, forman tu Campo Energético Humano. Eso es lo que realmente eres.

La forma en que aparecemos físicamente en el momento presente, en otras palabras, cómo te ves y cómo funcionas habitualmente, es el resultado de la energía que has absorbido a lo largo del tiempo.

Absorbido se refiere a todos los aspectos de su significado. Incluye todo lo que has permitido que entre en tu cuerpo. Para tener una idea clara de esto, hazte las siguientes preguntas: ¿Qué me he estado alimentando hasta ahora? ¿Qué he estado bebiendo a lo largo de los años? ¿Qué bebidas? ¿Qué cantidad? ¿Qué información he permitido? ¿Qué programas de radio escuchaba? ¿Qué veía en televisión? ¿Qué tipo de música escuchaba? ¿A qué ruido ambiental me sometí? ¿Qué reportajes y artículos de periódicos y revistas leí? ¿Qué libros y cursos he estudiado? ¿Cuánto ejercicio hice? ¿En qué círculos pasé más tiempo? ¿En qué esferas me quedé atascado?

Cuestiones todas ellas a partir de las cuales sentimos de inmediato que las circunstancias no siempre fueron las óptimas para nutrir nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestra mente, de forma saludable.

Huelga decir que los acontecimientos traumáticos, por breves que sean, tienen consecuencias nefastas para el ser humano, a menos que se presenten con la luz adecuada.

Todos hemos pasado por malas experiencias. Para la mayoría de la gente, las cargas energéticas de esos acontecimientos perduran en el cuerpo físico porque, después del suceso, nadie se tomó nunca el tiempo suficiente para liberar la carga traumática de tal acontecimiento. La mayoría de nosotros simplemente reprimimos su energía durante años. Incluso los recuerdos de tales acontecimientos, a menudo demasiado dolorosos para recordarlos, se bloquean y se ocultan una y otra vez. Las cargas se quedan atascadas y, con cada desencadenante inconsciente, actúan dentro del cuerpo de forma destructiva y latente. Influyen y alimentan el pensamiento y, por tanto, el comportamiento del Campo Energético Humano del individuo, y así las cosas evolucionan de mal en peor.

Junto con la energía absorbida de nuestro modo de vida habitual, estas cargas determinan la calidad de nuestra existencia. Dan forma a nuestra manera de ser y, por lo tanto, necesitan ser purificadas de nuestro Campo Energético Humano.

El aspecto físico de una persona puede cambiar tan intensamente durante el proceso de transformación, que parecería que la persona está sufriendo una metamorfosis. Las formas del cuerpo cambian y recuperan su equilibrio natural. Las expresiones faciales se suavizan, los ojos vuelven a brillar y la piel, el pelo y las uñas vuelven a irradiar salud. Todos factores positivos que contribuyen a todo el proceso, a menudo pesado y difícil.

Sentir inmediatamente, y ver en el espejo, los cambios positivos de lo que estás haciendo en este proceso transformador, te ayudará a perseverar. Te da fuerza.

Estas son las recompensas que te ayudan, en un camino con muchas metas intermedias, a alcanzar la meta final: ¡La felicidad!

En aislamiento, tu energía vuelve a ser limpia

La necesidad de paz y tranquilidad es enorme para quienes desean recorrer el camino hacia una mayor conciencia. La transformación y las percepciones sólo pueden filtrarse cuando se bloquean todas las influencias externas. Las opiniones y los consejos de los demás ya no importan. Ya los has aceptado bastante, de cualquier manera, y no te han traído los resultados deseados. Más bien al contrario, ya que a menudo has seguido el camino de los demás en lugar del tuyo.

Lejos de todo desorden, tu conexión con la Fuente de Energía, puede ser restaurada.

Al darte cuenta de que juntos somos la Energía de la Única Gran Conciencia Universal, te das cuenta de que tú también tienes derecho a contribuir de forma auténtica y única al Todo. Sin comentarios, críticas ni interferencias de los demás, puedes decidir a tu manera cómo recorres tu camino.

Deja que todo lo que has aprendido, hasta hoy, te enseñe dónde están tus preferencias personales. No importa lo joven o viejo que seas cuando decidas emprender este camino. Cualquiera puede, por sí mismo, decidir qué recuerdos del pasado son los agradables y cuáles son los malos. Con una mirada neutral y sin juzgar ni condenar, puedes enumerar lo que te pareció bien y lo que no. ¿Qué te dio alegría y qué te causó dolor y tristeza? ¿Qué te dio fuerzas y qué te hizo perderlas?

¿Qué te hizo feliz? ¿Qué contribuyó positivamente a la calidad de tu vida?

Muchos de nosotros no vamos por el buen camino. Las influencias externas, de la gente de nuestro entorno, nos han alejado de nuestro propio camino. Sus opiniones y críticas te hacían entender que tus talentos son esto o aquello. Las ideas e iniciativas se reprimían con prejuicios como "no puedes hacer eso", y las decisiones se ajustaban tras respuestas como "yo lo haría de otra manera".

Como el estado centrado en el Yo Superior todavía no es la nueva norma, inconscientemente, un sinfín de consejos negativos que influyen en uno mismo vuelan por tus oídos a diario. Y esto nos afecta a todos.

El arte de dirigir tu propia vida consiste en no dejar que otros te (mal)dirijan, sino en tomar firmemente las riendas en tus manos. Es saber lo que quieres e ir a por ello, al cien por cien. Es tener fe en ti mismo, porque sabes que puedes hacerlo, y porque sabes que estás apoyado por tu propia conexión única con la Fuente. Eres guiado y dirigido por tu Ser Superior, a través de tu conocimiento intuitivo.

Así que deshazte de todas esas influencias perturbadoras de consejos bienintencionados. Es hora de hacer silencio en la mente. Deja que nazca el espacio necesario para que escuches lo que tu saber intuitivo quiere decirte.

Entre las ondas sonoras de la radio y la televisión, no hay lugar para la conversación. En medio del caos y el bullicio de las actividades, no hay sitio para el descanso. Quien realmente quiera adquirir nuevas experiencias debe dedicar tiempo a ello y crear espacio en la sobrecargada agenda.

Tomarse tiempo para uno mismo y dejar de lado todas las actividades rutinarias es crear espacio para trabajar en uno mismo. Tanto si sigues trabajando activamente como si no, dedicarte tiempo diario a ti mismo y a tu proceso de consciencia es de vital importancia. Por poco tiempo que le dediques, al principio notarás enseguida que esos pocos minutos te aportan consuelo.

Tomarse tiempo para uno mismo es bueno. Sobre todo para los que tienen la costumbre de estar siempre ahí para los demás. Solemos regalar nuestra energía, así que cuando por fin nos la damos a nosotros mismos, el campo energético se sobresalta. Al principio, todo resulta algo incómodo y las reacciones inesperadas del cuerpo físico también pueden sobresaltarte. Sin embargo, enseguida te das cuenta de que lo has estado haciendo mal durante mucho tiempo, de que has tratado tan mal a tu propio cuerpo durante tanto tiempo, de que has consumido tantos alimentos enfermizos.

Esta reacción temprana y posiblemente feroz del cuerpo es para muchos una razón para abandonar inmediatamente el proceso. Abandonan porque vuelven a verse indignos y se convencen de que el proceso no es para ellos. "Oh, no importa, no valgo la pena". "No importa, de todas formas no puedo hacerlo". "No importa, no soy tan fuerte". Estas son las primeras *cáscaras de plátano* en el camino hacia la transformación. Las pisamos y nos deslizamos para recaer en los viejos patrones de pensamiento y comportamiento. El viejo condicionamiento neuro-asociativo toma el control y, antes de que nos demos cuenta, el malestar y el dolor que son el resultado del viejo hábito-energía aparecen de nuevo. Con el objetivo del bienestar y la felicidad en mente, es posible armarse de valor para seguir adelante. El camino hacia la transformación es largo. Hay muchas cáscaras de plátano en el camino. Pero poco a poco se aprende a evitarlas. La práctica hace al maestro.

Para los que emprendemos el camino tras un punto de ruptura devastador, no hay vuelta atrás. Las percepciones llegan más rápido porque la confrontación con el viejo comportamiento recurrente y sus resultados es mayor e insoportable.

Tanto si ocurre por etapas, lentamente y durante un largo periodo de tiempo, como si se produce en una sola experiencia devastadora, la conciencia de la persona aumenta, al igual que la frecuencia vibratoria de su Campo Energético Humano.

Poco a poco o de golpe, todo el mundo recorre el camino. Muchos son aún muy inconscientes, pero cuanto más tiempo pasa, más gente empieza a darse cuenta de que hay más.

La curiosidad o la necesidad nos hacen crear el tiempo que necesitamos para trabajar en nuestra conciencia personal. Así, por fin nos prestamos atención a nosotros mismos, como siempre fue nuestra intención. Al darte cuenta de que no "tienes" que hacer nada en absoluto, por fin despejas todas las tareas innecesarias de tu agenda. El lastre innecesario se aparta y libera tiempo y espacio en nuestros corazones y mentes. Libre para la reflexión, libre para la purificación, libre para la renovación.

Que comience la desintoxicación del cuerpo y la mente.

4. Cuatro pasos hacia la sanación

Entre otras, las enseñanzas de Buda describen con detalle cómo recorrer el camino hacia el bienestar. Hay innumerables caminos, pero con los cuatro pasos siguientes se puede empezar fácilmente a ver una senda; Parar - Calmar - Descansar - Sanar. Independientemente de la cantidad, a la gente le gusta un plan paso a paso. Es un punto de apoyo, una pauta y ofrece una solución. El camino hacia el bienestar, que discurre por la senda del sufrimiento, es una salida del círculo vicioso en el que está atrapado el ser humano. Es un camino de sanación.

Paso 1 - Parar

La sanación completa, que es una curación del cuerpo y de la mente, nunca podrá producirse mientras la persona continúe por el camino que está recorriendo. El humano ego-pensante siempre necesita hacer algo más. Uno nunca termina. Las obligaciones parecen sucederse unas a otras en una corriente incesante. La ilusión de que el tiempo es demasiado corto hace que la persona ego-pensante crea que no tiene tiempo para descansar o recuperarse. De este modo, el aspecto más importante de nuestro quehacer recibe la menor atención.

Para aquellos de nosotros que acabamos completamente desconectados por un acontecimiento traumático, la parada fue forzosa, lo que provocó que la antigua vida familiar se parali-

zara por completo. El viejo camino habitual ya no existe. El incidente o la enfermedad han dado al cuerpo el golpe definitivo y los papeles se han invertido. La mente ya no está al mando y debe reconocer finalmente el estado débil y enfermo del cuerpo.

Quien, a lo largo de su vida, siga ignorando el torrente de señales que el cuerpo envía continuamente, se verá obligado a paralizarse por completo. Quien reconoce a tiempo que las lesiones físicas o los síntomas más persistentes de una enfermedad son señales del cuerpo, que está dando la voz de alarma, puede intervenir a tiempo y parar para evitar males mayores.

Todos nacemos con nuestros propios rasgos de carácter naturales, pero, desde fuera, éstos se ven fuertemente influidos por nuestro entorno de crianza, tanto a través de la familia como de la escuela. Más tarde, a través de los amigos y los compañeros de trabajo. Sin excepción, todos recorreremos el mismo camino de sufrimiento. Un camino de vida que nos causa dolores como resultado de nuestras formas enseñadas de pensar y hacer. Esas experiencias dolorosas son lecciones necesarias para nuestra evolución. Una evolución que puede dar grandes saltos en cuanto nos damos cuenta de que el objetivo de nuestra existencia no es sufrir, sino encontrar el camino del bienestar, reconociendo nuestras lecciones.

Tanto si la decisión de parar crece gradualmente como si nos sobreviene de forma abrupta, siempre es la primera etapa que debemos atravesar para plantearnos alguna vez la sanación del cuerpo y la mente.

Cegados y adormecidos por todos los procesos de pensamiento del ego, estamos convencidos de que no es posible hacer nunca las cosas de otra manera. Con nuestro pensamiento

limitado, que nos aprisiona en el mundo material de la propiedad personal y la competencia, no vemos ninguna apertura hacia otra forma de vida.

Demasiado centrados en el mundo material que nos rodea, no podemos comprender con nuestro ego-pensamiento cómo podríamos crear una vida desde un pensamiento único que sea libre de estrés, pacífica, alegre y tranquila. Un mundo en el que no haya deberes, sino sólo deseos. Una vida en la que cada paso sea una elección consciente en el momento presente, apoyada con confianza por la Energía Universal que nos rodea e impregna a todos. Una vida con un sentido consciente de unidad con todas las demás formas de vida de este planeta, incluida la Tierra misma.

Con un pensamiento sano, impulsado desde el Corazón, no hay escasez, no hay bien ni mal. Sólo existe la increíblemente poderosa voluntad de contribuir de forma sincera y positiva a la calidad de Toda Vida. ¡Esa actitud empieza dentro de ti!

Quien acepta La Verdad se ha detenido y se tomará el tiempo necesario para calmarse.

Paso 2 - Calmar

El cuerpo condicionado que se ha paralizado necesita tiempo para "poder" llegar a un estado de reposo.

Nadie puede pasar de un estado de excesiva actividad estresante a un estado de reposo en sólo tres cuentas. Los estímulos energéticos, activos en tu interior, de todas las acciones estresantes anteriores, necesitan asentarse primero.

Las vibraciones intensas y pesadas de nuestros pensamientos ocupados, continuarán rugiendo en la cabeza de uno y causarán una sensación de prisa. Esa emoción de estrés y agitación hace que todo nuestro cuerpo se sienta como si no hubiera tiempo para descansar. Durante un tiempo, la mente enferma sigue enviando impulsos para hacer lo siguiente o aquello. Lleva tiempo dejar que estas corrientes de energía se agoten. Al cabo de unos días, a veces semanas, la máquina de pensar llega por fin al tan deseado estado de reposo. Igual que la batería de tu móvil, que, una vez desenchufada, sigue funcionando y necesita tiempo para vaciarse. Todos los "debería-hacer" se detienen a medida que poco a poco, desde el interior de la mente, nos rendimos a la situación. El individuo se ha calmado.

Sólo cuando nuestra mente se calma, nuestro cuerpo puede por fin descansar.

Paso 3 - Descansar

Muchos momentos de silencio después, para algunos completados además con una estancia obligatoria en la oscuridad, porque la luz y el movimiento también son demasiado estimulantes, el cuerpo puede finalmente sumirse en un estado de descanso y sueño. Lo que queda de la energía del cuerpo es necesario para la recuperación y el reequilibrio de todo lo que está desequilibrado. Permanecer activo resta la mayor parte de esa energía tan necesaria. Cada actividad innecesaria es una pérdida de energía, cada visita superflua una fuga de energía.

Descansar y dormir permite al cuerpo utilizar toda su energía de la forma adecuada, para la causa adecuada. Quien no consigue ponerse en inactividad, sigue cediendo a la adicción de la mente que *piensa* que aún tiene mucho que hacer.

Con respeto por ti mismo, tu cuerpo y tu mente, y con amor en tu corazón por la calidad de tu vida, obedecerás la llamada de tu Ser Superior. Es hora de darte a ti mismo todo el cuidado que necesitas para que, un día, disfrutes del viaje de la vida, aquí en la Tierra, de una forma nueva y sostenible.

La persona que ve esto comprende ahora que la calidad y la salud de lo que uno llama "mi" cuerpo y "mi" mente, están inextricablemente unidas.

Y es "mi" responsabilidad.

La persona que ve esto ahora comprende que puede soltar todo el control. Un poder superior toma el control. La energía de la Fuente de toda existencia, también presente en su interior, hará lo necesario para recuperar fuerzas. Mientras escuchas las señales que recibes, el camino hacia la recuperación puede comenzar.

El poder de la naturaleza es el poder del Campo de Energía Universal. Funciona en todos nosotros, sin juicio, sin distinción, sin división. Es Uno con Todo.

Sólo con la atención adecuada para el descanso, el sueño y el autocuidado y con la atención adecuada para todas las formas de alimentación, puedes restablecer el equilibrio, que ha sido perturbado, en todas las capas de tu ser.

Al igual que con el crecimiento de la forma que tomó tu cuerpo, la recuperación también comienza ahora en el nivel de

la no-forma, lo informe. Comienza en las capas del Campo Energético Universal que forman parte de tu Campo Energético Humano personal. Las capas invisibles, las que preceden a la formación de tu cuerpo físico.

La paz y la tranquilidad son los elementos sagrados para iniciar esta recuperación. Detener el flujo de pensamientos en tu cabeza es una de las condiciones que te garantizan esta paz y tranquilidad.

En nuestro ajetreado modo de vida occidental, se presta poca o ninguna atención al silencio. Nuestro incesante afán de superación no nos deja tiempo para él. Durante siglos se nos ha enseñado lo contrario: trabajar duro, perseverar y alcanzar objetivos materiales. Descansar y no hacer nada es para perezosos y holgazanes, seguimos oyendo decir al ego-pensador orientado al rendimiento. Dar la vuelta a ese condicionamiento para el ser humano moderno, que se acerca o ha llegado al punto de ruptura, es toda una tarea.

Cambiar de rumbo requiere valor y fuerza, pero la fuerza de voluntad y la perseverancia se ven recompensadas de inmediato, ya que uno puede saborear enseguida de qué se trata, de sentirse mejor.

La voz en nuestra cabeza que causa las emociones y el malestar físico puede ser silenciada por cualquiera que realmente lo desee. Darse cuenta de que la corriente de pensamientos no es alimentada por ti, sino por el condicionamiento de tu mente, como una máquina automática, te da la comprensión de que Tú puedes pararla. Desde tu núcleo, la energía de tu esencia, que se puede sentir en las zonas del abdomen y el corazón, puedes mirar a la mente, la máquina de pensar de arriba. Observa cuántos pensamientos pasan constantemente por tu cabeza. Hazlo sin prestar más aten-

ción al significado que puedan tener. Al igual que una imprenta que imprime diariamente cientos de artículos en miles de páginas de la siguiente edición del periódico, miles de pensamientos pasan por nuestra cabeza cada día. Permítete observarte. Observa cómo la mente imprime los artículos. Sigue pasando las páginas y préstales cada vez menos atención. Deja que la velocidad de la máquina disminuya en tu visualización y siente cómo esto trae paz a tu cabeza.

Se pueden utilizar varias metáforas para aprender a observar y soltar la corriente de pensamientos. Por ejemplo, visualiza que dejas fluir el agua de un grifo a plena capacidad. Piensa que el flujo de agua es tu flujo de pensamientos. Después, cierra el grifo poco a poco hasta que sólo gotee. O visualice que está mirando hacia abajo desde un puente a través de una autopista muy transitada con miles de luces del tráfico furioso. Deja que el tráfico disminuya hasta que casi nada pase por debajo del puente.

La corriente de pensamientos nunca se detendrá por completo. Eres humano, eso es normal. Pero cuando la corriente de pensamientos disminuye, hay espacio para el silencio y el descanso.

Nuestros sentidos siempre perciben algo y estimulan así nuestro cerebro. Producir un pensamiento es una consecuencia lógica y eso también es bueno, porque gracias a nuestra capacidad de pensar, los seres humanos hemos conseguido mucho. Así que ya es hora de dominar nuestras máquinas de pensar, nuestras mentes, y utilizarlas para el bien de uno mismo y de toda la existencia en el Planeta Tierra.

Darte cuenta de que puedes observar tus pensamientos es darte cuenta de que no eres tu pensamiento. Tú eres el Campo Energético que se da cuenta de que tienes una mente. Este Campo Energético es tu Campo Energético Humano personal

y forma parte del todo. Tan pronto como sabes que eres esa gota única de energía en el gran océano, también te das cuenta de que lo que haces, o lo que no haces, lo que dices, o lo que no dices, contribuye a ese océano de esa manera particular. Todo tu pensamiento y toda tu actuación contribuyen al Campo de Energía Universal y esa contribución es directa, instantánea e irreversible. Tu contribución cuenta inmediatamente. Sea positiva o negativa, ¡lo es!

Esta idea nos ayuda a comprender mejor por qué siempre cosechamos lo que sembramos. Si cada pensamiento lleva a hacer o no hacer algo, cada pensamiento es una acción. Las leyes naturales de la física nos enseñan que toda acción tiene una reacción. Esa reacción es siempre igual y opuesta a la acción de la que procede (3rd Ley de Newton).

No necesitas un máster o un doctorado en Física para comprender que estas ideas tienen un enorme valor para la calidad de tu vida. Pregúntate "¿cómo quiero vivir?". Luego comprueba si tus acciones, hasta ahora, han contribuido a esa vida que tanto deseas. Si estás lejos de la vida ideal que ahora tienes en mente, tu forma de hacer las cosas, tu forma de ser, ha contribuido negativamente a ese objetivo. En otras palabras, nunca alcanzarás esa meta si sigues actuando como lo haces actualmente. Te diriges hacia una distancia aún mayor entre tú, en el presente, y esa vida tan deseada que imaginas si no cambias el curso de tus pensamientos y acciones ahora mismo.

Cuando aprendes a observar tus pensamientos de forma productiva, empiezas a despertar mientras descansas. Empiezas a darte cuenta de que tú, la persona que eres hoy, eres la entidad que está detrás de todo lo que te permites hacer o no hacer, decir o no decir. Poco a poco, te das cuenta de que todo en el pasado estaba sujeto a la misma Ley Kármica, la Ley de Acción-Reacción. Empiezas a darte cuenta de que todo lo que te ocurrió fue en realidad el resultado de tu propio pensamiento,

de tu propio comportamiento, de tu propio hablar, de tus propias elecciones, etc.

Tu forma de pensar ha contribuido a tu forma de comportarte, a las palabras que has pronunciado y a las elecciones y decisiones que has tomado.

De hecho, cada acción tuya creaba una reacción igual y opuesta en los demás. Pero también sus acciones crearon una reacción igual y opuesta en ti. Los sentimientos masivos de culpa, en un sentido o en otro, que puedan aflorar ahora, pueden borrarse inmediatamente, porque nadie tiene la culpa.

Una afirmación que a la mayoría de la gente le cuesta aceptar, porque para ellos el victimario es el villano y la víctima el pobre perdedor. Quien se aferra a esa forma de pensar aún no ha comprendido.

Todos nos influimos mutuamente. Ya nos conozcamos desde hace años, nos encontremos brevemente en persona o tengamos contacto en el mundo virtual, todos estamos conectados. Estamos juntos en esta enorme e infinita piscina de conciencia, una piscina infinita de Energía Universal. Cada uno en su lugar, cada uno en algún sitio de su camino.

Paso 4 - Sanar

Mientras descansamos, comienza el proceso de sanación. El endurecimiento ha hecho su trabajo. Nuestra propia Luz, en el núcleo de nuestro ser, quiere salir y brillar de nuevo. Su impulso es tan grande que te ayuda a alcanzar las percepciones necesarias, poco a poco, y como las capas de una cebolla, tu

endurecimiento se va pelando, capa a capa. Apoyado o no por las terapias necesarias, recuerdo tras recuerdo, capa de dolor tras capa de dolor, cada tema recibe su atención durante las horas de paz y tranquilidad.

El proceso de purificación está en marcha y lleva tiempo, mucho tiempo, que ahora permites pues sabes, ahora mismo, que no hay nada más importante para ti que ¡Tú! ¡Tú lo vales!

Recuerdos de su infancia, de su adolescencia, circunstancias familiares, experiencias en el trabajo, etc., todo puede contemplarse ahora en el proceso de transformación. Sepa que los recuerdos dolorosos no están ahí para hacerle daño de nuevo. No, esos recuerdos que surgen, ahora, sirven a un propósito mucho más importante. Pretenden liberarte permanentemente de sus cargas energéticas tóxicas, pesadas y de baja vibración.

Mientras los recuerdos de sucesos traumáticos no se comprendan con la nueva percepción de lo que realmente somos los humanos, los restablecerás una y otra vez inalterados y sin sanar. Sus dolorosas cargas energéticas permanecerán atrapadas en las células de tu cuerpo físico y seguirán teniendo vida propia. Al primer desencadenante posible, la carga saldrá a la superficie una vez más y se apoderará de tus patrones de pensamiento y comportamiento. Pensarás, harás y dirás cosas que no querías decir y de las que luego te arrepentirás. Una vez más, has hecho y dicho lo que hiciste y no hay vuelta atrás. La acción estaba en la energía. También lo estará la reacción, igual y opuesta.

Desde las peleas más sencillas hasta los dramas mortales más feroces y desafortunados, actúan las mismas Leyes Universales. Las leyes incluyen todas las leyes de la naturaleza que los científicos, aquí en la Tierra, ya han descubierto, y mucho más.

Aprender sobre ello nos ayuda a comprender mejor la vida y, a medida que comprendemos más sobre quiénes somos realmente, nuestras percepciones contribuyen al nivel de conciencia que vive dentro de nosotros. Cuanto más alto sea nuestro nivel de conciencia, más alta será la vibración de nuestra Energía Humana. Cuanto mayor sea nuestro nivel de comprensión, mayor será la calidad de nuestro comportamiento.

Entendiendo el despertar masivo como la comprensión masiva de lo anterior, se eleva la conciencia de la humanidad en todo el mundo. Ascender a los niveles superiores de la energía significa que nos moveremos, todos juntos, en esos Campos Superiores de Energía. La interconectividad está aumentando y también lo hará la calidad de las interacciones.

Cuantas más personas se liberen finalmente de esos pesados niveles energéticos oscuros, mejores serán las relaciones entre las personas, entre los humanos y otros Reinos.

Liberarte de tus recuerdos dolorosos y traumas es liberarte de todas esas pesadas cargas Kármicas que llevas a lo largo de tu vida aquí en la Tierra y más allá. Liberarte de esto es aliviarte. Es liberarte de las cargas que llevas y que determinan la calidad de tu vida. Ilumina tu corazón, pues todas las sombras serán superadas. Volverás a sentirte apoyado, guiado, amado, alegre y vital. Irradiarás tu Luz y, a su vez, ésta brillará sobre los demás.

Te conviertes en un ejemplo para todos los demás listos en su camino.

Serás su ejemplo, demostrando que es posible. No es una utopía, como todavía cree demasiada gente. Puedes hacerlo, porque el Poder ya está dentro de ti. Tu Verdadero Poder es el Poder ilimitado de la Energía de la Fuente. Esa Energía Universal que es parte de lo que realmente eres. ¡Aprovecha ese Poder!

Libera las capas de endurecimiento. Lloro, sollozo, grito, tiembla y vomita hasta que toda esa vieja, sucia, pegajosa y apesetosa energía tóxica desaparezca de tu cuerpo. Limpia todo tu ser de ella y reequilibra todas las capas de tu Campo Energético Humano. La de tu cuerpo mental, emocional y físico para empezar, porque hay mucho más.

Así es como puedes sanar. Así es como puedes transformarte. Así puedes iluminarte y ascender a una existencia cualitativamente mejor en plena consciencia. Porque eso es lo que realmente eres.

5. Fluye con la energía, ascendiendo tu nivel

Las gotitas que, juntas, forman el agua del océano no están todas en el mismo sitio. Cada una de ellas tiene su lugar en el Todo. En los distintos niveles del agua, el océano presenta condiciones diferentes y muchas formas de vida distintas. Cuanto más profundo te sumerges, mayor es la presión. En la superficie, las gotas bailan al ritmo de las olas. Son ligeras y juguetonas cuando las olas golpean las rocas. Cuando el sol calienta el agua y la vibración de las gotitas aumenta lo suficiente, se elevan. Abandonan la masa y ascienden, a través de los niveles mucho más ligeros de la atmósfera, hasta regiones más elevadas.

Una metáfora maravillosa para ayudarnos a visualizar y comprender mejor cómo funciona la energía. Funciona de manera similar. La energía es omnipresente, está literalmente en todas partes, en ti y a tu alrededor. Se compone de innumerables niveles, todos con diferentes vibraciones y frecuencias. Y tú, esa gota de energía, estás en medio de todo ello.

El lugar que ocupas en este momento presente depende totalmente de tu vibración, de tu nivel de conciencia, de la frecuencia de tu Campo Energético Humano. Tienes un nivel de energía al nacer. La calidad de ese nivel está determinada por tus vidas pasadas y las esferas culturales, sociales y familiares en las que decidiste encarnar en esta vida para procesar otro conjunto de lecciones que te ayudarán a Ti, la energía de las Almas, a avanzar en tu camino de evolución hacia una mayor consciencia. Posteriormente, la calidad de ese nivel depende

de cómo Usted, primero como niño, luego como adolescente y más tarde como adulto enfoca las circunstancias de la vida. Todos los factores ambientales y, sobre todo, los rasgos de carácter de tu propia personalidad, han contribuido a lo que eres hoy.

Los seres humanos solemos vivir de una forma totalmente inconsciente. El comportamiento habitual resuena con el nivel de energía al que perteneces en ese periodo de tu existencia. Es el nivel de conciencia que hemos adquirido y que seguimos alimentando con nuestro pensar y hacer en ese nivel. Mientras no cambiemos, permaneceremos en las esferas de aquellos que vibran en un nivel similar, lo que está creando las circunstancias en nosotros y a nuestro alrededor.

Vivimos como nos enseñan. Cocinamos y comemos los platos a los que estamos acostumbrados y bebemos como nos enseñaron nuestros educadores. Seguimos tal o cual estilo de ropa y llevamos las joyas y accesorios que combinan con nuestra cultura. Queremos tener nuestra propia casa, un buen coche y aspiramos a una carrera de éxito. Así es como nos gusta demostrar a los demás que hemos triunfado en la vida. Chocamos a menudo con los demás y luego seguimos la vida como si nada, de conflicto en conflicto, de acontecimiento en acontecimiento. El camino es a menudo difícil y a veces incluso muy doloroso. Sin embargo, continuamos de ese modo habitual porque no conocemos nada mejor, porque así lo hemos aprendido, así nos lo han mostrado.

Desde luego, no todo el mundo vive en la oscuridad. Afortunadamente, hay bastantes personas que llevan una vida bastante tranquila y agradable. Algunos de nosotros hemos sido bendecidos con una carga más ligera de Karma en esta vida. Por muy soleadas que parezcan sus vidas desde tu punto de vista, ellos también se ven a veces golpeados por el dolor y la

tristeza. En el nivel del proceso de la mente ego-pensante nadie se salva. Simplemente porque el camino hacia arriba es infinito y el ascenso en la energía nunca se detiene. También para los más afortunados esos momentos de dolor y tristeza son oportunidades para despertar aún más y evolucionar más en la conciencia, ascendiendo a niveles superiores de energía.

Durante las innumerables situaciones vitales que todos experimentamos, absorbemos la energía de los acontecimientos que vivimos. Las energías bajas y pesadas de los incidentes y traumas bajan nuestra vibración personal una y otra vez. Atrapados en el ego-pensamiento, estos recuerdos perduran y con cada oportunidad de resurgir, esa energía se repetirá, revivirá y absorberá de nuevo, por enésima vez. Permaneciendo en esos niveles de vibración, absorberás aún más y gradualmente tu campo energético comenzará a endurecerse a medida que tu energía personal ya no fluya. La conexión con los niveles superiores del Campo de Energía Universal se bloquea. Las importantísimas energías de Luz y Amor, alegría, gozo, entusiasmo y dinamismo ya no fluyen a través de las puertas bloqueadas y cerradas de tu Campo Energético Humano (también llamadas los vórtices de tu campo áurico). Tu cuerpo se debilita, se siente cansado y enfermo. Tu Luz se apaga.

La vida es un camino con muchos altibajos, para todos nosotros, pero mientras los altibajos sigan añadiendo cargas de energía negativa a las cargas que llevamos, nuestro camino va lento pero inexorablemente hacia abajo. Por muy positivas que sean las personas por naturaleza, esos rasgos de carácter personal no lo lograrán mientras uno no alcance un punto de ruptura en algún punto del camino. Ese punto de ruptura es exactamente lo que necesitamos para llegar a cambiar fundamentalmente. Ese momento, de absoluto dolor y tristeza, nos da la fuerza, de la que carecíamos hasta ahora, para abandonar el camino hacia abajo para siempre.

Mientras el camino vaya hacia abajo recibiremos muchas advertencias. Nuestro Ser Superior ya nos ha dado muchos golpecitos. Desde el golpecito suave hasta la bofetada un poco más fuerte, los hemos ignorado uno a uno con precisión y explicado con nuestro limitado ego-pensamiento. En ese nivel de pensamiento no aceptamos que las señales vengan *de arriba*. En este nivel consideramos todo eso como tonterías y chorradas. Los accidentes e incidentes, desde los pequeños contratiempos o lesiones hasta los graves dramas y traumas, son explicados y desentrañados por la persona de pensamiento racional. Un desgarró muscular, una lesión en la rodilla, un nódulo aquí o allá, un despido, una ruptura, todo recibe una explicación y entonces la vida simplemente continúa, en ese nivel.

Nunca se tienen en cuenta el verdadero significado y las verdaderas circunstancias del suceso. ¿Qué falló en el tiempo que precedió a estos hechos? Una situación nunca se produce de la noche a la mañana. Es una acumulación de energías que condujeron a ese momento concreto. ¿Cuánto estrés has seguido sometiendo a tu cuerpo a pesar de todas las advertencias que has recibido? Las pequeñas advertencias tempranas fueron ignoradas hasta que el músculo se desgarró, la rodilla cedió, las células de tu cuerpo empezaron a funcionar mal, el trabajo se perdió, la relación se rompió, etc.

Exclamar contra esta afirmación "¡No puedo evitarlo! Eso no es obra mía!" sólo muestran lo orientada al ego que sigue funcionando la mente. Totalmente en los niveles inconscientes de la energía, donde uno todavía no se da cuenta de quién es realmente.

Llamarse víctima en cualquier situación es una forma fácil de proyectar toda la culpa hacia el exterior. "Fue la otra persona la que causó el accidente. Yo no estaba equivocado", o "No puedo evitar ponerme enfermo, ¡yo no pedí esto!" y así sucesivamente. Son precisamente ese tipo de excusas clásicas las que

te mantienen atascado en estos niveles energéticos de negatividad, dualidad, competición, victimismo, etc. Todos niveles de poder externo donde creas tus sentimientos de impotencia cuando las cosas no salen como quieres.

¿Quién es la víctima y quién el victimario? ¿Quién es el bueno y quién el malo? ¿Qué está bien y qué está mal? Un mundo donde todo es blanco o negro, tiene todos los matices de gris en medio.

Hasta que aprendas que las Leyes Universales no funcionan así, seguirás creyendo lo que te enseñaron. Pero en una realidad de conciencia de unidad no hay nada ni nadie a quien culpar, ¡simplemente no hay culpa en absoluto! Porque todo es parte del funcionamiento del Campo de Energía Universal. Es la forma en que todo crece y evoluciona. Todo lo que ha sucedido, está sucediendo y sucederá, debe suceder para que el nivel de conciencia se eleve, en el Universo, en el planeta y en la humanidad.

El propósito de todo en la existencia, incluyendo todo en nuestro planeta, es la evolución y el crecimiento. Como un árbol que hace crecer una de sus ramas hacia abajo, debido a un obstáculo, y más tarde, después de a veces años, vuelve a crecer hacia arriba, cuando el obstáculo ha sido superado, así la conciencia en toda la humanidad se ha hundido hacia abajo para elevarse de nuevo, después de siglos, y alcanzar a más conocimientos. El conocimiento de la conciencia.

Tomar conciencia de que quiénes somos y cómo vivimos nuestras vidas (o sufrimos nuestras vidas) está totalmente determinado por nosotros mismos a través del nivel de pensamiento con el que deseamos conectar. Mientras permanezcamos en los niveles duales del ego, el tercer nivel dimensional (3D) del Universo, así se llama, nuestra existencia seguirá marcada por

la lucha en todos los planos. Vidas vividas en la manipulación, la dominación y las estructuras de poder externo.

Cada vez más personas empiezan a ver y sentir que este ya no es el camino a seguir. Nuestro pensamiento condicionado en la 3D no nos aporta felicidad. No contribuye a una vida de calidad. Nos enferma y nos debilita. Pero la energía de la Fuente de Luz y Amor, que vibra en la frecuencia más alta en lo profundo de cada uno de nosotros, está empezando a agitarse en millones de Almas aquí en la Tierra en este momento. ¡Es hora de cambiar!

Ascender en conciencia es ascender en vibración, cada vez a niveles más altos, hasta que podamos dejar atrás el plano de la dualidad de la tercera dimensión y avanzar con gratitud por todas las lecciones de vida y la sabiduría adquiridas en esta realidad de la tercera dimensión.

Elegir la ascensión es una elección libre

Un individuo que está preparado en su camino, un día, en silencio y a solas, con o sin una explosión de lágrimas, exclamará que ha llegado el momento. Esa llamada de una persona, en un momento de absoluto dolor y tristeza, es recibida cálida y amorosamente por la Energía de la Fuente. Tu Ser Superior sabe entonces que tú, la persona, estás preparada.

Toda tu vida Tú, como Alma, has anhelado este momento. Todas las lecciones que aprendiste y comprendiste fueron las piedras sobre las que has pavimentado tu camino hasta ahora. En ese momento de ruptura, tu ser más vulnerable sale a la super-

ficie. Tu dura coraza, que te daba una falsa sensación de protección y seguridad, ya no existe. Te sientes como un recién nacido de pocos segundos, desnudo y vulnerable ante la luz brillante. El mundo que te rodea parece duro y hostil y no parece haber nadie que pueda salvarte. En ese momento de absoluta debilidad y fatiga, nace una fuerza interior para cambiar de rumbo. La fuerza primordial del Universo, el Poder Fuente de Toda Vida, se reactiva en ti.

De repente vuelves a sentirte vivo, más intenso y poderoso que nunca. En el momento más débil de tu cuerpo físico hay otro poder que toma el control. Ese poder es quien eres realmente. Es el Poder del Ser, eres Tú, tu Yo Superior, tu Alma. Es la energía que da vida a tu cuerpo. El cuerpo que ha estado conectado a él desde esta encarnación. De repente te das cuenta de que no eres sólo el cuerpo que ves en el espejo.

Allí, en ese momento, donde la cáscara yace rota y abierta, la Conciencia Superior dentro de ti y a tu alrededor, puede reconectarse.

La conexión rota restaurada

Agotado físicamente y tan indefenso como el recién nacido, hay algo maravilloso en las primeras horas (y días) de este nuevo camino que se revela. Las pesadas cadenas que hundían tu cuerpo tan profundamente parecen rotas. Flotas a niveles más altos en la energía y de repente ves el mundo de forma muy diferente. Vuelve a haber color y fragancia. El ruido vuelve a ser sonido. Los sonidos de la naturaleza vuelven a entrar en tu oído. El largo periodo en el que tu percepción sen-

sorial se fue nublando hasta bloquearse por completo, ha terminado. La energía vuelve a fluir. Tu corazón bombea alegría y alivio. Las lágrimas por fin pueden rodar y así empezar a purificar la primera carga tóxica.

La presión disminuye y la Luz emerge al final del largo y oscuro túnel. Esa Luz puede expandirse a gran velocidad, dependiendo de tu voluntad de elegir por ti mismo. Esta es tu oportunidad de recuperar toda tu gloria y de darte a ti mismo toda la atención y el amor que mereces.

Hay Luz en la perspectiva de la recuperación. Se restablece la esperanza. Una esperanza que da valor y fuerza desde dentro. Vienen más tiempos difíciles, pero ahora bien vale la pena el sufrimiento consciente en el camino consciente hacia la iluminación.

El proceso de transformación puede comenzar. Es un proceso de sanación. Restableces la conexión entre el cuerpo y la mente y limpias tu campo energético de todas las partes que ya no te sirven, lo que devuelve el equilibrio a todos los niveles de tu ser.

La masa almacenada de energías viejas y pesadas, creadas por traumas, malos recuerdos y emociones, pueden finalmente ser liberadas. Cuando nos damos cuenta de lo que estos recuerdos, en verdad, son, pesadas cargas de energía, cargas, que arrastramos innecesariamente, podemos soportarlas una última vez con una conciencia Superior, para dejarlas desaparecer para siempre.

Programados cuidadosamente de antemano, todos los temas personales van pasando, uno a uno. No, tú mismo no determinas el orden. El orden te lo da tu Alma.

Con una mente humana, todavía ego-pensante, con demasiada frecuencia no entendemos por qué ciertos recuerdos resurgen. De algunos recuerdos puedes pensar que han sido procesados y liberados hace mucho tiempo. Sin embargo, vuelven a pasar, sólo que esta vez para servir a un propósito diferente. Aparecen para establecer una conexión con una carga más profunda, aún atrapada dentro de ti, que ahora está lista para ser liberada. Sólo cuando el tema conectado, doloroso pero profundo, sale a la superficie amanece la razón de ello. El recuerdo se comprende y se desvanece. El tema principal ha salido a la luz y puede afrontarse para sanarse definitivamente.

Durante todo el periodo del proceso de sanación, todos los temas emergen. Uno a uno, se desencadenan en un orden que sirve a un Propósito Superior. Una y otra vez se te da el tiempo para trabajar a través del siguiente tema. Y el tiempo es infinito. Así que dale todo el tiempo que necesite. No tienes prisa. La vieja mentalidad de límite de tiempo y falta de tiempo no existe en los niveles Superiores de energía. Una de las muchas ilusiones creadas por la mente limitada del ego que ahora también se las puede dejar.

Y gradualmente puedes aceptar que todos existiremos para siempre. En forma cambiaremos mucho, pero la calidad de nuestra Energía Personal del Alma la llevamos con nosotros, a lo largo de la única vida infinita, ¡nuestra existencia!

La duración del proceso de acción y transformación varía en función de cada persona. Algunas personas se refugian durante varios meses en la seguridad de su hogar para aislarse. A otras les lleva años. Todo depende de la cantidad de temas que se presenten, del libre albedrío del individuo para avanzar y de su deseo de liberarse, purificarse e iluminarse.

La cantidad de temas que se desencadenan, así como su significado, también difiere de una persona a otra. En nuestra singularidad, todos percibimos nuestras experiencias de forma totalmente distinta. Todos miramos la vida desde un punto de vista diferente, con una percepción distinta. Los diferentes niveles de pensamiento activos en toda la humanidad, hacen que cada uno de nosotros responda de manera diferente. En la vieja mentalidad del ego-pensante juzgamos las experiencias desde un punto de vista personal y separado, mientras que en la unidad empezamos a ver la interconexión entre las personas y los acontecimientos. Así es como todos y cada uno de nosotros, cada uno en su propio nivel de conciencia, experimentamos las situaciones y circunstancias de esta vida como seres humanos. De ahí que, durante un proceso de transformación, el procesamiento y la evolución hacia el equilibrio sean tan individuales y personales.

Así que, con la máxima paciencia y respeto por nosotros mismos, trabajamos en un proceso muy importante. Es el proceso más importante de nuestra vida, de nuestra existencia, restaurar la conexión con la Fuente. El retorno a la unidad es restaurar esa conexión con quien realmente eres, con tu Alma, con tu Yo Superior, con tu Forma de Vida eterna.

La transformación nunca termina

Cuando hablamos del proceso de transformación, aquí entendemos el proceso de sanación. Traemos, durante esta vida terrestre, la acción a la mente para permitir que el cuerpo despeje todas las cargas que lleva innecesariamente a lo largo de las encarnaciones. Se trata de restaurar el desequilibrio, cada vez más difícil de soportar, y traer el equilibrio al cuerpo y a la

mente. Limpia, purifica y aumenta la calidad de tu Campo Energético Humano.

Puede ser un proceso duro e intenso, pero tras el tiempo que dure este proceso, el cuerpo podrá recuperar gradualmente su fuerza.

Los primeros intentos de volver a participar en la vida tienen el fracaso garantizado porque los viejos patrones de comportamiento familiares siguen demasiado arraigados en ti. Reaparecer entre la gente, con la nueva mentalidad de hacer las cosas, que da prioridad a uno mismo, no funciona de inmediato. Rodeado de numerosos viejos patrones de comportamiento en la gente, caerás invariablemente. Pisarás la *cáscara de plátano* de la falta de atención y volverás a caer en tu antiguo comportamiento rutinario, con las consecuencias ya conocidas de malestar, dolor reconocible y tristeza. Seguirás volviendo a tu aislamiento, hasta que lo consigas la próxima vez. ¡El persistente siempre gana! La práctica hace al maestro y el entrenamiento, mucho entrenamiento, produce maestría.

Te conviertes en un maestro de tu nuevo patrón de pensamiento y comportamiento. Tu nuevo condicionamiento neuroasociativo se convierte gradualmente en un hábito. Se convierte en una nueva forma familiar de actuar que te protege del comportamiento de los demás que, todavía, irradian una energía que daña tu Luz.

Con una autoprotección en toda regla, que te dice exactamente adónde ir y adónde no, se abren las puertas de una nueva vida. El cambio o transformación que has vivido durante este intenso proceso, es un hecho. Es un cambio radical de tu nivel de conciencia, de tu nivel de vibración y frecuencia en la energía. ¡Te sientes diferente!

Los tiempos difíciles han pasado, pero la transformación nunca se detiene. Cambiamos constante e infinitamente. Cada uno evolucionamos en nuestro lugar en la energía, cada uno en nuestra propia gota en el océano infinito.

Cuando la Luz del discernimiento ha irrumpido por completo, comienza el camino de nuestra nueva existencia. Una nueva vida con nuevos valores e ideales. Una vida en la que la conexión con la Fuente y con los demás es central, una existencia basada en un sentido de unidad.

Cada vez más personas están despertando del nivel de los patrones ego-pensante y están iluminando su cuerpo y su mente mientras darse cuenta de la Verdad. Cantidades masivas de cargas pesadas están siendo liberadas, para no ser absorbidas nunca más.

Durante el proceso aprendemos a mantener alta nuestra frecuencia. Con cada resbalón, volviendo a caer en niveles más bajos de energía, nos hacemos tanto daño a nosotros mismos que el nuevo comportamiento se convierte rápidamente en la nueva norma.

De baja a alta

En la energía de esos patrones ego-pensante hemos aprendido que todos somos seres separados. Los humanos se distinguen como los inteligentes del Reino animal y vegetal y consideran que todo está vivo y existe en sí mismo.

Con esas ego-gafas restringido puestas, aprendemos a cumplir nuestras funciones y tareas. Aprendemos todo lo básico

en la escuela, donde la batalla de la competencia se arraiga muy pronto, porque ¿quién será el primus? Así aprendemos que los que van más tiempo a la escuela y empiezan su carrera profesional con un diploma superior son más listos y, por tanto, tienen más valor en el mercado laboral. Aprendemos normas y leyes para funcionar en una sociedad de poder y autoridad externos. Si no puedes o no quieres seguirlas, te quedas fuera. Aprendemos a desempeñar papeles en distintos ámbitos de la vida y a luchar por los puestos más importantes por prestigio y autoridad (otra vez, el poder externo). Los que no lo consiguen se unen a la masa, al populacho, y obedecen a los que lo han conseguido con su lucha. Aprendemos que el éxito y la felicidad se miden por el estatus alcanzado y las posesiones materiales. Aprendemos que el dinero es muy importante. Nos dejamos manipular y dominar por todas las reglas y definiciones de la existencia actual y obedecemos como si tuviéramos que vivir así.

Para mantener este modo de vida y su presión, compramos nuestra relajación. Vamos de compras, a bares y restaurantes. Compramos aparatos innecesarios, coches carísimos y viajamos al sol. Todo en nombre de la calidad de nuestras vidas. Nos identificamos con lo que creemos que somos, el ego-persona que necesita impresionar a los demás, y vivimos con altibajos sin darnos cuenta de que la calidad de nuestra vida se deteriora.

Cegados e insensibilizados por los valores materiales, nos olvidamos de lo más importante: nosotros mismos y la felicidad de nuestro corazón. Esa es la calidad de la vibración en tu núcleo.

En una conversación con una persona que se considera afortunada, todo parece ir bien. No hay ni una mota en el aire. Hasta que se tocan temas más profundos y la puerta del co-

razón permanece cerrada. Son todas, una a una, conversaciones superficiales. Los que no están preparados para una mayor conciencia no irán a las profundidades del corazón. Temen remover la oscuridad. Los temas de conversación saltan de una cosa material a otra. Lo esencial permanece intacto.

Pero quien se sienta estimulado y sienta curiosidad por saber más, buscará los libros, los conferenciantes y los profesores adecuados. La curiosidad se alimentará una y otra vez a medida que aumente el hambre de más conocimiento y sabiduría.

Qué fuentes de información te llegan, lo dejas en manos de la energía. Lo que te desencadena es exactamente lo que necesitas según tus temas. Como en un juego de dominó, una fuente revelará a la otra a un ritmo que sólo tú determinas, toda la información que pueda contribuir a tu aumento de conciencia vendrá a ti.

Quien se sintonice con el Ser, su Yo Superior, recibirá toda la información y ayuda. El plan del Alma está listo y sólo cuando estés preparado para él, en esta forma humana actual, te será mostrado.

El libre albedrío es tu bien supremo como ser humano.

Has sido bendecido con sentimientos y un cerebro para esta encarnación. Tu mente estuvo muy influenciada por tu entorno desde el principio. Tu instinto a menudo no estaba de acuerdo. Sin saberlo mejor, nuestras mentes han eclipsado y alejado nuestros sentimientos. Todos hemos aprendido a vivir en la cabeza y nos hemos olvidado aún más de descender a nuestro corazón. Eso va a cambiar ahora.

La era Corona ayuda

Los tiempos cambian. No sólo la humanidad, sino todo el planeta y todo el Universo cambian constantemente. Todo lo que ocurre contribuye, incluida la situación de la vida actual. La situación causada por el Coronavirus obliga a todos a mirarse a sí mismos. La resistencia es enorme y la energía del miedo y el pánico es aún mayor. Los procesos de pensamiento del ego protestan y no pueden soltar el control.

La mayoría de la gente está cegada e insensibilizada ante los hechos. Pegados a la radio, la televisión y la prensa, muchos siguen las noticias preparadas de antemano. Con cada palabra que leen o escuchan, con cada imagen que miran, las personas asimilan toda la carga del nivel de energía asociado. La información es percibida por los cinco sentidos y toca con firmeza su sistema emocional. Te vuelves irritable y frustrado y luego estallas en ira, tristeza o pánico cuando todo es demasiado. Ya no son historias aisladas, sin relación entre sí, que hacen sufrir a la gente y a algunos de nosotros quebrarse. El drama, trauma o acontecimiento que puede llevar a un despertar, hoy en día, está influenciado por un tema mundial. Un tema que contribuirá a un despertar masivo de la conciencia en un montón de gente al mismo tiempo.

El mayor movimiento de ascensión de conciencia de la historia. La mayor ola de iluminación que jamás haya barrido la Tierra.

¿Por qué? Porque ya es hora.

6. Tiempo para lo nuevo, iluminado, humano

La evolución lleva su tiempo. Nada evoluciona de repente o sin más. Así que el cambio de comportamiento también lleva su tiempo. Requiere concentración, esfuerzo y perseverancia.

Los cambios realizados en la mente se transfieren al cuerpo. Estos cambios físicos, visibles, también se transfieren de una persona a otra porque todos estamos conectados en la energía y, normalmente de forma totalmente inconsciente, nos estimulamos unos a otros en nuestra forma de ser. Las personas que se sienten estimuladas por tu forma de hablar y actuar, agudizarán sus sentidos y las incitarás a tomar también un nuevo camino. En poco tiempo, sus cuerpos también empezarán a mostrar cambios positivos. El cambio en uno atrae la atención de los demás como un imán y ver todos los resultados conseguidos fomenta un comportamiento similar. Como un fuego, una persona enciende a otra. Dejemos que ese fuego siga su curso, todos nos beneficiaremos de él.

Muchos están hartos de vivir la vida en un mundo endurecido, pero sólo unos pocos vieron ya una salida. De los que se atrevían a expresarse en el pasado se reían, ¡afortunadamente ya no son asesinados ni quemados, como hace siglos! Eso también está cambiando hoy.

Las personas que, a través de su Yo Superior, se reconectaron con la Energía de la Fuente, saben cómo acceder a toda la información disponible. Los que ya caminan por la senda del Corazón van por delante de todos los demás en el camino hacia

una mayor conciencia. Todos lo estamos recorriendo, sólo que no en el mismo lugar, ni al mismo tiempo, ni al mismo ritmo. Como una antorcha encendida que ilumina a otra, la información debe transmitirse de persona a persona, de Alma a Alma.

La difusión de la Verdad de la conciencia puede ser rápida a medida que más y más personas llegan a la comprensión. El humano iluminado ha comprendido. Somos uno y a todos nos beneficia volver a darnos cuenta de ello y cambiar la forma en que actuamos con nosotros mismos, con los demás y con todas las demás formas de vida de nuestro planeta.

La conexión con la Fuente, la más alta vibración de Luz y Amor, es posible para todos. Sin importar en qué parte del mundo hayas nacido. Independientemente de la cultura o religión en la que hayas nacido. Acalla tu ego-pensamiento y sumérgete en el silencio. Busca quién eres realmente, desde tu interior. Siente con tu corazón lo que tu alma te está diciendo. Conecta con los niveles de Energía Superior y siente lo que te hace. Un nuevo mundo se abrirá. Se presentarán posibilidades infinitas. Desde la Energía de la Fuente comenzará a fluir un poder infinito, a través de tu cuerpo y tu mente, porque eres uno con la Fuente.

El ser humano que se siente preparado hace esfuerzos frenéticos para dejar de pensar. Pero cuanto más esfuerzo hace, más a menudo fracasa. El truco está en no hacer ningún esfuerzo. También en este caso, el camino de menor resistencia es el camino correcto. Además, ¡siempre es el camino correcto! Querer controlar algo y, por tanto, ejercer resistencia, es exactamente lo que se interpone en tu camino. Es el afán de controlar, lo que crea resistencia y bloquea el flujo de la Energía. Suelta el control. Deja que tus pensamientos fluyan y mírate a ti mismo como el observador de la corriente de pensamiento que pasa. Cuanto más te das cuenta de que puedes observar tus pensamientos, desde la distancia, más recuperas el poder de elegir

cambiar tu atención a otras cosas en ti y a tu alrededor. Aquello a lo que no prestas atención se debilita. Exactamente igual que tu atención se prolonga durante una película y pierdes completamente el hilo de la historia al cabo de un rato. Cuando por fin te das cuenta, ya no te importa y dejas de mirar. Del mismo modo, puedes apartar conscientemente tu atención de los pensamientos que sabes que son producidos por un tanque de pensamiento de piloto automático que crea pensamientos habituales de un modo que no es beneficioso en absoluto para tu bienestar. Deja que tu atención se detenga centrándose en otra cosa, algo que sí te beneficie.

Cuando vislumbres por primera vez la conciencia, te das cuenta de que mantienes una conversación interior constante contigo mismo. Te das cuenta de lo que piensas. Al darte cuenta de que la calidad de ese proceso de pensamiento afecta a la calidad de tu vida, te das cuenta de que es mejor que seas consciente de lo que te permites pensar. Reconocer que tú no eres el proceso de tu mente es un paso importante para iniciar el proceso de transformación. Pensar es algo que ocurre en ti. Pensar es algo que obviamente puede estar influenciado por todos tus factores ambientales. Desde todo lo que te dicen tus padres, tu pareja, tus colegas y amigos, hasta todo lo que lees y oyes. Así que ¡más vale que prestes atención!

Cuanta más atención decidas prestar a este aspecto de tu ser, más a menudo te apartarás conscientemente de las influencias que ya no te resultan favorables. A partir de ahora apartas conscientemente los periódicos y revistas llenos de cotilleos e información cargada negativamente. Apagas el programa de televisión que empezaste a ver en cuanto empiezas a reconocer una carga de vibraciones energéticas tóxicas y pesadas. Poco a poco buscas otras fuentes de información nuevas. Fuentes que te hagan sentir bien y te influyan claramente de forma favorable. Son el tipo de artículos, libros, programas de radio y tele-

visión en los que notas que empiezas a sentirte físicamente mejor mientras los ves, porque la información dada, las palabras utilizadas y las imágenes mostradas, estimulan todos tus sentidos con energía de alta vibración. Desde las bellas imágenes que te hacen sentir bien hasta las palabras cálidas, esperanzadoras y amorosas que estimulan un sentimiento de asombro, todo contribuye positivamente a tu Luz interior, a tu Energía, a tu estado de Ser.

No necesitas *pensar* en ello, ¡lo *sientes*! A través de tus sentidos entra en el Campo Energético Humano. Toca tu corazón y vibra en cada célula de tu cuerpo. Te conmueve e incluso puedes derramar una lágrima o dos. Te hace sonreír o reír a carcajadas y lágrimas de alegría y placer pueden rodar por tus mejillas. Todo tiene un factor común: te sientes bien, aliviado y descargado. Y quieres más.

Y cuando aparezca la siguiente carga negativa de palabras o imágenes, por pequeña que sea, te alejarás mucho antes de lo que estabas a punto de ingerir. Sientes inmediatamente la diferencia cuando tus emociones se sumergen en una cualidad vibratoria inferior de la energía. Instantáneamente notas el cambio en todo tu ser y reconoces el antiguo mal sentimiento en un pestañeo.

La brecha entre las energías ligeras, de alta vibración, y las energías pesadas, de baja vibración, parece ensancharse. Es el crecimiento de tu conciencia. Gradualmente tu frecuencia se eleva y sientes cada vez más las diferencias en los niveles de la energía que te rodea. Tu percepción sensorial evoluciona a medida que te vuelves más sensible. Ahora, más que nunca, buscas energías que te hagan sentir bien. Buscas conscientemente cualidades energéticas más elevadas en todos los ámbitos de tu vida. Te vuelves extremadamente observador en todo lo que haces, los lugares que frecuentas, la información que lees o escuchas y los alimentos que comes y bebes. Antes de tomar

la siguiente carga energética, primero sientes si te beneficia, ¡porque a partir de ahora sólo lo mejor es lo suficientemente bueno para ti!

Las relaciones que mantenías con los demás también sufren la misma transformación. Al contrario que en el pasado, ahora actúas inmediatamente de forma correcta manteniendo tu bienestar personal como prioridad número uno en todo momento. Por fin te proteges correctamente de las cargas tóxicas de energía irradiadas por todos los individuos, aún inconscientes, atrapados en el ego-pensamiento. Cuanto más, inmediatamente sientes sus niveles de vibración y bloqueas tales energías, porque sabes que la presencia de un cuerpo humano fuertemente cargado puede lastrar tu cuerpo de energía de luz tan rápidamente que vuelves a sentirte enfermo y con náuseas en sólo una fracción de segundo.

Sí, todos estamos conectados incondicionalmente. La energía más pesada se desplaza hacia la más ligera. Como ocurre con los vasos comunicantes, fluye hasta que se restablece el equilibrio. La persona fuertemente cargada pronto se siente mejor en tu presencia y le gusta describirte como una persona agradable y placentera. Su compañía es muy apreciada y posiblemente incluso alabada, pero eso no le sirve de nada. Como una esponja, el cuerpo energético más ligero absorbe las cargas energéticas más pesadas de los demás, en cada contacto, y tienes que deshacerte de esa carga una y otra vez.

Sólo de vuelta a casa y en aislamiento, en la quietud y la tranquilidad, puedes convertir esas pesadas cargas en Luz y liberarlas de tu Campo Energético Humano. Los que somos nuevos en vivir en nuestro cuerpo iluminado necesitamos un largo período de tiempo para acostumbrarnos a esto y practicar. Se necesita práctica para poder regresar entre la gente (inconsciente). Al principio incluso se necesita práctica para salir a la calle, porque los sonidos ambientales, que ahora para ti y

tu hipersensibilidad son puros ruidos, y los movimientos de la gente y el tráfico, todos tienen frecuencias de energía que no son propicias para tu cuerpo de luz.

La práctica hace al maestro

Cuanto más practicamos, más inteligentes y fuertes nos volvemos. De nuevo, requiere mucha atención. Atención personal. Si pierdes la atención en ti mismo, caerás. Otra cáscara de plátano en el camino y volverás a caer en las capas energéticas inferiores.

Volver al antiguo comportamiento, ahora, se castiga inmediatamente con malestar y dolor. Ocurre al instante y puede ser intenso. Estos momentos son las señales que nos damos a nosotros mismos cuando, una vez más, el proceso de ego-pensamiento toma el control. En cuanto arranca la vieja máquina del ego-pensamiento, caminas desatentamente por tu entorno, estás lejos del aquí y ahora reales, y te olvidas de ti mismo. Te olvidas de prestar atención y de protegerte contra posibles influencias externas desfavorables y en un santiamén las cosas vuelven a ir mal. Pero no te preocupes, porque, al igual que aprender a montar en bicicleta o a nadar, mejorará con cada intento.

Por mucho que al principio tengamos que concentrarnos con firmeza, poco a poco se hace más suave y fácil. El nuevo condicionamiento, nuestro nuevo comportamiento que nos libera del dolor y nos mantiene estables en una atmósfera de bienestar, se convierte poco a poco en la nueva norma.

Con la conciencia agudizada, trabajamos en un nuevo patrón de comportamiento que reprograma nuestro subconsciente. El viejo patrón de pensamiento se sustituye por el nuevo patrón de pensamiento. El pensamiento del ego se sustituye por el pensamiento de la unidad. El viejo patrón de comportamiento en el que nos dejábamos influir masivamente por factores ambientales de nuestro mundo exterior, por otras personas y por las condiciones de la sociedad, finalmente se rompe.

El nuevo patrón de comportamiento en el que nos ponemos en primer lugar y nos protegemos, amamos y cuidamos, ya no permite que entren energías contaminantes del mundo exterior.

En el nuevo condicionamiento, con una conciencia ascendida, te has abierto desde dentro. Has restaurado la conexión con tu Ser Superior y, por tanto, con la energía de la Fuente. Tienes el control de tu propio pensamiento y acción. Has retomado el control de tu vida en tus propias manos. Ahora sabes claramente quién eres y qué quieres conseguir. Te has liberado de tus viejas y dolorosas cargas energéticas y has creado tiempo y espacio para aquello que amas, tu existencia.

La gota en el gran océano infinito de energía de la Fuente que eres tú, está purificada e iluminada. Tu nivel de conciencia se ha elevado y por eso irradian. Lleno de amor y respeto por ti mismo y por la vida que ahora llevas, irradian felicidad a todas las personas que te rodean.

Han sido testigos de tu oscurecimiento, de tu endurecimiento. Te han visto quebrarte. Tu tiempo de aislamiento y tu ausencia de su existencia les hizo saber que estabas trabajando. Estabas trabajando en un camino hacia la recuperación. Restaurando el equilibrio perturbado entre tu cuerpo y tu mente.

Al salir cada vez más del capullo, al final del tiempo de aislamiento, el entorno tendrá un aspecto diferente. La paz y la serenidad ganadas en la cabeza, permiten al corazón tomar las riendas. Vivir desde el corazón te hace ver las cosas de otra manera. La conciencia de unidad que ahora está activa en ti, te convierte en un ejemplo para los demás.

Palabras de compasión y empatía fluyen de tu forma transformada de pensar y tus acciones siguen ciegamente la calidad de estas palabras. Los que te rodean sentirán la energía amorosa que todo lo abarca. Irradias la Luz del Amor por toda tu nueva apariencia. Aunque hayas envejecido un poco, sigues pareciendo joven y juvenil. Estás dinámico, vital, sano y fuerte. El aumento de tu vibración energética hace que todo tu ser resplandezca. Así es como irradas al mundo que te rodea. Así es como contribuyes a la elevación de la conciencia en la humanidad, en el planeta y en todo el Universo.

Como también has recuperado la fuerza física, quieres comprometerte de nuevo con los demás. Sólo que esta vez ya no lo haces desde el nivel del ego-pensante. A partir de ahora estás dispuesto a ayudar sin las viejas influencias del mundo exterior.

La calidad de tu ayuda, ahora, es puramente desde el Corazón y con respecto a tu propio bienestar. Es exactamente por eso que, primero, uno necesita sanar y aprender a vivir para uno mismo, desde el nivel del corazón. Asegúrate de haber soltado completamente todos los patrones destructivos del ego-pensante.

7. Ayudando a lo demás, a la luz de la Verdad

Viviendo las mentiras de la mente-ego, las personas continúan, principalmente de forma inconsciente, manipulándose y dominándose mutuamente. Mientras el que ayuda y el ayudado funcionen desde los niveles de energía de la mente egopensante, ambos se olvidan de sentir. Todo lo que el otro hace, o no hace, todo lo que uno recibe, o no recibe, forma parte de una suma que se acumula en la cabeza de las personas implicadas. Se da y se recibe ayuda y se presenta la cuenta.

Perpetradores y víctimas

Hay quienes son muy conscientes de su comportamiento dominante y proceden así con extrema precisión para alcanzar sus objetivos personales. Esos objetivos nunca contribuyen al bienestar del conjunto. No, esos objetivos personales se dirigen tácticamente a ganar más dinero, más poder y una sensación de prestigio aún mayor. Los caminos hacia esos objetivos son oscuros, llenos de manipulación, violencia y explotación. El individuo dominante se ve a sí mismo como un benefactor de los demás. Este tipo de personas se consideran superiores a los demás. Cuando su ayuda se traduce en ofrecer un trabajo, cobijo o dinero, por ejemplo, no tardan en hacer que sus semejantes sucumban a sus normas y leyes personales con todo tipo de amenazas.

Las amenazas con dinero y objetos materiales desempeñan un papel importante a la hora de doblegar a las personas "ayudadas". En tales situaciones privadas o profesionales, las personas se vuelven unas contra otras, mientras que los individuos dominantes adquieren aún más poder.

Hasta el día de hoy seguimos viendo por todas partes estas viejas técnicas manipuladoras, enfermizas y egoístas. Una por una son el ejemplo de manual de un reino del terror en una sociedad de divide y vencerás. En un régimen así, jugar con la sensación de miedo que vive en cada persona, aún inconsciente, es la clave de su éxito. Sí éxito, porque el manipulador ve sus resultados obtenidos como sus éxitos. Se hace más rico, más poderoso y, por tanto, aún más dominante.

Las personas (todavía) inconscientes, que se sienten víctimas de tal situación, se someten a las normas y a los castigos asociados. A menudo, las personas se ven arrastradas por la visión del manipulador hasta tal punto que incluso se califica de justa una sanción. La gente se somete por completo a la política del poder, porque considera más dignas a ciertas personas que ocupan determinadas posiciones, ya que ellos se consideran inferiores.

Y, hay quienes son totalmente ajenos al comportamiento dominante que muestran. Esos individuos están tan profundamente arraigados en viejos patrones de pensamiento y comportamiento que todas sus acciones son el resultado de un "hacer el bien" a los demás, aprendido por su ego.

Uno simplemente no es consciente de que el bien intencionado también puede tener consecuencias negativas para la persona a la que se ayuda. El ayudante inconsciente no ve nada malo en su comportamiento prepotente. Un ayudante que obliga a

la persona ayudada a hacer las cosas a su manera no se percibe inmediatamente como manipulador. Sin embargo, muchas personas, jóvenes y mayores, son "ayudadas" de esta manera dominante y manipuladora.

Quien señala esto a un ayudante, o cuidador, puede incluso obtener una reacción defensiva del individuo que está siendo ayudado de esta manera dominante. Porque él o ella también están atrapados en la red de los niveles de energía inconscientes del ego y no ven nada malo en las acciones duras o manipuladoras del ayudante. A menudo, tras un comportamiento transgresor, asumen la defensa del ayudante en cuestión.

Consciente o inconsciente de su comportamiento, un agresor no puede prescindir de una víctima, ¡y viceversa!

Mientras ambas partes vibren con su frecuencia energética personal en los niveles inferiores de la energía, la Luz de la conciencia no brillará a través de ellos.

Sólo cuando el endurecimiento, como resultado de todos esos actos de manipulación y dominación, llega a ser demasiado para una de las personas implicadas en tal situación, el dolor puede hacer su trabajo y potenciar el despertar del individuo.

Una víctima puede soportar el comportamiento de terror, las palabras y sus consecuencias hasta que cae la última gota y se rompe.

El agresor sigue comportándose y expresándose, tal y como se le ha condicionado, hasta que ya no puede soportar las consecuencias de su propio comportamiento, reconoce y rompe.

Romper la cadena

Ni unos ni otros tienen la culpa. Todos nos sentimos víctimas y culpables de una forma u otra. Es la vieja cadena de energía del ego-pensamiento, transmitida de generación en generación, la que hay que romper.

Y hay esperanza, porque la cantidad de personas iluminadas está creciendo exponencialmente. Cada vez más personas se dan cuenta de que somos seres de energía únicos e interconectados que, juntos, contribuimos a la calidad de nuestra existencia humana aquí en la Tierra. Nos damos cuenta de que ningún ser humano vale más que otro. Nos damos cuenta de que nadie tiene realmente poder sobre los demás. Nos damos cuenta de que un título, una autoridad y el poder que la gente cree tener son puras ilusiones. Las ilusiones de la mente del ego.

Cuando la conciencia crece en los humanos, se restablece la confianza en uno mismo y la conexión con la Dimensión Superior. Todo miedo desaparece. Sólo entonces puede el humano darse cuenta de que no necesita tener miedo de nada, de que nada ni nadie puede tocarle. Así también, que nada ni nadie puede mandarle. La manipulación del otro ya no funciona.

El individuo antes manipulado ahora se mira a sí mismo y se ríe a carcajadas de los insanos pensamientos de miedo y pérdida que antes le hicieron sufrir durante tanto tiempo. ¡Está liberado!

El manipulador que se da cuenta de que el juego de poder ha llegado a su fin se sentirá de repente, tras un periodo posible-

mente intenso de resistencia, muy débil y sumiso. Los sentimientos de arrepentimiento, seguidos de una lluvia de disculpas, aparecen cuando se reconoce el mal comportamiento. El ego está traspasado y puede comenzar la sanación. El tiempo que lleve dependerá del nivel de inconsciencia y de la voluntad de comprender.

La reacción en cadena continúa, sólo que ahora con una tendencia ascendente. El despertar de uno también ofrece al otro la oportunidad de despertar, porque todos somos, siempre, maestros y alumnos de los demás al mismo tiempo.

Ahora mírese a sí mismo con objetividad. Observe su propio comportamiento. Presta atención a tu patrón de pensamiento. ¿En qué punto de este proceso de despertar te encuentras? ¿Hasta qué punto eres consciente de ti mismo y, por tanto, de tu entorno? ¿Cómo contribuye tu ayuda a la calidad de nuestras vidas aquí en la Tierra?

¿Sigues ayudando a los demás por interés propio o sentimiento de culpa? ¿O ya te has ayudado lo suficiente a ti mismo para que la ayuda que decidas dar a los demás sea de buena calidad?

El mundo está lleno de personas benévolas que quieren aportar su granito de arena en tal o cual situación o crisis. Pero, ¿cuántas de esas contribuciones son desinteresadas? ¿Y cuántas de esas contribuciones no alimentan el ego del que ayuda?

El simple hecho de donar dinero, por ejemplo, hace que la gente marque pronto la buena acción de hoy. Elimina el sentimiento de culpa. Pero, ¿ayuda en el sentido propio de la palabra?

Ayudar y ser ayudado de una manera valiosa

Hasta que no te hayas ayudado, y sanado, a ti mismo primero, la ayuda que ofrezcas a los demás no puede ser una ayuda valiosa. Aquellos que todavía no han sido capaces de liberarse del patrón mental ego-pensante, ofrecen una ayuda que todavía está completamente impregnada de sus cargas energéticas personales. El consejo que das y el comportamiento que tienes como ayudante está, por tanto, todavía muy cargado, no es en absoluto neutral y, desde luego, no está en armonía con el Amor incondicional de la Energía de la Fuente.

Las personas que, sobre todo inconscientemente, tienden al egoísmo mientras ayudan, o que realizan acciones que consideran de ayuda, hacen balance inmediatamente. La mentalidad de ganar-ganar se impone rápidamente y la ayuda tiene un precio.

Las personas que, sobre todo inconscientemente, tienden al altruismo se pierden rápidamente por el camino. Se olvidan de poner límites y caen rápidamente en un comportamiento de complacencia destructivo. La ayuda voluntaria se convierte en un "deber", ya que no se atreven a decir "no" a la siguiente petición de ayuda, y a la siguiente, y a la siguiente...

En resumen, en todos los patrones mentales del ego-pensamiento falta el equilibrio, incluso en los actos de ayuda. Admitir que uno mismo necesita ayuda es el primer paso. Cualquiera que esté listo para despertar del ego-pensamiento siente esto. Sientes que te falta información muy importante para poder ayudar a un prójimo necesitado de una manera valiosa y armoniosa, y, sin que tenga consecuencias negativas para ti mismo. Sientes que es esa información la que primero te mostrará el camino para salir del círculo vicioso del

sufrimiento. Te das cuenta y reconoces que tus viejas costumbres te hacen, a ti mismo, dar vueltas y vueltas y que esos viejos patrones de hábitos, como en un vórtice, te están arrastrando hacia abajo.

Los que estamos preparados para despertar queremos salir de esa rutina y abrírnos a nueva información. El ser humano sólo puede aprender cuando su curiosidad está suficientemente estimulada. Sólo entonces se abrirá a nuevos conocimientos.

Nuestro sufrimiento y las cargas que arrastramos del pasado son los detonantes que pueden llevarnos a un punto de necesidad. Somos supervivientes por naturaleza. Aguantamos hasta que ya no podemos más con una situación. Pero entonces, cuando la necesidad es mayor, la salvación está cerca. Porque, una vez que llegamos al punto de ruptura, estamos dispuestos a admitirnos a nosotros mismos que, en primer lugar, necesitamos ayuda. Sólo entonces nos damos cuenta de que, en primer lugar, debemos estar ahí para nosotros mismos, antes de regalar descuidadamente toda nuestra tan importante Energía Vital.

Cuando por fin estamos preparados para abrírnos al nuevo conocimiento, a una nueva forma de *Ser* y a una nueva y valiosa forma de *Hacer*, ya no tenemos miedo ni vergüenza. De repente lo consideramos todo muy normal, porque ¡hey, esto también es ser humano!

8. Listo para la autosanación, listo para la orientación correcta

Rodeado de personas que siguen estancadas en el nivel del ego-pensamiento, sientes que ya no puedes acudir a ellas en busca de ayuda y consejo. Ahora sientes que es precisamente esa forma de pensar la que nos hace ver y hacer las cosas de esta manera particular, la que finalmente te dejó en un estado de agotamiento y endurecimiento. Has comprendido que la vieja forma condicionada es un camino hacia más sufrimiento.

Del mismo modo que una fórmula equivocada siempre te dará un resultado erróneo, es hora de ajustar la fórmula de tu modo de vida. Es hora de una actualización, es hora de un cambio.

¿Cómo se consigue un cambio así rodeado de una multitud de personas bienintencionadas?

El aislamiento es una necesidad.

Hay que eliminar las influencias del viejo sistema. Anhelas el silencio y la tranquilidad. Quieres poder calmarte sin perturbaciones. Cada vez te distancias más de todos los que te rodean.

Ya no te interesan los temas clásicos ni las conversaciones triviales, ni las quejas y lamentos de los demás. Lo que la otra

persona experimenta en términos de problemas o éxitos ya no puede llamar tu atención. Hay algo mucho más importante en este momento y está clamando por tu atención. Es tu núcleo, tu Alma, ¡que te llama!

Para que puedas tener claro el diálogo con tu Ser Superior, todo el ruido debe ser limpiado de tu transmisor. La conexión entre tú, el yo inferior, y Tú, el Yo Superior, ¡debe estar limpia! Lejos del ruido y de todas las posibles influencias externas, busca el silencio. Tumbado en tu cama, o en el sofá, sentado en un escritorio o fuera en el jardín, dondequiera que estés, quieres sentirte relajado, bien y cómodo.

Sentir se convierte inmediatamente en tu prioridad y, paso a paso, empiezas a darte cuenta de que tú, la energía que eres, puedes observar el pensamiento. Sabes que en tu cabeza corre constantemente una autopista de pensamientos y ahora quieres ajustar, organizar y, sobre todo, calmar el flujo de pensamientos.

Los seres humanos utilizamos el habla como un importante medio de comunicación. En cualquier idioma, con las palabras intentamos que los demás entiendan lo que queremos decir. Pero las palabras no son más que palabras. Por ejemplo, muchas personas tienen aversión a la palabra meditar. Les parece vaga e inmediatamente la relacionan con alguna religión oriental. Las meditaciones del budismo se ven como una forma de oración, mientras que el budismo ni siquiera debe considerarse una religión. Es una enseñanza, una manera, como hay muchas maneras, de recorrer el camino de la vida. Elige y utiliza las palabras que te parezcan adecuadas.

Y cuando sientas que es el momento del silencio, entonces, cállate.

No importa si lo llamas meditación o practicar el silencio. Exprésate a tu manera. Es bueno, porque es adecuado para ti. Lo que piensen los demás es irrelevante. Déjate llevar.

Sentarse o tumbarse en el silencio, meditar si lo deseas, tiene un propósito esencial. Te conecta contigo mismo. Cualquiera que salga conscientemente del caos de la vida, o que se vea arrastrado de repente por una enfermedad o un accidente, vive con una enorme confusión en la cabeza. Los primeros intentos de calmar esta confusión y el flujo de pensamientos, en el silencio, son extremadamente difíciles. No es posible concentrarse sólo en la respiración, inspirando y expirando. El flujo de pensamientos mina inmediatamente la concentración. Centrarse en las sensaciones corporales puede desencadenar aún más pensamientos al principio. Cuando por fin nos relajamos y nos prestamos atención a nosotros mismos, empezamos a sentir aún más los dolores físicos del cuerpo. La persona que aún piensa en el ego, por miedo a lo peor, busca inmediatamente más posibles razones aterradoras para explicar todas esas percepciones y experiencias de dolor.

Son los escenarios catastróficos en la cabeza, los "y si...", los que provocan pánico y miedo, y se reabre el camino al médico, en busca de más remedios para combatir estos síntomas. Los medicamentos clásicos pueden aliviar los síntomas, pero no actúan sobre la causa. Los valores energéticos bajos, a menudo tóxicos, de los medicamentos que tomas, permanecen entonces en tu sistema y no contribuyen en absoluto a restablecer tu equilibrio interior.

Quien llega a este conocimiento puede decidir seguir el camino natural y dejar que el cuerpo en su totalidad haga su trabajo, como siempre fue previsto por la naturaleza. Dale al proceso natural la OPORTUNIDAD y el TIEMPO que necesita para curarse. Acepta todos los inconvenientes que surjan al restablecer el equilibrio en tu interior.

Todo tu ser está implicado en el proceso. Es tu cuerpo mental, tu cuerpo emocional y tu cuerpo físico. Son uno, es un todo. Siempre ha sido así y ya es hora de que todos lo recordemos, porque siempre será así. Los que sólo se ocupan de una parte del todo nunca podrán restablecer el equilibrio total y, por tanto, nunca podrán gozar de buena salud general de forma permanente. Las cosas pueden mejorar o incluso ir bien durante un tiempo, pero pronto volverá a aparecer algún malestar físico. Mientras no restaures en esencia, el núcleo de tu existencia, girarás sin cesar en ese círculo vicioso.

En momentos de crisis, emergencias, enfermedades, en definitiva, en momentos de desequilibrio en nuestras vidas, buscamos apoyo, consejo y ayuda. Pero, cuando estamos en un momento de auge, dejamos de prestar atención a nuestro comportamiento habitual y, una vez más, continuamos con nuestra vida tal y como es. El viejo patrón de hábitos vuelve a tomar el control. Sólo en los momentos de bajón, que inevitablemente vienen después, nos detenemos en todo lo que sentimos. Llegamos a la conclusión de que no es normal y volvemos a visitar a un médico, un terapeuta u otro profesional sanitario. Quienes sigan buscando esta ayuda en personas médicas que (todavía) no han desarrollado la conciencia, sólo recibirán ayuda para aquella parte del todo sobre la que versan las quejas. La ayuda obtenida es ciertamente bien intencionada, pero no contribuye al aumento general y a la calidad de su Campo Energético Humano. Nunca contribuirá a una mayor perspicacia ni a una mayor conciencia. Esta ayuda es temporal y no te sacará del círculo vicioso en el que has estado girando durante toda una vida (o vidas).

La persona médica o ayudante que logró elevarse ya a los Niveles Superiores de Energía, es la persona médica o ayudante que considera tu situación en su totalidad. Él o ella da una mirada general, una visión holística de la situación en

tu existencia. Los médicos, cirujanos, terapeutas y cuidadores que ya están viviendo en una conciencia más elevada, hacen su trabajo con una mente abierta desde su centro-Corazón. Además de su alto coeficiente intelectual, que les permitió aprobar sus estudios, también tienen un alto coeficiente emocional, la capacidad de empatizar, que les permite establecer la conexión valiosa adecuada con sus pacientes. Esa combinación de su conocimiento y sabiduría sobre la totalidad de nuestro Campo Energético Humano indica una alta vibración de su conciencia, una frecuencia más alta en su energía personal. Como resultado, miran mucho más allá, más profundamente, que los síntomas de la dolencia por la que te acercas a ellos. Ven los vínculos en el Campo Energético Humano y pueden explicarte cómo uno está conectado con el otro. El enfoque propuesto no sólo se refiere a la dolencia en cuestión, sino que trata tu situación en su totalidad. Trata todo tu ser y es propicio para una curación sostenible hacia un bienestar general.

Cuando estás en tu proceso de transformación, tu vibración energética personal asciende gradualmente. Junto con las muchas percepciones que recibes, tu conciencia se eleva. Cada vez más empezarás a sentir cuándo la ayuda de un médico, un terapeuta o un consejero ya no te beneficia.

Cuando faltan empatía y comprensión, es hora de cambiar de consejero. Cuando, por ejemplo, tienes que seguir justificando por qué no quieres tomar los medicamentos clásicos, es hora de cambiar de médico. Cuando en terapia estás a punto de descargar una carga tóxica de energía, que está a punto de liberarse gracias al trabajo corporal, y el terapeuta no sabe cómo tratar esto, entonces ya es hora de buscar otro terapeuta. Cuando un terapeuta te dice que no sabe cómo tratar tu caso, es hora de seguir adelante.

Cada uno tiene su nivel de capacidades, que implica nivel de conciencia, que coincide con el nivel de su vibración energética. El paciente que, en la evolución del proceso de sanación, ahora vibra más alto que el médico, el cuidador, el terapeuta o el consejero, ya no recibe ayuda. Seguir buscando ese nivel de ayuda se convierte en algo perjudicial para uno mismo. Ya no te ayuda en tu camino. Mientras sigas con esa ayuda, tu proceso de transformación se estancará, hasta que te des cuenta de que es hora de seguir adelante. Agradecido por la ayuda que has recibido hasta ahora, empiezas a buscar una nueva ayuda, más adecuada para ti en la siguiente fase de tu proceso.

Llegar a estas decisiones en tu camino hacia la sanación forma parte del proceso. Todas esas veces que tu energía choca con la de un ayudante, son señales dadas por el Universo, a ti. Tu Campo Energético Humano ya no resuena con el Campo Energético Humano del otro individuo, el ayudante, y necesitas aprender a escuchar las señales que estás recibiendo a través de la energía. Escuchar no implica oír con los oídos. No, ¡aquí escuchar es *sentir* y actuar en consecuencia! En estas lecciones se acentúa la importancia de estar atento y observarse a uno mismo. Aquellos que olviden centrarse en sí mismos sufrirán las consecuencias de este comportamiento inconsciente. Cuando las cosas no van bien, no te sientes bien y vuelves a hacerte daño con más malestar, dolor y tristeza, esas son las señales que te dicen que hay que cambiar. En algún lugar recaíste en el viejo patrón de comportamiento y olvidaste cuidarte bien.

Despertado por estos nuevos hechos, que demuestran mejor que nunca la importancia del nuevo condicionamiento, la actitud de permanecer centrado en uno mismo, ajustas el curso de tu proceso y los tratamientos que eliges para Ti.

El tiempo que dura el proceso es un importante periodo de aprendizaje. Cada día surgen diversas situaciones y tú eliges

cómo afrontarlas. Si eliges inconscientemente las viejas formas, vuelves a sentir el malestar y el dolor, por dentro, en poco tiempo. Si eliges la nueva forma de actuar con una mente consciente y la atención adecuada a tu propio bienestar, sentirás inmediatamente el alivio y la facilidad con la que van las cosas.

El proceso natural de crecimiento

Paso a paso, y durante todo ese trabajo sobre ti mismo, tu energía sigue un patrón. Es el patrón del proceso de crecimiento natural que se aplica a todo lo que existe. Es la energía de la Fuente, es el Campo de Energía Universal en acción. Lo que evoluciona negativamente se marchita, se pudre y muere. Lo que evoluciona positivamente crece, florece y revive.

Trabajar en ti mismo es trabajar *en* y *con* la energía. Trabajar en tu Campo Energético Humano es trabajar *en* y *con* el Campo Energético Universal. Tus resultados personales tienen un efecto indeleble en el Todo. Lo que haces por ti, lo haces por los demás. Tus contribuciones a tu propia calidad de vida contribuyen a toda la Conciencia Universal. Tú eres el alumno y el maestro. Eres el ejemplo y el seguidor. Eres tú y al mismo tiempo uno con todo lo que existe, ¡porque todo está conectado!

A medida que tomes decisiones y empieces a hacer elecciones conscientes, la onda de energía de cada elección, y el comportamiento resultante, no dejarán de tener su efecto en el océano infinito del Campo de Energía Universal. En el momento oportuno, exactamente cuando lo necesitas, cuando estás preparado para ello, te llega la información adecuada. En forma de un artículo, un post en las redes sociales, un libro o a través de

una llamada telefónica, la visita de un amigo, el nombre de un próximo terapeuta u otro consejero, vendrá a ti.

Entonces, es el momento de cambiar. Tu frecuencia energética ha aumentado. Es el momento de conectar con las personas en esos niveles de la Energía. Como todas tus relaciones privadas, las relaciones que mantienes con las manos que te ayudan, los terapeutas con licencia oficial y los alternativos, también evolucionarán. Cada vez más te inclinarás a buscar la ayuda de individuos más iluminados y, por tanto, más conscientes.

Ya hay mucha gente consciente presente hoy y cada vez más, cada día. Aquellos que han recorrido el camino hacia la consciencia, antes que tú, pueden ayudarte con su conocimiento y experiencia. Ellos restauraron su conexión con la Fuente y ahora viven desde un sentimiento de unidad que puede despertar en ti también. Un sentimiento de unidad en el que tu bienestar y sentirte bien es lo primero, sin que, esto, vaya en detrimento del bienestar y sentirte bien de los demás. Esta es una actitud hacia nosotros mismos que nadie nos ha enseñado. Por eso, el proceso de cambio es lento. Es un largo proceso de transformación en el que el condicionamiento neuroasociativo humano se actualiza por completo. Los patrones egoístas de la mente-ego que nos hacen ir a la guerra contra todo lo que, en pensamiento, pueda atacarnos desde fuera, son sustituidos por la mente-unidad apoyada en el corazón que nos hace darnos cuenta de que, uno a uno y sin excepción, asumimos la responsabilidad desde dentro por la calidad de nuestras vidas. En todos los aspectos de tu vida, la calidad de tus condiciones de vida viene determinada por la forma en que te enfrentas a ellas. La calidad es el resultado de tu patrón de pensamiento y comportamiento. Esa calidad se deriva de tu nivel de conciencia, de tu nivel de vibración energética.

Para muchas personas resulta chocante darse cuenta de que el bienestar personal no es un accidente y, por tanto, la falta de

él no es sólo un contratiempo que se sufre. No depende de factores externos ni de otras personas. Está inextricablemente ligado a tu fuerza interior, a tu Poder interior. Es tu propia perspicacia, tu conciencia, tu propio nivel de consciencia.

El camino hacia la autosanación es largo, pero merece la pena recorrerlo. Nadie tiene por qué recorrerlo solo. La orientación adecuada puede apoyarte, aconsejarte y ayudarte en los momentos oportunos. Pero eres tú quien lo recorre. Es tu camino y el de nadie más. Es único para todos. Y cada uno puede recorrerlo a su ritmo y a su manera.

Es una larga escolaridad hacia el bienestar personal y los verdaderos maestros son las personas que nos han precedido en el camino. Independientemente de su procedencia, su cultura, su religión o su grado académico. Son los humanos ya iluminados que hay entre nosotros. Los encuentras en todas las regiones de la población mundial. Son los individuos que ya han podido despojarse de su endurecimiento, que ya han limpiado su campo energético y que ya han podido restablecer su conexión con la Fuente.

Son los Trabajadores de la Luz.

9. No más pirámides

Los seres humanos que toman conciencia de quiénes somos realmente, toman conciencia de su Verdadero Poder. Reconocer que podemos determinar por nosotros mismos qué energía atraemos y cuál elegimos repeler, nos enseña que somos los dueños del nivel de nuestra propia energía y, por tanto, de la calidad de la carga energética de todo nuestro ser.

Quien despierta de los niveles oscuros, y deja que su luz brille en La Verdad que vive en el núcleo de todos nosotros, comienza el camino que nos libera de las zonas de sombra de la existencia. Una vida vivida en los Niveles Más Claros de Energía es una Vida vivida en Amor y Armonía. Es vivir en un nuevo estado del Ser.

Tú decides qué atraer o repeler. Tú decides qué hacer y qué no hacer. Tú decides con quién te juntas y con quién no. En cuanto elijas permitir sólo lo mejor, actuarás de forma muy selectiva. Saber que cada momento de cada día, cada situación y cada encuentro influyen en tu energía y, por tanto, en tu vida, te hace estar muy alerta.

Al principio, eso puede parecer aterrador. Los patrones mentales del ego-pensamiento, que conscientemente decidiste desechar, vuelven a introducirse regularmente en tu comportamiento. Cuanto más consciente seas, más rápido te darás cuenta, porque los mensajes corporales, en forma de sensaciones físicas de malestar y dolor, te están ayudando. En cuanto resurjan esas viejas quejas, es el momento de detenerse y pre-

guntarse: "¿Qué he hecho yo para permitir que mi estado progrese hasta el malestar?". Reflexiona sobre tu propia actitud durante las últimas horas, posiblemente días, y reconocerás rápidamente el patrón del antiguo comportamiento. No se preocupe, es normal. A continuación, vuelve a adaptarte y disfruta inmediatamente del alivio y la buena sensación que te proporciona el nuevo comportamiento, lleno de autoatención, autoprotección y amor propio.

Tu estado de alerta se estabiliza a medida que aumenta tu conciencia. La conciencia de las posibles energías negativas que te rodean se va arraigando poco a poco en tus automatismos. De esta manera sientes cómo aumenta tu fuerza, Tu Poder Interior. Así es como crece la Autoconfianza, tu confianza personal en Tu Ser Superior. A partir de ahora, en cualquier situación, sólo te consultarás a Ti mismo. Porque ése es el mejor consejo que sólo TÚ, a través de tu Espíritu, de tu Alma, puedes darte. Sólo ese es el consejo que se ajusta a tu Camino de Vida. Nadie más puede darte ese consejo. Es de la más alta calidad. ¿Por qué deberías seguir escuchando las opiniones de los demás? ¿Y pensar que también tienes que obedecerlas?

Ahora, consciente de La Verdad, sientes muy rápidamente, en conversación con otra persona, quién es ese interlocutor. La pregunta "quién es él o ella" ya no se responde con una lista de títulos, funciones o autoridades. No, ahora se *siente* quién es la otra persona, o mejor dicho, esa otra alma. Los papeles que las personas desempeñan en el escenario del mundo ya no son una indicación. Lo que importa es la calidad de su energía.

Sólo cuando durante una conversación las palabras pronunciadas *resuenan* como verdad y se *sienten* como un valor añadido, merece la pena escucharlas y tenerlas en cuenta. Sólo cuando la persona que pronuncia estas palabras se siente real-

mente cálida, agradable, respetuosa y digna de confianza, durante un contacto, el consejo y la información dados son un regalo de lo alto.

Sea cual sea el consejo o la información que recibas, siempre eres libre de hacer algo con ellos, o no. Por alto y cualitativo que sea el valor de las palabras, siempre depende de ti trabajar con ellas, o no.

A veces pueden pasar días o incluso meses antes de que asimiles un consejo de oro que te han dado. No te preocupes, cuando llegue el momento, el consejo se asimilará. Porque sólo entonces estarás preparado. Los famosos momentos "ajá".

Las palabras y el comportamiento de otro individuo, de cualquier título, grado o posición, que no se sientan como se ha descrito anteriormente, deben ser bloqueados y repelidos de tu Campo de Energía Humana. Necesitas protegerte de cualquier cosa que vibre más bajo que tu propia frecuencia.

Saber esto, y aplicarlo realmente, te dará la fuerza para defenderte. Te dará el Poder de protegerte legítimamente y de seguir siendo dueño del rumbo que llevas en tu vida.

Aunque algunos vivamos solos durante un tiempo o durante años, los seres humanos no somos solitarios. Somos seres sociales y siempre buscamos conectar con los demás. Consciente de quién eres y de que la calidad de tu vida depende de la calidad de las conexiones que establezcas, a partir de ahora procede cada día con la máxima atención y una conciencia extremadamente aguda.

Despierto y limpio de los viejos patrones mentales, ciertos contactos ya no te servirán. Cortarás bruscamente con ciertas per-

sonas de tu vida. Con otros sucederá más gradualmente a medida que sientas, contacto tras contacto, que la brecha entre vuestras vibraciones energéticas personales se ensancha. Los temas de interés común que, en el pasado, os hacían charlar durante horas, o hacer deporte, o cualquier otra actividad, se desvanecen y acaban por desaparecer. Al igual que el crecimiento en la naturaleza, la vida avanza y todos cambian, todos evolucionan. Unos más rápido que otros. Cada uno a su ritmo, cada uno a su paso, cada uno a su tiempo.

Y una vez que te abres camino conscientemente en la escala de frecuencia de la energía, no todos los individuos de tu antiguo entorno subirán al escenario de tu nuevo mundo. Tú atesoras los recuerdos hermosos, los otros los dejas ir. Ya está hecho, se acabó, todos ellos, los buenos y los malos, sirvieron a su propósito y todos tenían su valor.

Incluso por los momentos más duros y dolorosos, te sientes agradecido. Son los que más han contribuido a tu evolución personal en este camino, ¡porque es el camino que necesitabas recorrer!

Donde estás ahora, se lo debes a todas esas situaciones y experiencias vitales que te han traído hasta este punto, Aquí y Ahora.

El poder en tus propias manos

Plenamente consciente de quién eres, ahora, tomas el timón de la vida en tus propias manos. Ya no te guían los demás, sólo te guía quien tú eliges y durante el tiempo que tú decidas. El curso de tu vida está ahora determinado por ti.

Para conocer tu próximo paso, ahora, te aconsejas a Ti Mismo. Sigues las llamadas de tu Ser Superior. Tu conocimiento intuitivo te muestra el camino y con tu personalidad, tus habilidades, tus rasgos de carácter y tus talentos, ahora puedes desarrollarte plenamente en la totalidad de tu ser.

Ahora, en el escenario de Tu Nuevo Mundo, tú eres el protagonista e incluso puedes dirigir todo el espectáculo. La posible resistencia de quien sea, ya no puede frenarte.

Cualquiera que dé pasos radicales siempre recibirá reacciones. Las reacciones positivas, naturalmente, te animan, pero las reacciones más intensas son en su mayoría negativas y proceden de las personas que te rodean y que (todavía) no están iluminadas, y todavía hay muchas hoy en día. Sus reacciones pueden parecer muy desalentadoras porque no ven lo que tú eres capaz de ver. Se resisten mucho al oír tus planes personales y ver tu nuevo comportamiento de autoprotección, sencillamente porque va en contra de toda la vieja conducta habitual de ti a la que están tan acostumbrados. "¡Cómo diablos! ..." "¡Pero eso es imposible!" "Dios mío, ojalá esto acabara bien". "¡Este no eres tú!" "No estás hecho para eso". Etcétera, etcétera. Estas son, una por una, reacciones expresadas desde un nivel energético de miedo. Un miedo que está profundamente arraigado en el patrón mental del ego-humano que, desde un estado totalmente inconsciente, repele toda forma de cambio.

Hay varias formas de miedo que hacen que la gente que te rodea reaccione de esa manera. Está el miedo a la dependencia, al control, a la manipulación, a la inseguridad, a los celos. La gente tiene miedo de perderte, de echarte de menos o de dejar de contar contigo. Aquí entran en juego todo tipo de dinámicas energéticas. Cualquiera que sea la reacción, todas las reacciones de los humanos de mentalidad dualista están, una por una, basadas en una conciencia extremadamente limitada, o incluso en una completa falta de ella.

El ego-pensante está enfermo. Como resultado, el comportamiento de la persona inconsciente, atrapada en ese ego-pensante, está trastornado. En demasiadas personas, tanto es así, que los actos de control, manipulación y dominación se convierten en actos de agresión y violencia. Tanto el abuso verbal como el físico son actos de una persona enferma y extremadamente inconsciente. Este tipo de individuos haría cualquier cosa para reprimir a un rebelde que se atreve a defenderse.

Los que se sienten amenazados por el despertar humano mueven cielo y tierra para recuperar el poder y el control. Porque sólo entonces vuelven a sentirse fuertes, sólo entonces se sienten bien. Para ello, utilizan amenazas, humillaciones y castigos como si fuera un deleite. Actúan por cualquier medio necesario, siempre que sirva para restaurar su (ilusorio) poder externo.

Ya sea en estructuras familiares, corporativas, nacionales o religiosas, puedes reconocer estas estructuras piramidales de poder externo en todos los ámbitos de la sociedad tridimensional del ego-humano.

En tales hogares y estructuras familiares, todos tienen que obedecer a la persona con la energía más oscura. Cuando esa voz ruge y el puño golpea de nuevo, todos los demás se estremecen. El niño rebelde, que se da cuenta de la falta de honradez y se atreve a expresarse espontáneamente, es instado por los asustados adultos sumisos a guardar silencio y ceder.

En tales estructuras corporativas, grandes y pequeñas, todos deben obedecer a esa persona oscura que ostenta la autoridad superior. Nivel sobre nivel, los poderes aumentan a medida que disminuye el número de personas, hasta la cúspide de la pirámide, donde encontramos a un jefe corporativo en el trono. Quien no obedezca recibirá una advertencia. El miedo a

ser despedido y a las posibles consecuencias obliga a la mayoría a inclinarse y callar. El colaborador altamente cualificado que no baila al son del jefe de mayor rango es despedido o degradado y, por tanto, humillado públicamente, para regocijo de los que se benefician.

Ya sea en un hogar, en una familia o en una empresa, mientras las personas permanezcan en esos niveles inconscientes, y por lo tanto continúen malinterpretando su verdadera naturaleza, el factor miedo continuará anestesiando y paralizando a estas personas.

Pero hay buenas noticias. Porque ahora que la conciencia en la humanidad está aumentando, todos estamos viendo más y más ejemplos de comportamiento despierto.

Cuando los padres de familia están suficientemente iluminados, hay espacio para el diálogo. En esas familias, hay respeto por todos los miembros, jóvenes y mayores. Los mayores aconsejan y guían a los jóvenes y les dan la libertad que necesitan para aprender y experimentar por sí mismos cómo prefieren recorrer su camino. Por supuesto, también esas familias tienen momentos de discusión, sólo que pronto se sanan, a la luz del amor y la perspicacia, con una comunicación abierta y honesta. Los jóvenes están buscando su verdadera naturaleza personal, su individualidad, y no siempre oyen lo que quieren oír. Sin embargo, el adulto iluminado deja espacio para que los jóvenes lleguen a sus propias percepciones, a su tiempo y a su manera. Guían sin imponer opiniones personales. Y, con respeto mutuo, el joven espíritu fresco, a su vez, contribuye a la energía dentro de la familia. En las esferas iluminadas ya no hay una pirámide, hay una conexión en Armonía y Amor. Una vida vivida lado a lado, con respeto mutuo y libertad de las experiencias únicas de cada uno en esta existencia.

Cuando los jefes de la empresa están suficientemente iluminados, hay espacio para el diálogo. En tales empresas, hay respeto por cada empleado. Los seniors aconsejan y guían a los juniors y les dan el tiempo y el espacio necesarios para aprender el trabajo, su tarea y su papel dentro de la empresa. En armonía, codo con codo, con respeto mutuo y sin que reine el terror, los seniors transmiten sus conocimientos a los juniors. Sólo así podrá el junior convertirse un día en un colega de pleno derecho, si así lo desea. Los juniors traen nuevos aires a la empresa y refrescan así las energías y las mentes de los seniors.

En las empresas sin estructura piramidal, en las que diferentes equipos, con tareas y objetivos diversos en su conjunto, trabajan juntos en armonía y con respeto mutuo por el igual valor de cada uno, la calidad de la energía es alta. La gente está alegre, en paz y feliz, y se siente, gracias a este ambiente, mucho más sana. Esta dinámica favorable se traslada en energía al resultado de los productos y servicios de la empresa. Juntos trabajan por la calidad, no por la cantidad. La calidad de la vida en el trabajo y de las relaciones entre compañeros crea la calidad de los productos y servicios. Estos resultados cualitativos, como un imán, atraen la afluencia de clientes, ¡y todos sabemos lo que hacen los clientes satisfechos! Su palabra positiva hace maravillas.

La persona que alcanza estas percepciones, con una mente iluminada, ya no percibe la vida como algo limitado, controlado y temeroso. La persona iluminada ve la conexión entre todas las partes del todo. El ser humano iluminado lleva la Sabiduría de la Verdad en su corazón y la deja brillar en todas sus acciones. Al hacerlo, siempre permanece fiel a sí mismo, porque sabe que ser fiel a su propio núcleo, su Ser Superior, es la esencia de su existencia.

Una vida vivida en la Luz de la Conciencia Plena es una vida en la que todas las manifestaciones en el mundo exterior son el resultado de sus creaciones en el mundo interior visualizado. Todas las creaciones, a las que se permite ver la luz del día, a través de la persona iluminada, son una a una creaciones que contribuyen positiva, constructiva y adicionalmente a la totalidad de la existencia.

La vida de toda persona iluminada es una vida que sirve a un propósito común: contribuir beneficiosamente a la conciencia de la humanidad. Desde cualquier posición, profesión o papel en la sociedad, la persona iluminada quiere contribuir a ese mundo armonioso. Un Nuevo Mundo en el que todos nos demos cuenta de que Somos Uno.

Una unidad de existencia en la que todos, todos y cada uno personalmente, asumimos la responsabilidad de esa gota, en el océano infinito de energía, que *"yo soy"*.

10. Descubre Tu Verdadero Poder

En conexión directa con la Fuente, Tu Verdadero Poder es infinito e inagotable.

Quien decida cavar hondo, en su interior, descubrirá el Verdadero Poder que todos llevamos dentro. La elección es tuya. Eres libre de decidir si quieres aprovechar ese poder, o no. ¿Tú también estás harto de estar atrapado en el círculo vicioso que te mantiene en los mismos patrones recurrentes durante toda una vida? Entonces elígete a ti y hazlo AHORA.

Nunca es demasiado tarde para dar un nuevo rumbo a tu vida e iniciar por fin el camino que te corresponde desde el principio, como a todos nosotros. ¡Se acabaron las excusas! A medida que tu deseo interior de bienestar y felicidad se apodera de ti, echas por la borda todos los "Sí-peros" y los "Qué-pasa-si...".

El camino hacia el Verdadero Poder

Para encontrar el camino hacia nuestro Verdadero Poder interior, primero debemos alcanzar el punto de ruptura definitivo. Con todas las técnicas mentales de pensamiento del ego, que nos han enseñado, necesitamos llegar al punto en el que finalmente podamos admitir que tal proceso de pensamiento ya no nos ayuda. Los viejos y familiares patrones de pensamiento no nos proporcionan ningún consuelo. Estamos completamente

cansados de ello. Nos sentimos vacíos y surge un deseo irresistible de cambio.

Aprender que existe un camino, hacia el bienestar y la felicidad, enciende la luz en nuestra oscuridad. Ofrece esperanza.

El poder de la esperanza crea la voluntad de abrirse a la nueva información. Por fin te quitas la venda de los ojos. Algo dentro de ti toma el control. Una fuerza interior primigenia se hace más fuerte que la mente-ego que te tiene atrapado. El poder del Deseo te da entonces la voluntad de leer libros, escuchar vídeos, asistir a talleres o incluso ir a terapia. La atracción mágica de toda información nueva dispara tu curiosidad de tal manera que tu deseo de hablar, leer y escuchar, de repente se vuelve irresistible. Es la energía de la Fuente que te llama, y te abres. Estás entrando en un Nuevo Mundo y tu objetivo es llegar a estar Más Sano y Más Feliz, en plena alineación con Tu Ser Superior.

Nuestro Verdadero Poder está *dentro de* nosotros. Es la energía vital que nos conecta a todos. Es El Poder del Universo, omnipresente y omnipotente.

Se puede restablecer fácilmente la conexión simplemente recordando quiénes somos en realidad. ¡*Tú eres esa Energía!* ¡*Tú eres ese Poder!* Tú eres esa gota de conciencia en el océano infinito de la Gran Conciencia. Sé consciente del océano y de ti mismo.

Tu Campo Energético Humano personal, que incluye tanto tu forma física como tú no-forma, es tu centro de percepción del todo. Darse cuenta de esto es clave para reactivar ese Poder infinito del Universo, ¡EN ti!

Un aprendizaje paso a paso para entender cómo aprovechar este Poder, te dará la energía y la fuerza de voluntad para cambiar, para transformar.

Conectar con la Energía Universal y utilizarla en todos los aspectos de tu vida, física, emocional, mental y espiritualmente, es Tu Verdadero Poder. Este ilimitado, infinito Poder del Campo de Energía Universal es el poder de la Naturaleza, es el poder que está intrínsecamente presente y nutre toda la vida.

Este Poder, sin embargo, no tiene nada que ver con la exhibición del poder externo como todos, desafortunadamente, sabemos demasiado bien. La manipulación, la intimidación, la dominación o cualquier otra forma de agresión física y violencia son todas formas de exhibición de poder externo expresadas por individuos que funcionan en la extremadamente limitante mente-ego. Estas formas negativas de poder externo sobre los demás están todas, sin excepción, basadas en el miedo. La persona que todavía piensa en el nivel del ego considera este poder como una cualidad que no todo el mundo posee. Son patrones de relación uno a uno en los que el victimario se siente fuerte y la víctima débil.

Mientras sigamos creyendo ciegamente en esta forma de pensar, sucumbiremos innecesariamente a cualquier muestra externa de poder que nos aplique cualquiera. ¡Este punto de vista es erróneo! ¡Esta forma de pensar es errónea!

Despierta de tu estupor. Despierta al camino que conduce a Tu Verdadero Poder. Todos lo llevamos *dentro*.

Lo único que tenemos que hacer es volver a conectar con nuestra forma más pura de Ser, con nuestra Esencia, con la conciencia que llevamos *dentro*. Este poder interior es puro e ilimitado. Es Tu Poder Personal, El Poder de Tu Ser Superior.

Elegir vivir desde tu Yo Superior

A diario tomamos muchas decisiones. Desde las más sencillas hasta las más difíciles, cada decisión determina el curso de nuestras vidas.

Mientras continúes, con el piloto automático, siguiendo tu ego-pensamiento, te sentirás impotente y débil por dentro. Los momentos en que te sientes fuerte, nunca son duraderos. En poco tiempo la marea vuelve a cambiar, porque en el pensamiento dual siempre se trata de ganar, de tener y luego mantener el control de todo lo que conseguimos en el mundo material. De este modo, inconscientemente nos quedamos dormidos en un sentimiento de lucha y miedo, porque no queremos perder lo que hemos conseguido. Por ejemplo, piensa en tu trabajo, tu casa, tu relación, tus posesiones. ¿Qué sientes al pensar que puedes perder una, o todas? Ahí está, inmediatamente aparece un sentimiento de miedo.

Algunas personas ya son más conscientes de este miedo latente que afecta a nuestras vidas, pero sin embargo no saben cómo afrontarlo. Nos esforzamos continuamente por hacer todo según las normas e intentamos, de cualquier manera posible, protegernos de los contratiempos, por miedo a cualquier escenario de desastre. Porque, ¿y si perdemos el trabajo? ¿Y si se rompe la relación? ¿Y si nos roban? etc.

Quien piensa "lo tengo todo bajo control" se da a sí mismo una falsa sensación de seguridad, una falsa sensación de control. Es una sensación de falso poder. Al menor incidente, tusimientos se tambalean y el estrés y el miedo a la pérdida te golpean en la cara. Una vez más te tambaleas y, en un intento por volver a tenerlo todo bajo control, disminuye tu energía vital, tu placer y tus ganas de vivir.

El ego es selectivo, siempre quiere más y siempre quiere lo siguiente. El ego no conoce el descanso y nunca está satisfecho. Además, el ego quiere aferrarse a todo lo que ha adquirido y conseguido. El miedo a perder algo o a alguien acecha en el fondo. Este pensamiento limitante incontrolable te roba tu verdadera libertad y tu conexión vital con tu Ser Superior. Obstaculiza el flujo de energía vital. Las frecuencias energéticas de baja vibración del control, la lucha, el estrés y el miedo te agotan y, por lo tanto, te debilitan. Estas tensiones, que suelen estar activas inconscientemente en tu campo energético, afectan lenta pero inexorablemente a tu salud.

Quien ignora la existencia del poder interior se siente débil e impotente y seguirá buscando en el exterior medios para obtener y mantener el control sobre todos los aspectos de la vida. Es vivir en una batalla constante, una batalla que perderá de todos modos.

Quien restablece el contacto con la fuente interior, el Yo Superior, vive en el aquí y el AHORA y encuentra en cada instante el poder de aceptar el momento tal como es. De esa actitud serena y tranquila fluye un hacer, un actuar, que está completamente alineado con el Yo Superior. Los problemas se resuelven y las situaciones se abordan desde un estado de *Ser* armonioso y sereno. Nada es demasiado, nada es demasiado pesado, nada es demasiado difícil. Hay un curso de acción correcto para todo, sin conflicto, sin lucha y sin competencia. El AHORA se acepta tal como se presenta. Donde las acciones son permitidas, las acciones serán tomadas, sin culpar a otros. Donde no se comprenda bien un curso de acción correcto, uno se retirará, sin más críticas ni comentarios.

Cambia tu vida de la impotencia al poder, a tu Verdadero Poder. Hazlo eligiendo mantener siempre tu atención en el Ahora *y profundamente anclado en ti mismo.*

Vivir el momento presente es vivir sin las cargas del pasado. Es vivir sin miedo al futuro. Es liberarte de las ilusiones, de los falsos patrones de pensamiento producidos por la mente del ego. Es estar conectado conscientemente con tu Verdadera Esencia, tu Verdadera Naturaleza, la Energía que Tú Eres.

Esa energía, que siempre ha estado dentro de ti y siempre estará ahí, ese es el poder del Universo, el poder de la Fuente. Deja de ignorar tu verdadera naturaleza. Quien reconoce y admite La Verdad sobre lo que realmente somos, por fin es capaz de sentir su Verdadero Poder.

Puedes cambiarlo todo

Desde el nivel del ego-pensante nos engañamos mucho a nosotros mismos. Nos decimos a nosotros mismos que somos seres separados, distinguibles, mientras que en esencia todos estamos conectados entre nosotros y determinamos juntos nuestro entorno vital. Desde el nivel del ego-pensante nos consideramos pertenecientes a un país, una cultura, una raza o una religión, mientras que en esencia todos somos personas iguales pertenecientes a la misma especie, llamada humanidad. Como humanos nos vemos y experimentamos a nosotros mismos, y a nuestro entorno, desde los papeles que desempeñamos exteriormente en la vida, mientras que en realidad todos trabajamos juntos en la evolución de la conciencia única de la que todos formamos parte intrínsecamente. Pensamos en nosotros mismos como seres de carne y hueso, cuando en realidad somos mucho más y mucho más grandes de lo que percibimos físicamente. Creemos que todos nos debilitamos a medida que envejecemos, cuando en realidad podemos llegar a ser mucho más fuertes y energéticamente más poderosos una

vez que sabemos sintonizar con nuestra fuerza interior, en lugar de limitarnos a nuestra apariencia física exterior. Creemos que todos morimos y que la vida llega a su fin, mientras que al morir todos simplemente dejamos este cuerpo físico, esta forma sólida, para continuar con la vida como la energía que *eres*.

También en la rutina diaria de la vida nos decimos muchas cosas a nosotros mismos. Por ejemplo, pensamos que un nuevo compañero de trabajo es un competidor que quiere echarme para ocupar *mi* puesto, mientras que esta persona sólo intenta demostrar que merece ser contratada. Por ejemplo, pensamos que nuestro jefe no está satisfecho, cuando en realidad está muy satisfecho, pero es incapaz de expresarse, debido a su rígida personalidad. Para una vejez segura, más tarde en la vida, pensamos sobre todo que tenemos que ahorrar dinero e invertir, mientras que en realidad recibimos lo que merecemos en cada fase de nuestra vida. Sí, merecer, pero no como en trabajar y ganar/merecer. Se trata de merecer según la Ley Universal de acción-reacción, recoges lo que tú mismo has sembrado.

Por tanto miedo a la pérdida, la gente bloquea inconscientemente su propio flujo de energía por posesiones terrenales, como el dinero y los recursos materiales, mientras que esta energía sólo puede crecer óptimamente cuando fluye. En resumen, el pensamiento del ego nos mantiene pequeños y nos causa mucha confusión y dudas. Nos sentimos tan inseguros que siempre queremos protegernos y defendernos de una forma u otra. Cualquiera que no esté de acuerdo con nosotros será bloqueado y señalado como el oponente. Hasta que esa persona cambia de opinión, o un objetivo común disuelve el conflicto anterior, porque entonces pronto volvemos a estar en el mismo bando.

Aunque a veces nos sentimos bien con nosotros mismos y todo vaya sobre ruedas en una situación o posición actual, esa sensación de fuerza y poder es falsa y, por desgracia, nunca dura mucho. En poco tiempo surge una nueva situación y empezamos a estresarnos y a flaquear de nuevo. Este poder aparente es falso porque se basa en fenómenos externos en los que todo depende de cómo nos vean y nos experimenten, tanto nosotros como los demás. Mientras te admiren, te sientes bien y, por tanto, fuerte. En cuanto eso, por la razón que sea, cambia, aparece la incertidumbre. Pierdes fuerza y vuelves a sentirte débil. Reúnes todo tu coraje y te levantas como siempre. Cuando, un poco más tarde, te recompensan y elogian de nuevo, la flecha apunta a que te sientes fuerte. Cualquier tipo de crítica o comentario procedente de un lugar inesperado y ahí vas, otra vez, débil.

El falso poder del ego es como un yo-yo que nunca puedes controlar y que te derriba a la mínima. Mientras permanezcas en esos patrones de ego-pensante, al igual que el yo-yo, seguirás subiendo y bajando. Nunca estable, nunca en equilibrio, nunca seguro, nunca en absoluta tranquilidad.

¡Así que nunca en su verdadero poder!

Elige cambiar tu enfoque. Elige cambiar tus patrones de pensamiento y comportamiento. Elige vivir en el AHORA. Eso es vivir en plena conciencia, con una conciencia despierta. Cultiva tu fuerza interior aceptando la verdad sobre quién eres realmente. Aprende a tratar con tu Campo Energético Humano personal e individual. Aprende a vivir desde esa fuerza interior, sin confusión, sin duda, sin miedo, sin amenaza externa de nadie ni de nada.

Quien descubre su verdadera naturaleza, ve de forma abierta y clara la conexión de sí mismo con toda la existencia. Es la conexión entre todas las personas, pero también entre los seres

humanos y los animales, y entre los seres humanos y la naturaleza. Entonces sientes cómo la Energía, esa Fuerza Universal, vive en lo más profundo de ti y a partir de ahí comienzas una nueva forma de actuar. Las cosas que eliges hacer son buenas para ti, ¡y son buenas para todo lo que existe en tu entorno! Es decir, todas las personas, todos los animales y todo lo que hay en la naturaleza. Nunca tuerces ni fuerzas nada. No obligas a nadie a cambiar porque sabes que no tienes que hacerlo. Fluyes con confianza mientras la energía te muestra tu camino.

A partir de ahora, viviendo en el momento presente, sigues tu sentimiento y tu conocimiento intuitivo, sin resistencia, sin duda, sin miedo. Abandonas todos los "Sí-peros" y los "Qué-pasa-si...". Ya no te importan. Abandonas por completo el personaje, o la imagen que crees tener de ti mismo alimentada por las numerosas reacciones de los demás.

Te aceptas tal y como eres ahora, puro y honesto, sin máscaras y sin comportamientos de roles. A partir de ahí, y ahora en conexión con tu Ser Superior, se te mostrará un camino que puedes recorrer. Todavía tienes el libre albedrío para elegir, pero nada puede y nada te impedirá recorrer realmente tu propio camino.

¡Sigue ese camino con confianza y todos los cambios que tanto deseas llegarán a ti!

Sano y centrado en el Ser

Para vivir la vida de forma serena, tranquila y pacífica, debemos darnos cuenta de que Nuestro Verdadero Poder yace profundamente oculto en nuestro estado más puro del Ser.

La mente del ego desvía nuestra atención hacia lo que tenemos o no tenemos. Nos confunde haciéndonos creer que lo que somos depende de lo que tenemos. Las posesiones materiales y la sensación de poder, o de falta de poder, unidas a títulos, funciones y competencias, nos alejan de nuestra verdadera esencia.

Independientemente de las muchas etiquetas que nosotros, seres humanos ego-pensantes, inventamos para todo lo existente, en el fondo, todos somos lo mismo. Todos somos energía de la única conciencia pura.

Reconocer esto nos da una fuerza silenciosa, sutil, pero inmensa. Esta fuerza no necesita violencia física, ni ruido verbal. Este poder es inagotable e ilimitado y reside DENTRO de ti. Conectar con tu Ser Superior es conectar con ese poder que vive dentro de ti. Quien vive permanentemente en el momento presente está permanentemente conectado con ese poder y está permanentemente en un estado de Ser puro, de conciencia pura. Todas las palabras y acciones subsiguientes están empoderadas con la Energía Suprema de este Campo, lleno de Luz y lleno de Amor.

En las personas iluminadas, que actúan y hablan en un estado de Ser claramente consciente, reconocemos este poder Universal en diversas formas. Las palabras y los actos están llenos del poder del Amor Incondicional, la Compasión, la Paz, la Alegría, la Creatividad, la Inteligencia, la Empatía, la Amabilidad, la Comprensión, el Respeto, ... Una a una las poderosas y bellas cualidades que irradian las personas ascendidas. De esta manera contribuyen a la calidad de la energía que les rodea.

Para estar centrado y permanecer en un estado armonioso del Ser, el individuo necesita la quietud y la tranquilidad. Quien se fatiga y estresa en exceso volverá a perder el equilibrio. Cuando el estado de "Ser" y "Hacer" no están equilibrados,

aparece la fatiga. La persona ya tan cansada que, por el egopensamiento, está convencida de que todavía tiene mucho que hacer, se vuelve nerviosísimo. Esta tensión se convierte en pánico cuando seguimos creyendo en todos los pensamientos ilusorios.

Incluso en nuestro camino hacia la consciencia, pueden sucedernos momentos así. Es muy normal. El camino hacia el cambio se recorre durante mucho tiempo. El proceso requiere paciencia. La conciencia crece gradualmente y la práctica hace al maestro.

Sólo en cuanto, durante el siguiente momento inconsciente, podamos darnos cuenta de la corriente de pensamientos ilusorios, que nos han hecho caer en un comportamiento inconsciente, podremos hacer algo al respecto. No importa si llegas a darte cuenta después de los hechos, o plenamente durante tal momento inconsciente, de que has perdido la atención en el AHORA. En cuanto te des cuenta, la solución es PARAR. Devuelve tu atención al AHORA y recuerda quién eres.

Quien, agotado ya, siga esforzándose por completar todo lo que cree que le queda por hacer, perderá toda la energía vital y se quemará.

Quien se detiene y se sumerge en el aislamiento y el silencio, restablece el equilibrio y restablece así la conexión consigo mismo.

El camino hacia el interior te lleva hacia arriba. Cuanto más profundo caves, más alto llegarás en la energía. Cuanto más centrado estés en el "Ser", mayor será la calidad de tu "Hacer".

Un camino con muchos altibajos. Todas las experiencias, una a una, son valiosos momentos de aprendizaje. Todas forman

parte de tu proceso de crecimiento. Es tu evolución. Es tu ascensión a una Dimensión Superior en el Campo Energético Universal.

Esta es la Dimensión del Corazón. Una dimensión donde nuestro pensamiento ya no nos sujeta. Una dimensión de sentimiento, donde nuestro Corazón nos muestra un camino de Armonía y Paz, de Amor y del Poder de la Luz.

Ese es tu Verdadero Poder.

Eso es lo que somos.

