

**COMO ES ARRIBA, ES ABAJO.**

**Vhid Alkast Rho.**

---

**COMO ES ARRIBA ES ABAJO.**

**“El Kibalión”, Hermes Trismegistro.**

**Texto para ser leído, estudiado, analizado y aplicado por cualquier persona, de cualquier religión o credo, raza, clase social, ideología o cultura.**

**“A mi abnegada esposa, quien  
ha sabido trasegar a mi lado  
una vida de manera diferente,  
con el alma llena de amor...y  
por supuesto a mis hijos.”**

## ÍNDICE

<b>Capítulo</b>	<b>Páginas.</b>
1. Introducción.	4....7.
2. La Estructura.	8....24.
3. Distorsión, virus y vicios.	25...32.
4. La alimentación	33...55.
5. La reestructuración	56...81.
6. La palabra: valor y poder.	82... 91.
7. El contacto	92..124.

## INTRODUCCIÓN

Este texto es la compilación de los conocimientos adquiridos durante buena parte de mi existencia, asimilados y comprendidos colateralmente a los de mi vida profesional; a los de mi vida cultural y social; y a los de mi vida ideológica.

También es el fruto de mis experiencias exotéricas y esotéricas en el andar por las religiones, por algunas sectas, doctrinas, grupos y filosofías, durante cincuenta años de vida consciente y razonada, desde mis épocas de estudiante de bachillerato hasta los presentes días.

Suma de los anteriores dos aspectos se consideran también los conocimientos universales de tipo acásico que se van presentando paulatinamente en la medida en que las experiencias esotéricas van produciendo resultados asertivos, fehacientemente comprobados durante las repetidas experimentaciones relacionadas con cada uno de los aspectos desarrollados en el texto.

Trato de presentar los contenidos de forma temática, es decir enlazados teóricamente, procurando armar un discurso coherente, relacionado y más o menos fluido de los temas expuestos, todos relacionados con la evolución de la especie y con el ascenso espiritual.

Lo hago ahora, cuando pienso que mi vida material y física está completándose y siento la obligación ética de compartir las experiencias vividas desde diferentes ángulos: conocimientos, lecturas, contactos, cursos o charlas guiadas, explicaciones, experimentos, aplicaciones y vivencias.

Presento anticipadas disculpas por mi enfática intención de enseñar, pero me urge dejar a los lectores un posible camino abierto para establecer la comunicación con el universo; a propiciar un cambio posicional de la mirada religiosa, entendida como un volver a ligar la integración con el todo; a la posibilidad de participar en el cambio y mejoramiento del planeta en épocas en que pareciera que su desaparición fuera inexorable o inevitable; y a ayudar de una forma tangencial a incentivar el desarrollo evolutivo de los seres humanos que a bien

tengan seguir estas propuestas señaladas durante el desarrollo del texto.

Por último, mi propósito es hacer énfasis en que se nos olvidó nuestro sendero, el cual es llegar nuevamente a nuestro creador (el eterno retorno), debido a la mala intención desarrollada durante muchísimos años por personajes, grupos, sectas, doctrinas incluso religiones que tienen el claro propósito de desviar nuestro camino o dificultar nuestro ascenso energético, para que nos unamos a su numeroso grupo, al que algunos llaman oscuridad, y así fortificar su equivocado y aparente poder. Equivocado y aparente porque finalmente ellos también tendrán que enderezar su rumbo debido a que toda la energía del universo debe concitarse en sí misma, en otras palabras, que querámoslo o no, al final toda la energía del universo regresará a su origen creador para unificarse en un solo ser.

Es más prudente y fácil hacer esfuerzos individuales para ir logrando ese propósito de ascender y evolucionar energéticamente, no solo para ganar tiempo y estados de felicidad permanentes, sino para aprovechar que en esta nueva era de acuario todos los caminos

se están abriendo y muchos mecanismos se nos están ofreciendo, con apoyo de seres no materiales dispuestos a ayudarnos a ello.

Para retomar el sendero perdido es que se exponen estas estrategias y técnicas, que no pretenden formar un cuerpo científico y epistémico sólido acerca del tema. Tampoco se persigue crear una secta, ni un grupo doctrinal con fines económicos o religiosos, pues ya es bien sabido que para iniciar, fortalecer o profundizar el camino energético o espiritual, es el trabajo individual el que es efectivo, pues somos creaciones individuales que tenemos la responsabilidad de crecer y llegar de nuevo al todo de donde salimos.

## CAPÍTULO I

"Tú en mí padre, yo en ti"...

El Kibalión, Hermes Trismegisto...

### LA ESTRUCTURA.

El cuerpo humano está hecho a imagen y semejanza del universo, pero a su vez a imagen y semejanza de la divinidad, debido a que el universo es su creación y su prolongación.

En nuestra constelación, que es parte del cosmos, la jerarquía evolutiva está organizada por grados, así:

- 1°. Otros reinos. Animal, vegetal y mineral.
- 2°. Humanoides. En otros planetas inferiores.
- 3°. Humanos. En el planeta tierra.
- 4°. Atlantes. Son guardianes de la humanidad con cuerpo muy sutil.
- 5°. Elohim. Guardianes sin cuerpo físico.
- 6°. Maestros ascendidos. Seramitas que han encarnado y se han elevado.



**7°. Seramitas. Seres superiores de luz venidos de otras galaxias.**

**8°. Voluntarios y Ayaplianos de Alfa Centauri (Arcángeles).**

**9°. Divinidad.**

**De los habitantes de la tierra, el humano está compuesto de siete cuerpos organizados o ubicados en tres planos:**

**1. Material: físico y vital.**

**2. Alma: emocional o astral; etérico; y mental o psíquico.**

**3. Monádico: espiritual y divino.**

**El cuerpo físico es el menos energético de todos y el espíritu es el más energético, ya que es a la vez, la misma esencia de Dios. En estos planos se puede lograr la elevación espiritual de acuerdo al desarrollo de cada individuo. (Todo lo anterior lo encontramos extensamente explicado en los seis tomos de EL SER UNO, Franca Rosa Canónico de Schram, Perú; en el gran libro de los chacras y en algunos de los libros sagrados de la humanidad, de una forma hermética)**

Los chacras son centros de absorción de la energía cósmica o pránica; y a la vez centros de comunicación con las diferentes dimensiones, planos y grados del universo. La ubicación de los principales chacras, ya que hay otros menos potentes en todo el cuerpo, es:

<b>CHACRA</b>	<b>UBICACIÓN</b>
<b>Base: Rojo.....</b>	<b>En el espacio entre los genitales y el ano.</b>
<b>Sacro: Naranja.....</b>	<b>Encima de los genitales.</b>
<b>Plexo: Amarillo.....</b>	<b>Encima del ombligo.</b>
<b>Corazón: Verde.....</b>	<b>En el centro del pecho al lado del corazón.</b>
<b>Garganta: Azul.....</b>	<b>Debajo de la manzana en el cuello.</b>
<b>Frente: Índigo.....</b>	<b>Entre las dos cejas.</b>
<b>Corona: Violeta.....</b>	<b>En la parte superior de la cabeza.</b>

*Un poema nos sensibiliza acerca del recorrido que realizamos en la vida, el cual es el principal de nuestros propósitos y acciones en la vida.*

### **HONOMÁSTICO**

**“ Es con el corazón como vemos correctamente,  
Lo esencial es invisible a los ojos. “**

**Antoine de Saint-Exupéry, El principito.**

Cada vez.

Cada vez más.

Cada vez más me acerco.

Cada vez más me acerco a ti.

La luz de tu mirada,

intensa y armoniosa,

me atrapa

en su libertad sin límites.

Tu poderoso amor

se expande inexorable

en la languidez del mío,

sin pedir a cambio  
más que un lugar en mi corazón  
y en su fluido.  
porque yo soy,  
como ya sabes,  
nave que viaja incesante  
hacia el puerto  
de tu ser.

VHID ALKAST RHO ( 03-05-08 )

### **Las dimensiones:**

Son espacios energéticos y jerárquicos, que se establecen en el cosmos para facilitar la organización y clasificación de las energías que habitan en cada galaxia.

El cosmos funciona en nueve dimensiones; Creativa, inferior, primaria, secundaria, regular, perfecta, etérea, Divina y sublime; que a su vez se manifiestan dentro del cuerpo humano y se hacen realidad físico-energética en los siete chacras, que son la puerta de entrada a cada dimensión. Los dos primeros corresponden al cuerpo físico y a la dimensión secundaria y los dos últimos al

cuerpo monádico y a la dimensión Divina. Las dimensiones tienen que ver con la evolución espiritual de la especie, lo que quiere decir que la humanidad seguirá subiendo su estado de dimensión en la medida en que crezcamos como especie, es decir a la evolución colectiva general.

1. La dimensión creativa (sistema o funcionamiento del universo).
2. La dimensión inferior (minerales, animales, plantas: elementales).
3. La dimensión Primaria (seres menos evolucionados en planetas inferiores).
4. La dimensión Secundaria (la dimensión física del planeta tierra, la nuestra).
5. La dimensión Regular (seres con físico sutil, son nuestros guardianes. Polo sur).
6. La dimensión Perfecta (Seres del polo norte, son energía pura, nos cuidan).
7. La dimensión Etérea (Seres superiores de luz que nos protegen. (Arcángeles, avatares, maestros ascendidos).
8. La dimensión Divina (Los seres de la divinidad).
9. La dimensión Sublime (El creador).

Esta visión oriental, pero también moderna de las dimensiones y planos se corresponde con la mirada hawaiana que expone Al Mc Allister en su obra ho`oponopono, que recoge los conocimientos y planteamientos del Dr

Ihaleakalá y de la re creadora de esta filosofía Morrnah Nalamaku Simeona:

**HOÓPONOPONO IDENTIDAD PROPIA.**  
Explica que dentro de nosotros está el cosmos, por tanto somos padre madre e hijo a la vez, es más o menos la misma concepción de la santísima trinidad del cristianismo.

1. Estado de inspiración ( vacío-éter )
2. Inteligencia Divina: dimensiones 8 y 9; plano monádico.  
(memorias, neutralización, vacío).
3. Mente supra-consciente ( Aumekua-padre ): dimensiones 5,6 y 7; plano astral.
4. Mente consciente ( Ukane – madre ): dimensiones 3 y 4; plano físico-vital.  
Mente subconsciente (Unihipili – Hijo)  
(memorias, neutralización, vacío ).

El estado de transformación lo inicia el ser humano pero lo realiza la divinidad neutralizando, purificando y liberando al vacío las memorias que obstruyen el pensamiento.

Visto así, debemos asumir el 100 % de responsabilidad de lo que sucede en toda la

creación. Somos responsables de todo lo que sucede, pero podemos ayudar a su sanación.

El efecto Bumerang asumido por esta filosofía nos hace pensar que todo lo que hacemos y decimos se nos revierte, por lo tanto podemos remediarlo también, con una responsable actuación y uso del pensamiento y de la palabra; o liberando, limpiando y purificando las memorias que actúan sobre nuestros erráticos pensamientos y creadas por ellos, mandándolas al vacío del cosmos y manifestándoles AMOR y GRATITUD.

El computador que realiza la comunicación entre el cuerpo y el cosmos, con todas sus dimensiones, grados y planos; y entre el cuerpo y la divinidad es la glándula PINEAL: Está ubicada en el centro del cerebro límbico, con forma de piña o de fruto del pino y contiene el ADN de la humanidad; además es la parte del cuerpo físico que está más irrigada de sangre y actúa en sincronización con las glándulas Rima o tercer ojo y la Pituitaria o hipófisis. La forma de la pineal está representada en las iconografías de casi todas las culturas milenarias de la humanidad: egipcios, sumerios, asirios, hindúes, tibetanos, chinos, romano-cristianos, mayas y otros indígenas

americanos. Y se habla de ella en casi todos los libros sagrados, incluso en la biblia: Mateo 6:22 Y 4:16.

En todas estas culturas antiguas se estimulaba la acción de la pineal para el crecimiento espiritual, por medio de la meditación, oraciones, mantras o yerbas como la ayahuasca o el yagé.

Toda la cultura romano-cristiana recogió en sus templos, principalmente en sus bóvedas, imágenes egipcias de la geometría divina: esferas, círculos, pirámides, conos, triángulos, puntos; también sarcófagos, la pirámide con un ojo en el centro que es la representación de la pineal, su forma precisa de pino la cual se encuentra además en una plaza del vaticano y en el báculo papal.

En el día, con la acción del sol, la pineal segrega una sustancia llamada seratonina, que le sirve al hombre para equilibrar su emotividad y no caer en estados depresivos. En la noche, tan pronto falta la luz, segrega melatonina, que sirve para estimular el sueño y la comunicación con los otros cuerpos que integran al ser humano.



También le sirve al humano para registrar toda su vida y para ser puente entre el presente y el pasado: las memorias del hombre actual; las del ser en todas sus vidas; y las acásicas o universales.

Las memorias del hombre actual cohabitan en nuestro cerebro y continuamente atacan nuestros pensamientos, dañando de paso nuestras actuaciones. Algunas de carácter psíquico se pueden sacar con técnicas médicas de la magnetoterapia empleadas actualmente para liberar emoción. Otras de carácter puramente mental o del alma se pueden liberar con técnicas que aparecen en ho'oponopono, la filosofía espiritual hawaiana ( "Lo siento, perdón, amor, gracias" ) o con meditación budista citada, por ejemplo, por Deepak Chopra en algunos de sus escritos.

Las memorias del ser, es decir las que quedan en el alma, son aclaradas, organizadas y sanadas después de cada vida para que cada uno pueda ayudar a estructurar su próxima vida, arreglando de paso los problemas del pasado, para que su alma y espíritu se limpien y así poder seguir el camino hacia el padre. Por eso el único mecanismo que existe para la sanación

completa de los karmas adquiridos en el pasado es la encarnación en una nueva vida física o material.

En el planeta tierra actualmente y desde remotos tiempos, las industrias mineras, principalmente la del petróleo, las ganaderas, las industrias alimenticias, farmacéuticas, financieras, musicales, educativas, las mismas religiones, el capitalismo materialista, el comercio, el egoísmo extremo, la ambición desmedida, los vicios, obstinadamente se han dedicado a dañar u obstruir el buen funcionamiento de la glándula pineal, para que el hombre se olvide de esa comunión entre cada ser y el universo, o no pueda comunicarse con toda la jerarquía que nos dirige.

La industria petrolera abrió el camino al fortalecimiento de la distorsión de nuestra energía o espíritu y del virus de la ambición, al liberar del interior de la tierra la materia y la energía del planeta Satién de nuestra misma galaxia; la minería envenena el medio ambiente y fortalece la ambición al igual que el petróleo; la industria financiera produce la necesidad de endeudamiento a través de créditos que poco a poco van agotando los

espacios libres del pensamiento para la reflexión, el conocimiento y el entendimiento; la industria ganadera fomentando en los humanos la necesidad y facilidad de comer carnes de animales mamíferos que perjudican el fluir libre y limpio de la energía pránica por el cuerpo físico; la industria farmacéutica crea el espejismo de la sanación a través de medicamentos químicos, cuando en realidad está envenenando paulatinamente nuestros organismos, sin brindarnos la posibilidad de restaurar nuestra salud; la industria alimenticia favorece e incita el consumo de alimentos procesados industrialmente vendidos en lata, embotellados, empaquetados, embutidos, todos ellos con altos grados de contenido de conservantes que usan como base los nitritos, que a su vez dañan la sangre y generan el vicio o necesidad del su consumo continuo; la comunicación masiva que mediante sus diferentes medios incita diariamente al consumo de alimentos procesados; la música masiva que se encarga de obnubilar el pensamiento de los jóvenes ; la educación que permite y fomenta las anteriores formas de distorsión energética, el consumo general de bebidas alcohólicas , cigarrillo y de otros

vicios directos como las sustancias psicoactivas.

El supercomputador que nos permite ser imagen y semejanza del ser uno, la glándula pineal, tan pequeña como un garbanzo, se puede reparar y actualizar; se le puede aplicar un fuerte antivirus con las técnicas de “El ho`oponopono,” o también se pueden emplear técnicas y estrategias, que se mostrarán en los capítulos III , IV , V y VI, para que lo limpien y funcione bien, permitiendo una buena comunicación con el cosmos y su creador, para que no se nos olvide el camino y cuando tengamos que cambiar de estado y volvernos otra vez energía pura, podamos tomar de nuevo la senda que nos conducirá inexorablemente al lado de ese creador, porque finalmente todos somos Uno.

### **Conocimiento, entendimiento y amor.**

Son desde el discurso occidental los pasos sencillos para la ascensión espiritual o para abrir las puertas del universo.

El conocimiento es el cuerpo teórico y conceptual que nos acerca a todo el acervo

cultural relacionado con Dios, el cosmos, la vida espiritual... en fin, el universo. Se puede diferenciar un poco y a veces sustancialmente del conocimiento impartido por las religiones, sectas, doctrinas, durante la historia de la humanidad, sin desconocer que algunas de ellas encierran grandes verdades, algunas veces cifradas en un lenguaje hermético, otras tergiversadas por los fundadores de esas religiones. No hay que olvidar que la gran mayoría de esas congregaciones no fueron creadas intencionalmente por sus líderes, sino por sus seguidores. Algunas de ellas tienen conocimiento válido y se puede utilizar, pero con la debida reserva del sumario.

El entendimiento es la comprensión de los temas leídos; el análisis y la relación con otros temas tangenciales; y la construcción conceptual o discursiva de un cuerpo teórico que no solo explique el hecho estudiado, sino que lo argumente y lo sustente. Es, en otras palabras la reflexión y asimilación conceptual de los conocimientos adquiridos en lecturas, conferencias, películas, videos, internet y todas las demás formas de adquirir conocimientos.

El amor es la manifestación práctica de la comprensión o entendimiento, en otras palabras es llevar a la practica con hechos cotidianos lo entendido o comprendido, es decir, vivir el conocimiento entendido. Es la puesta en práctica de los conceptos estructurados por el pensamiento, en el cerebro y la mente.

*En una psicoterapia de regresión hipnótica 1988, el Dr Bryan Weiss, autor de “muchas vidas, muchos maestros” relata:*

“Guardó silencio otra vez. Le pregunté qué lecciones debía aprender a fin de progresar. El maestro respondió de inmediato.

—Que debemos compartir nuestro conocimiento con otros. Que todos tenemos muchas más capacidades de las que utilizamos. Algunos lo descubrimos antes que otros. Que uno debe dominar sus vicios antes de llegar a este punto. De lo contrario, los lleva consigo a otra vida.

Sólo uno mismo puede liberarse... de las malas costumbres que acumulamos cuando estamos en un cuerpo. Los Maestros no pueden hacerlo por nosotros. Si uno elige luchar y no liberarse, los llevará a otra vida. Y sólo cuando decidimos que somos lo bastante

fuertes como para dominar los problemas externos, sólo entonces dejaremos de padecerlos en la vida siguiente.

—Que debemos compartir nuestro conocimiento con otros. Que todos tenemos muchas más capacidades de las que utilizamos. Algunos lo descubrimos antes que otros. Que uno debe dominar sus vicios antes de llegar a este punto. De lo contrario, los lleva consigo a otra vida.

»También debemos aprender a no acercarnos sólo a aquellos cuyas vibraciones coinciden con las nuestras. Es normal sentirse atraído por alguien que está en nuestro mismo nivel. Pero está mal. También es preciso acercarse a aquellos cuyas vibraciones no armonizan... con las de uno. Ésa es la importancia... de ayudar... a esas gentes.

»Se nos dan poderes intuitivos que debemos obedecer sin tratar de resistirnos. Quienes se resistan tropezarán con peligros. No se nos envía desde cada plano con poderes iguales. Algunos de nosotros poseemos poderes mayores que los otros, pues los hemos adquirido en otros tiempos. Luego, no todos somos creados iguales. Pero con el paso del tiempo llegaremos a un punto en el que todos seremos iguales.»





## CAPÍTULO II

“A mitad del camino de la vida,  
en una selva oscura me encontraba  
por que mi ruta había extraviado.

Canto I, La divina comedia, Dante Alighieri.

### DISTORCIÓN, VIRUS Y VICIOS.

El virus de LA AMBICIÓN se inició en el planeta Satién, muy similar al nuestro, antes de que en el nuestro existiera vida humana. El planeta tierra estaba apenas en formación.

La confederación galáctica envió a Luzbel, el principal líder de los seres superiores que tenía el ser uno, a que sanara la distorsión y el virus generado por un gran líder de ese planeta, Lucifer. Luzbel al bajar encarnado al planeta Satién también se contaminó y terminó asociándose con Lucifer y compartiendo su ambición de poder que distorsionó la evolución energética de todo ese planeta.

Ellos creyeron lograr la independencia del ser uno y la supremacía en el gobierno del planeta, tiempo después, ante la imposibilidad de reconstruir la distorsión y

acabar con el virus, el planeta se destruyó catastróficamente y en la explosión sus pedazos se diseminaron por la galaxia, cayendo un gran fragmento con las energías de sus líderes en el planeta tierra, que iniciaba su formación geológica.

Esta fracción del planeta quedó en el centro de la tierra, con las energías distorsionadas de sus líderes y el virus de la ambición. Al cabo de mucho tiempo, cuando ya estaba habitado el planeta tierra, empezó a salir del centro de la tierra el petróleo, los restos del planeta satien, y sus líderes (los nefilín, anunakis o reptilianos del centro de la tierra) retomaron el poder de una forma soterrada y escondida, tratando de gobernar nuestro planeta.

No lo han podido lograr completamente por que desde las dimensiones superiores (Regular, perfecta, etérea, divina) nos han ayudado enviándonos avatares, seres que encarnan físicamente en nuestro planeta sin que les corresponda evolutivamente: Jesús, Mahoma, Alá, Buda, Saint Germain...etc, para que contrarresten los efectos del oscuro poder reptiliano con **CONOCIMIENTO, ENTENDIMIENTO y AMOR.**

La acechanza continua de este virus ( la ambición ) sobre algunos planetas de nuestra

constelación, en donde también cayeron restos del planeta satién, causó una **DISTORSIÓN** en nuestro sistema energético ocasionando la pérdida del rumbo en nuestro camino hacia la ascensión de nuestras energías, es decir olvidamos por contagio intencional el sendero de regreso hacia el creador.

Esta ambición, el virus de satién, orquestado por sus líderes ya salidos holográficamente a la superficie terrestre con el petróleo, se ha hecho manifiesta en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana: las religiones, la industria, la minería, ganadería, alimentación, la industria farmacéutica, el sistema financiero, la educación, la salud...etc. y ha impregnado a la gran mayoría de los habitantes de la tierra, manteniendo también latente la distorsión de nuestro sistema energético.

La forma más evidente y visible de palpar la acción del virus sobre los humanos es la **adicción**. Esta hace que el cerebro y sobre todo las tres glándulas: pituitaria, rima y pineal, no puedan funcionar debidamente, lo que lleva a una incomunicación y desconexión total con el universo.

La glándula pineal que es el computador que permite la interacción con todas las

dimensiones, planos y grados del universo queda obstruida con cualquier forma de adicción: rituales, fármacos, sustancias psicoactivas, tinto, té, bebidas alcohólicas, cigarrillos, hongos, incluso la comida cuando es inadecuada, y toda forma de consumo que dañe y produzca hábito.

Otras formas institucionalizadas o de masas que funcionan como vicios, pues se vuelven costumbre o cotidianidad, son la educación, algunas sectas, doctrinas y el apego a lo material o la búsqueda incesante de ello. Así los vicios se constituyen en el primer mecanismo para dañar la comunicación del ser humano con su ancestro, haciendo olvidar el verdadero sendero de la vida, cual es buscar el regreso a casa.

Algunas costumbres, que se convierten en vicio sin que se tenga conciencia de ello, causan igual o más daño a la glándula pineal, endureciéndola o petrificándola, por ejemplo; el uso diario del flúor en el aseo de los dientes y en los procesos de tratamiento de las aguas represadas en las grandes ciudades; el uso excesivo de jabones y detergentes en las cocinas, lavaderos y en el aseo general de las viviendas; la compra casi compulsiva de productos alimenticios procesados y

empacados en diversas formas nocivas; la adquisición de deudas a través de créditos ofrecidos por entidades bancarias como solución a problemas muchas veces inexistentes o a necesidades que no son básicas para el diario vivir.

Los ejemplos de trampas para bloquear la pineal, mencionados anteriormente, generan otro tipo de problemas en el ser humano de orden emocional, que al no ser consciente del origen, no reflexiona acerca de la búsqueda de soluciones para ello, por ejemplo; la ansiedad, el continuo mal humor, la crítica sin objetivo preciso, el juzgamiento con ánimo destructivo, el egoísmo, el engaño, la mentira, la infidelidad, la manipulación, la deslealtad, la triquiñuela, el no pago de deudas que causa perjuicios energéticos hasta en tres generaciones siguientes...en fin, el actuar irreflexivamente sin claridad de pensamiento.

Varios de los problemas emocionales mencionados ocasionan enfermedades físicas a futuro o enfermedades energéticas espirituales de tipo ancestral que producen freno en el ascenso espiritual a las siguientes generaciones, haciendo que desde el

nacimiento se llegue a la tierra con un cúmulo de problemas en el cuerpo mental, Karmas, que desde el inicio mismo de la vida impiden el buen funcionamiento de la pineal.

Todo lo anteriormente mencionado favorece o fortalece la distorsión del ser humano dificultando su evolución y su elevación espirituales, al olvidar el origen y el linaje: nuestra procedencia y la necesidad del regreso.

La inoperancia o mal funcionamiento de dicha glándula cerebral llevan al hombre a no tener conciencia de una buena alimentación y esto a su vez genera una cadena de problemas que entorpecen más su funcionamiento y llevan la vida de cada ser humano hacia el olvido del retorno a su origen, arrasando de paso todo lo benéfico que se presente en el camino.

Los problemas generados por el virus de la ambición y la distorsión energética centrada en el abandono del uso de nuestra glándula límbica, han causado muchos problemas en la tierra, como los consabidos daños en el medio ambiente que produjeron el cambio

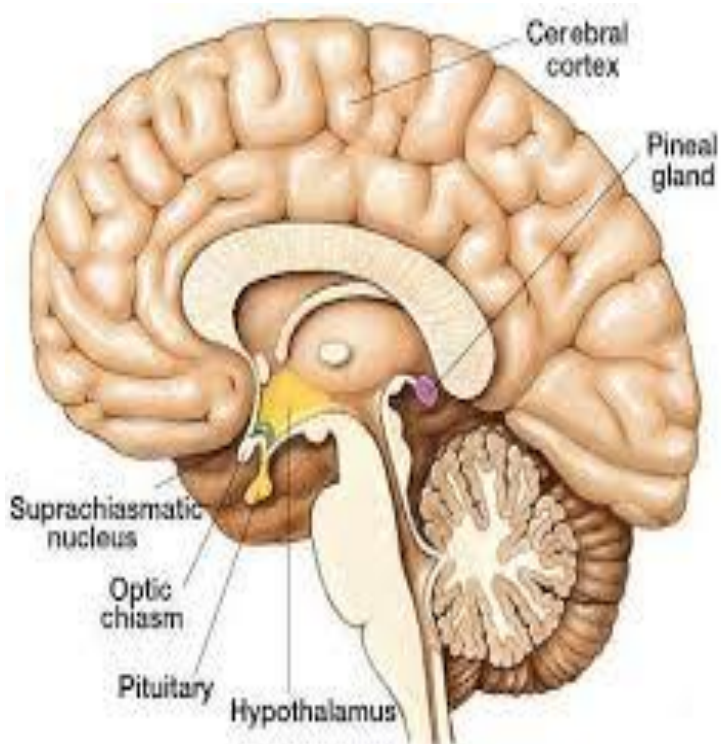
climático y el descontrol de sus cuatro elementos: tierra, fuego, aire y agua.

Este descontrol se hace evidente en las continuas catástrofes producidas por maremotos, tsunamis y tifones en todos los continentes; en el desbordamiento de ríos y quebradas; en la continua erupción de volcanes, incluso en zonas no consideradas de actividad volcánica; en la devastadora presencia de tornados y huracanes; y en la acción destructora de terremotos que están llegando a límites mensurables.

La falta de conciencia ambiental debido al bloqueo producido en la pineal, impidieron el pensamiento claro acerca del daño que se estaba empezando a causar; también la falta de un juicioso análisis del problema iniciado, previendo consecuencias a futuro; la reflexión individual, colectiva y social del enorme problema; y la no realización de acciones precisas que frenaran el progresivo daño y restablecieran prontamente el mal causado al planeta.

Por lo anteriormente expuesto se hace necesario recurrir a una sana y natural alimentación y a técnicas o estrategias que

reparen nuestro sistema de comunicación con el universo, esencialmente centrado en la reestructuración de la principal glándula del cerebro, para tener de nuevo una mente limpia, un pensamiento claro y un actuar acorde con nuestra procedencia.





## CAPÍTULO III

“ que mi alimento sea mi medicina y mi medicina sea mi alimento” Proverbio chino”.

### **LA ALIMENTACIÓN.**

Como somos integralmente materia y energía organizada en dimensiones, planos y grados, es acertado pensar que si entorpecemos el proceso formativo de la materia: alimentación, respiración, ejercicios, costumbres, descanso, sueño, convivencia con nuestros congéneres, con los seres inferiores y con la naturaleza, a la vez estamos dificultando el proceso evolutivo de la energía y negándole a nuestro ser el ascenso energético a que tiene derecho propio por ser una parte de la energía universal. Vista así la alimentación hace parte de la espiritualidad, pues se constituye en la principal estrategia para mantener sana o para reactivar la glándula pineal.

De esta manera, la alimentación se conforma en el factor más importante para darle un buen inicio al funcionamiento de la energía de nuestro ser. Es vital establecer como principio de vida ingerir una alimentación sana y NATURAL, que no esté contaminada y

principalmente que no esté hecha con sustancias químicas que propicien el deterioro, disfunción y obstrucción total de nuestra principal glándula, por ejemplo el uso diario del flúor en el agua tratada de los acueductos o en las cremas dentales; lo recomendable sería usar cremas para el baño dental que no contengan flúor y solarizar el agua antes de ingerirla. Recuerden que la creada NECESIDAD de utilizar todo este tipo de productos no naturales es una intención planeada y desarrollada por el grupo que quiere dañar nuestro ascenso haciéndonos olvidar el verdadero camino.

La Luz, energía del universo, está contenida en forma condensada en el prana o éter universal. Ésta se encuentra en todos los elementos de la naturaleza, animales, plantas, minerales, pero no todos pueden ser fuente de nuestra alimentación. Lo más aconsejable sería consumir alimentos que provengan de minerales y plantas, que están constituidos energéticamente de elementales que aún en la escala evolutiva no son alma grupo específica, como es el caso del agua, las verduras, las frutas, los granos. Los animales tienen como energía un alma grupo

dependiendo de la especie, en donde los mamíferos la tienen muy parecida a la nuestra, y los peces e invertebrados bastante diferente al ser cada una un grupo muy numerosa.

Los animales superiores o mamíferos no fueron creados para ser alimento nuestro. Las aves, los reptiles, los peces y animales inferiores, en rigor no deberían ser tampoco fuente de alimento humano, pero son los más aconsejables en culturas no vegetarianas, que creen que solo los animales nos proporcionan proteínas.

La alimentación debe servir para retener la luz del universo con el fin de mejorar la energía del cuerpo, del planeta y en general la del universo. Todos los alimentos contienen almacenada la luz universal o prana, incluso algunos muy poco utilizados en los procesos alimenticios como el plancton marino. La alimentación apta para producir en el cuerpo humano los fluidos, principalmente la sangre que es donde se almacena y transita la luz que se transforma en energía, es la natural o no procesada industrialmente, ni conservada artificialmente con nitritos e histaminas.

**Esta luz pránica transformada en energía, que discurre por todos nuestros fluidos, combinada con el oxígeno tomado en la respiración, que es la principal forma de alimento, llega finalmente al cerebro a alimentar sus células. Y dentro del cerebro se encuentran las tres glándulas que forman el sistema operativo de comunicación con el cuerpo, el planeta, el cosmos y el universo: Pituitaria, Rima y Pineal.**

**Al interrumpirse el proceso anterior por obstrucción de los conductos, por mal funcionamiento de los órganos, por un accidente catastrófico o por deterioro natural, se interrumpe también la vida material o física, aunque la existencia continúa.**

**Actualmente existen varias formas de procesar los alimentos industrialmente, que perjudican el normal proceso de producción de energía para activar el organismo. Es vital hacer que el ser humano se desarrolle evolutivamente; y permitir su elevación espiritual gracias al natural mantenimiento de sus órganos, glándulas, tejidos y células.**

Entre las formas más conocidas de industrialización de los alimentos están: la manipulación genética de plántulas para que al ser sembradas mejoren aparentemente el tamaño, la forma y el peso de los vegetales, pero dañando totalmente su estructura genético-energética y su esencia elemental. Este tipo de manipulación lo realiza la industria también con los animales logrando los mismos aparentes efectos benéficos, por ejemplo con los pollos que se comercializan para la elaboración del pollo asado, las vacas destinadas a producir carne para hacer hamburguesas, los peces criados en charcos artificiales, la producción masiva de huevos de galpón. Además la producción de azúcares y de endulzantes artificiales como el aspartame para fabricar un gran número de subproductos que sirven de golosinas. Los entelegados, embutidos, embotellados, enlatados, encurtidos, el pan y otras formas de producción de alimentos con preservativos químicos que no solo causan vicio, sino que envenenan la sangre.

Lo más saludable desde todo punto de vista es consumir alimentos naturales u orgánicos que provengan de la huerta casera, del

procesamiento o crianza artesanal de animales o de la manipulación y elaboración de subproductos hechos en familia o en la pequeña empresa. Algunos de ellos no son muy aconsejables a pesar de la tradición, como en el caso de la leche de animales que puede ser reemplazada por la leche de soya o de almendras.

También que en vez de bebidas gaseosas, podemos consumir frutas y jugos naturales, agua solarizada sin flúor o limonadas y naranjadas hechas con agua solarizada o filtrada; vegetales, huevos, endulzantes elaborados con vegetales como la stevia, peces de río, aves del corral, semillas y frutos frescos o secos como la nuez, la almendra, el arándano. También productos de elaboración casera, como las arepas, tortillas, tortas, galletas y los panes artesanales que reemplazan el pan industrial elaborado con levadura, harinas industriales, conservantes, mantequilla y azúcares.

Algunos de los productos naturales se deben ingerir crudos, escasamente lavados con agua filtrada, hervida o solarizada, como en el caso las frutas, las ensaladas, los quesos, las semillas.

## **Preparación.**

La comida preparada al fuego tiene algunos principios elementales, pero básicos para que el alimento ingerido cumpla su función nutriente y energizante.

- No dejar hervir tanto tiempo el alimento en el caso de las verduras, los tubérculos, y las hortalizas.
- Las legumbres requieren de mayor tiempo de cocción especialmente la lenteja, el frijol, la alverja, el garbanzo, el arroz, la avena, el maíz, la quinua y también los plátanos. Las harinas en sopas o en tortas también necesitan de algún tiempo prudencial al cocinarse al igual que las carnes de peces de río o mar, de mariscos o de ave del corral casero.
- No usar condimentos industriales empacados, enlatados o encurtidos, como el comino, el ají, la pimienta; en cambio sí mucho ajo, cebolla, limón, jengibre, orégano, tomillo y laurel naturales.
- Procurar que cuando se tengan que hacer fritos, ojalá pocos, se hagan con

aceites finos de oliva, de canola o girasol.

- No comer dulces o golosinas caseras preparadas con azúcar, ni aspartamen.
- Procurar el uso de aromáticas en vez de tinto y té. Las yerbas aromáticas como la moringa, la yerbabuena, la albahaca, el toronjil, la manzanilla, la limonaria, el romero, la menta...ayudan a sanar enfermedades o malestares endocrinos.
- No revolver inadecuadamente colores, sabores y texturas, porque se puede llegar a niveles de malestar e indigestión estomacal.

**Sabores:**

**Dulce:** Frutas, harinas, cebollas, remolacha, caña de azúcar.

**Salado:** sal mineral y marina.

**Ácido:** Frutas cítricas, maracuyá, arazá.

**Amargo:** verduras verdes y amarillas.

**Picante:** Ají, jengibre, pimienta.

**Astringente:** coliflor, brócoli, alcachofa, berenjena.



Los procesos específicamente culinarios dependen mucho de la región, etnia o grupo cultural en donde se preparen, por eso no promovemos la unificación de criterios culinarios.

### **Propiedades curativas de algunos alimentos:**

En los alimentos naturales podemos encontrar fácilmente la cura para varios quebrantos de salud en nuestro organismo, por ejemplo:

El jengibre se usa para sanar las infecciones de garganta.

Para sanar el colon y los intestinos es recomendable comer seguido calabaza, calabacín, sukini, ahuyama, acelgas, pepinos y frutos como el mango y la papaya con sábila. No comer granos secos como garbanzo y lenteja, ni brócoli.

Para limpiar el hígado se aconseja tomar limonadas o naranjadas, consumir hierbas aromáticas, principalmente prontoalivio, el romero y ruda; comer aguacate y piña con aceite de olivas.

Se facilita la buena digestión con la ingestión de semillas y frutos secos como las almendras, las nueces, los arándanos, las ciruelas, las uvas (ojalá no industrializadas) y verduras frescas; tomar agua abundantemente y consumir aromáticas.

Para favorecer la evacuación de residuos sólidos del organismo no se debe hacer fuerza en el momento de la defecación, sino realizar varias exhalaciones por la boca hasta que se desocupe el intestino, finalizando el proceso con accesos de tos provocada.

### **Efectos de una mala alimentación**

Una alimentación centrada en todo lo que se ha mencionado como nocivo o perjudicial produce al poco tiempo efectos como: Desconexión con el universo, porque las glándulas del cerebro empiezan a funcionar mal; distanciamiento del desarrollo espiritual, pues se pierde el interés por la ascensión; olvido de nuestro origen y de los nexos con el universo; poca reflexión e introspección, lo cual desemboca en los problemas anteriores; se pierde el interés por buscar el conocimiento, el entendimiento y el amor; se

producen enfermedades que agobian la vida, no permiten estados de felicidad, producen dolor y acaban finalmente la vida antes de tiempo.

### **La sanación:**

Cuando ya se ha producido una enfermedad en el organismo y ya no son viables los remedios caseros, las yerbas y los tratamientos ancestrales, es necesario acudir a un profesional de la salud, preferiblemente especialista en medicina alternativa: acupuntura, sanación de emociones atrapadas, magnetoterapia, homeopatía, técnicas reik, laser, cuarzos, respiración alotrópica...etc.

El Dr Bradley Nelson ha sido uno de los creadores de la magnetoterapia en U.S.A. De su libro “El código de la emoción” tomamos algunos apartes e ideas:

“La idea más antigua en el arte de la sanación es que la enfermedad es causada por un desequilibrio en el cuerpo. Las emociones atrapadas son tal vez el tipo más común de desequilibrio del que sufren los seres humanos. Yo creo que las emociones

atrapadas pueden estar implicadas en casi todas las enfermedades, directa o indirectamente.

...Las emociones atrapadas son verdaderamente epidémicas y son la causa invisible e insidiosa de mucho sufrimiento y enfermedad, tanto de naturaleza física como emocional. Las emociones atrapadas debilitan el funcionamiento inmune y dejan al cuerpo más vulnerable a la enfermedad. Pueden deformar los tejidos del cuerpo, bloquear el flujo de energía e impedir el funcionamiento normal de los órganos y las glándulas.

Una lista de condiciones y enfermedades producidas por dichas emociones son: pérdida de un ser querido, un divorcio o problemas de relación, dificultades económicas, estrés laboral o del hogar, aborto espontáneo o aborto provocado, trauma físico, lucha física o emocional, abuso físico, mental, verbal o sexual, pláticas negativas de uno mismo, creencias negativas acerca de uno mismo o de otros, estrés a largo plazo, rechazo, Internalización de sentimientos, sentimientos de inferioridad, falta de atención o abandono.

Esta lista bajo ninguna circunstancia incluye todo. La única manera de saber si tienes

emociones atrapadas es preguntarle al subconsciente. Esto se puede hacer de una forma bastante fácil pero primero se requiere una pequeña explicación.

**...Mente Consciente versus Subconsciente.** Primero, discutamos la diferencia entre la mente consciente y el subconsciente.

Aquí hay una forma muy simple de verlo. Se ha dicho muchas veces que nosotros los humanos usamos solamente alrededor del 10% de nuestro cerebro. Lo que esto realmente quiere decir es que nuestra mente consciente requiere alrededor del 10% de los recursos de nuestro cerebro. En otras palabras, pensar, desplazarse, hacer elecciones, planificar, ver, escuchar, saborear, tocar, oler... son todas actividades conscientes y requieren el 10% del poder de procesamiento de nuestro cerebro. Si esto es cierto, ¿qué hace el otro 90% del cerebro? Si la mente consciente requiere el 10% de nuestro cerebro, podemos referirnos al otro 90% como el subconsciente.

...Para eliminar cualquier tipo de problema que tenga que ver con tu salud o bienestar, las causas subyacentes del problema deben ser tratadas. Hay numerosas drogas potentes que pueden aliviar los síntomas de la enfermedad; pero cuando la droga

desaparece, los síntomas a menudo regresan, debido a que las causas subyacentes de la enfermedad no han sido tratadas. Es importante que reconozcas y quites tus propias emociones atrapadas antes de que causen más daño. Puedes vivir una vida mucho mejor al deshacerte de ellas. Cuando una emoción atrapada es liberada, una carga es literalmente sacada. De hecho, la gente a menudo experimenta una sensación de levedad en torno a la liberación de la emoción atrapada.

...Estas emociones nocivas pueden causar múltiples enfermedades físicas como: reflujo, diabetes, dificultades de aprendizaje, dislexia, dolor de cintura, alergias, dolor de ojos, hipotiroidismo, dolor abdominal, fibromialgia, lupus, asma, frigidez, migrañas, dolor de espalda, dolor de cabeza, esclerosis múltiple, parálisis de Bell, acidez (GERB), dolor de cuello, cáncer, dolor de cadera, miedos nocturnos, túnel Carpiano Hipoglucemia, ataques de pánico, dolor de pecho, impotencia, mal de Parkinson, Fatiga crónica. Infertilidad, fobias, enfermedad de Crohn, insomnio, dolor de hombro, colitis, colon irritable, problemas en los senos nasales, constipación, dolor articular, codo de tenista, depresión, dolor de rodilla, vértigo”.

Test de balance:

El Dr Nelson nos muestra una forma sencilla para encontrar emociones atrapadas. “Para probar el Test de Balance, debes adoptar una posición vertical y asegurarte de estar cómodo. La habitación debe ser tranquila y libre de distracciones, incluyendo música y televisión. Te será más fácil de aprender si estás solo o con alguien que esté aprendiendo junto contigo.

Esto es lo que hay que hacer: Permanece parado con tus pies separados del ancho de los hombros así estás en equilibrio de manera confortable. Quédate quieto con las manos a los costados. Deja ir todas tus preocupaciones y relaja tu cuerpo completamente. Cierra tus ojos si te sientes cómodo haciéndolo.

### ***Balanceo hacia adelante* el Mundo Secreto De Las Emociones Atrapadas**

En pocos segundos notarás que es casi imposible permanecer completamente quieto. Tu cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras tus músculos trabajan para mantener tu posición vertical. Notarás que estos movimientos son muy

suaves y que no están bajo tu control consciente.

Cuando hagas una afirmación positiva, verdadera o congruente tu cuerpo debería comenzar a balancearse hacia adelante notablemente, usualmente en menos de diez segundos. Cuando hagas una afirmación incongruente o falsa deberá balancearse hacia atrás”.

Se podrá preguntarle al cuerpo si tiene una emoción atrapada, luego en qué edad se contrajo, después quién la provocó ( si fue el papá, la mamá, en la calle...etc), luego se hace un listado de ellas en orden secuencial.

...”Como en el universo todo está hecho de energía, aunque esta energía se manifieste de forma física o permanezca invisible. Es la particular disposición de estas energías y sus frecuencias específicas de vibración las que determinan como ellas van a manifestarse en nosotros. En el nivel más básico, todo lo que existe está hecho de la misma cosa: **energía**. No sólo tú estás hecho de energía, sino que otras formas de energía están atravesando tu cuerpo en este preciso momento. La energía que no podemos ver está alrededor nuestro en forma de ondas de radio, rayos X, infrarrojo, ondas de pensamiento y emociones. Por lo tanto es viable pensar que



con un imán se pueden extraer estas energías que se encuentran atrapadas en nuestro cuerpo”.

Entonces con un poderoso imán, preferiblemente de marca NIKKEN, podemos sacar estas emociones (energías) pasándolo desde el labio superior, debajo de la nariz, subiéndolo hasta la cabeza, luego la nuca, la espalda, hasta llegar al coxis, pensando en cada una de las emociones escritas en la lista mencionada con anterioridad y todas ellas saldrán dejando libre el cuerpo y con toda la posibilidad de sanar las enfermedades, dolores y molestias que lo aquejaban.

***Técnica EFT. Técnicas de liberación emocional.***

Otra terapia más sencilla y general aplicada por el Dr Gary H Craig en su libro “Técnica E.F.T.” ( Liberación de emociones atrapadas ) nos dice que: “Se empieza por mentalizar o verbalizar cualquiera de las siguientes frases: *Me acepto, aunque tengo este \_\_\_\_\_ ; o Aunque tengo este \_\_\_\_\_, me acepto profunda y completamente; o Me quiero y me acepto aunque tengo este \_\_\_\_\_.*

... A continuación tienes las instrucciones sobre cómo ubicar los puntos terminales de

los meridianos que son importantes para la Receta Básica. Considerados en su conjunto y realizados en el orden presentado, forman la Secuencia:

**\*\*Al principio de la ceja, justamente encima y a un lado de la nariz. Este punto se abrevia Ce, por el principio de Ceja.**

**\*\*En el hueso junto al rabillo del ojo. Este punto se abrevia LO, por Lado del Ojo.**

**\*\* Debajo del ojo aproximadamente a 2 cms de la pupila. Este punto se abrevia DO, por Debajo del Ojo.**

**\*\*En el área pequeña entre la base de la nariz y el labio superior. Este punto se abrevia BN, por Bajo la Nariz.**

**\*\* En el mentón, bajo el labio inferior, en la depresión que forma la barbilla. Utilizamos BL por Bajo los Labios.**

**\*\*El punto en dónde se encuentran los huesos del esternón, la clavícula y la primera costilla. Para ubicarlo, en primer lugar pon el índice en la depresión en forma de 'U' que hay en la parte superior del esternón (cerca de donde los hombres se atan el nudo de la corbata). Desde la base del U mueve el dedo índice 2 cms hacia abajo (hacia el ombligo) y luego 2 cms hacia la izquierda (o derecha). Este punto se abrevia Cl por Clavícula *aunque no está exactamente en la clavícula*. Está al *comienzo* de la clavícula y lo llamamos la clavícula porque es mucho más fácil que**

decir: “*donde se juntan el esternón, la clavícula y la primera costilla.*”

**\*\*En el costado del cuerpo, a la altura de la tetilla (en los hombres) o en la mitad de la tira del sostén (en las mujeres). Está a unos 10 cms debajo de la axila. Este punto se abrevia **BB**, por **Bajo el Brazo**.**

**\*\*Para los hombres, 3 cms debajo la tetilla; para la mujeres, donde la piel del seno se junta con la pared torácica. Este punto se abrevia **BT**, por **Bajo la Tetilla**. Como se explica abajo, este punto se ha agregado en esta edición.**

**\*\*En el borde exterior del pulgar, a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Pu**, por **Pulgar**.**

**\*En el lado del dedo índice (el lado cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DI**, por **Dedo Índice**.**

**\*\*En el lado del dedo medio (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **DM**, por **Dedo Medio**.**

**\*\*En el lado interior del meñique (el más cercano al pulgar) a la altura de la base de la uña. Este punto se abrevia **Me**, por **Meñique**.**

**\*\*El último punto es el Punto Kárate, que ya se ha descrito anteriormente en la sección sobre la Preparación. Está ubicado en medio de la parte carnosa de la mano, entre la muñeca y la base del meñique. Se abrevia **PK**, por **Punto Kárate**.**

Las abreviaciones para estos puntos se resumen abajo en el mismo orden en que se han descrito arriba.

**Ce** = principio de la **Ceja**.

**LO** = Lado del **Ojo**.

**BO** = **Bajo del Ojo**

**BN** = **Bajo la Nariz**.

**BL** = **Bajo los Labios**

**Cl** = **Clavícula**

**BB** = **Bajo el Brazo**

**BT** = **Bajo la Tetilla**

**Pu** = **Pulgar**

**DI** = **Dedo Índice**

**DM** = **Dedo Medio**

**Me** = **Meñique**

**PK** = **Punto Kárate**.

Observa que estos puntos van en dirección *descendente por el cuerpo*, es decir, cada punto que vas a estimular se encuentra *debajo* del anterior. Esto hace que la secuencia sea muy fácil de memorizar; Bastan unas cuantas repeticiones y ya no lo olvidarás nunca.

... Su propósito es ‘poner a punto’ al cerebro, lo cual hace por medio de algunos movimientos oculares, tararear un poco y contar números., Ciertas partes del cerebro se estimulan a través de conexiones nerviosas cuando se mueven los ojos. Asimismo, el lado derecho del cerebro (el

lado creativo) está ocupado cuando tarareas una canción y el lado izquierdo (el lado numérico) está ocupado cuando cuentas.

El Procedimiento de los 9 Pasos es un proceso que dura 10 segundos, en donde se ejecutan 9 de estas acciones ‘estimuladoras del cerebro’ mientras se hace *tapping* continuamente sobre uno de los puntos energéticos, el punto Gama. Se ha descubierto, tras años de experiencia, que esta rutina puede aumentar la eficacia de EFT y acelera tu progreso hacia la libertad emocional, especialmente cuando se intercala como un *sándwich* entre 2 rondas de la Secuencia.

Para hacer el Procedimiento de 9 Pasos, primero tienes que ubicar el Punto Gama, que está en el dorso de las manos, a 1 cm por debajo del punto central entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique. Si dibujas una línea imaginaria entre los nudillos a la base del dedo anular y el meñique y tomas esa línea como la base de un triángulo equilátero cuyos lados convergen en un punto (ápice) en dirección a la muñeca, entonces el Punto Gama estaría ubicado en el ápice del triángulo.

A continuación, tienes que realizar 9 acciones diferentes, mientras haces *tapping*

continuamente sobre el Punto Gama. Los 9 Pasos son:

1. Ojos cerrados.
2. Ojos abiertos.
3. Mirar a tope hacia abajo y a la derecha, manteniendo la cabeza derecha.
4. Mirar a tope hacia abajo y a la izquierda, manteniendo la cabeza derecha.
5. Girar los ojos en círculo como si la nariz estuviese en el centro de un reloj y quisieras ver todos los números por orden.
6. Lo mismo que en el paso 5 pero girando los ojos en sentido contrario.
7. Tararear una canción durante 2 segundos (por ejemplo Cumpleaños Feliz).
8. Contar rápidamente del 1 al 5.
9. Tararear de nuevo una melodía durante 2 segundos.

Observa que estas 9 acciones se presentan en cierto orden y sugiero que las memorices en el orden dado. Por otro lado, si quieres puedes alterar el orden siempre que hagas los 9 Pasos y ejecutes el 7, 8 y 9 como una unidad, es decir, tarareas 2 segundos una melodía, luego cuentas del 1 al 5 y después tarareas de nuevo, en ese orden. Años de experiencia han demostrado que es importante hacerlo así.

Ten en cuenta también, que tararear Cumpleaños Feliz causa resistencia en

algunas personas, porque puede sacar a relucir recuerdos de cumpleaños infelices. En este caso, puedes usar EFT para aliviar esos recuerdos infelices y resolverlos o puedes dejar de lado este asunto por el momento y pedirle al cliente que tararee otra canción.

...La Receta Básica necesita ser dirigida a un problema específico, de lo contrario irá botando sin dirección con poco o ningún efecto. Tú ‘apuntas’ la Receta Básica cuando la aplicas mientras estás ‘sintonizado’ al problema que quieres aliviar. Esto le dice a tu sistema qué problema necesita ser el receptor.

Recuerda la premisa fundamental, que dice: ***La causa de todas las emociones negativas es un trastorno en el sistema energético del cuerpo.***”



## CAPÍTULO IV

**“ La cueva misma en la que temes entrar  
resulta ser la fuente de lo que estás buscando.”**

**Joseph-Campbell**

### **LA REESTRUCTURACIÓN.**

**Ante tal estado de desorganización, ocasionado por el virus y la distorsión, presentado en los capítulos anteriores; y ante la perspectiva de una destrucción casi inevitable de la especie, tenemos que pensar en reconstruir no solo nuestro planeta, sino principalmente el buen funcionamiento de nuestra glándula pineal, para que vuelva a haber conciencia de la evolución de la especie humana y de la elevación de nuestra energía, para llegar de nuevo a su origen, es decir al ser uno. Se hace necesario y urgente que los seres humanos queramos despertar en esta consciencia espiritual.**

**Empecemos por decir que para asuntos del alma es preferible vivir limpiamente, sin engaños, mentiras, ni manipulaciones, encerronas u otras formas poco aconsejables de actuar que ponen nuestra energía muy densa y dañan nuestra evolución.**



Es difícil determinar qué es la felicidad, pues suele ser relativa de acuerdo a quién la recibe o la persigue. Si se busca antes que nada satisfacer los caprichos personales; si se persigue lograr objetivos siempre materiales, aún a costa de una ética personal y social que perjudique algo o alguien; si el interés personal mezquino y placentero está por encima de los intereses de la vida cósmica y divina; si el ejemplo que se deja a la descendencia poco vale o ni se piensa en ello; si el valor de la vida se mide con raseros siempre económicos, materiales o de bienestar físico; si con la reflexión acerca de la vida, no se llena el espíritu, sino más bien se produce escozor y rabia; si buscamos a toda costa que la vida social, económica y material se acomode siempre a nuestras necesidades y formas de ver la vida, cosmovisión o ideología; y no al revés, es decir que cada uno se adecúe y/o acomode a las diferentes situaciones que nos presenta la vida en todo sentido ( dice Piaget que eso es inteligencia ), entonces la felicidad NO sería un estado exaltado del alma y NO sería concordante con la búsqueda de DIOS, que en últimas es lo que produce la felicidad.

Los dolores, penas, enfermedades, angustias, dificultades, tropiezos, traumas, restricciones... no se deben buscar ni propiciar, porque inexorablemente y más temprano que tarde llegan; pero cuando lleguen naturalmente es indispensable, aunque difícil, asumirlas como formas de depuración del alma que le permitirán luego al espíritu estar listo para retornar al sitio de origen que es Dios, por eso toda forma o intento consciente o inconsciente de llegar a él, es un reflejo o manifestación de la felicidad. Obsérvese que desde este punto de vista la felicidad poco tiene que ver con lo material.

Todos los sufrimientos que nos produce el simple hecho de vivir, nombrados al principio del párrafo anterior, producen sentimientos o emociones negativas: ira, rencor, desolación, tristeza, odio, desesperación, desesperanza... Estas emociones son muy difíciles de manejar y aún más difíciles de curar, sin embargo es nuestra obligación ética intrapersonal, y hablo esta vez del alma y no del cuerpo físico, hacer los mejores esfuerzos por sanarlas (Reflexión, análisis, meditación, valoración, perdón, buenos

deseos, oraciones, peticiones...), pues solo así, poco a poco entenderemos qué es la vida y qué relación tiene con la felicidad.

Recuerde hermano del alma que ésta última está en las cosas más pequeñas e intrascendentes, en los momentos menos esperados, en los recuerdos poco remembrados, en las observaciones más calmadas y desprevenidas, por Ej. Observar un amanecer, un atardecer, el firmamento, las estrellas, una criatura, las flores, un árbol; en los esfuerzos realizados, en la labor cumplida, en los éxitos de los demás...en fin casi siempre la felicidad llega, muy pocas veces se obtiene como resultado de una desesperada y delirante búsqueda. Por eso creo que es mejor NO buscarla donde sabemos intuitivamente que no está.

Es imprescindible darle un rumbo diferente a la vida para que ésta nos llene más y vivirla nos produzca más felicidad verdadera.

Para lograrlo expondremos en este capítulo algunas de las técnicas conocidas, experimentadas y comprobadas para ello, teniéndose en cuenta que la alimentación es la puerta de entrada a dichas técnicas.

Además el conocimiento, entendimiento y actuar con relación a lo expresado en los capítulos anteriores, referidos al deterioro de la glándula pineal: distorsión, virus, vicios, alimentos procesados, farmacéutica, ganadería, minería, educación, vida financiera..etc.

Descontado lo anterior, expondremos algunas técnicas, estrategias físicas, mecanismos y rituales para favorecer la entrada de energía divina al ser para poner nuestra energía a vibrar más alto y afinar nuestro sistema físico para facilitar la entrada de dicha energía pránica.

### **Técnicas físicas para favorecer el funcionamiento del cerebro derecho**

Algunas estrategias físicas muy sencillas favorecen el desarrollo del cerebro derecho, que tiene que ver con la conciencia del crecimiento espiritual o energético de cada individualidad y la evolución de la especie.

- ✓ Mover los dedos de las manos y pies con independencia entre ellos, ojalá haciendo especial énfasis en los pulgares.

- ✓ Entrelazar los dedos de las manos dejando libres los pulgares para hacerlos girar hacia adelante y luego hacia atrás rápidamente.
- ✓ Mover desarticuladamente las falanges de los dedos pulgares de las dos manos lo más rápido posible.
- ✓ Hacer que la mano izquierda se mueva en sentido diferente al de la derecha, cada vez más rápido.
- ✓ Con la mano izquierda dar golpecitos sobre el estómago, mientras la derecha dibuja círculos sobre la cabeza.
- ✓ Producir variados movimientos con los ojos en forma circular, giratoria, direccional, sin parpadeos, alternando el parpadeo, fijándolos, etc.
- ✓ Realizar movimientos voluntarios y variados con la nariz, cejas, orejas, labios, cabeza, cuello y cada parte del cuerpo.
- ✓ Decir trabalenguas o retahílas difíciles que impliquen mucha atención y esfuerzo cerebral. Combinarlas con palmas o golpeteos.

- ✓ Escuchar tonadillas, cánticos y todo tipo de canciones difíciles que obliguen un esfuerzo de atención y concentración y repetirlas.
- ✓ Construir discurso a través de señas con las manos y el cuerpo.
- ✓ Memorizar y recordar poemas, cantos, tonadas silbadas, nombres, películas, libros...que mantengan activa la memoria.
- ✓ Ver, escuchar, palpar, olfatear, degustar o sentir cualquier forma de manifestación artística o cultural que ayude a sensibilizar el cuerpo, el alma y el espíritu: poesía, pintura, música, cocina, arquitectura, paisajes, literatura.
- ✓ Interpretar así sea empíricamente algún instrumento musical, percusión, cuerda, viento...etc. Claro que sería preferible hacerlo mediante un estudio académico.
- ✓ Practicar el ejercicio de la cábala o numerología hebrea para armonizar nuestro entorno energético. Por ejemplo tener en cuenta los números 1-3-5-7-9-12 para realizar cualquier actividad: selección de días,

organización de documentos, seriaciones, organización de la vida contable...etc.

- ✓ Tener en cuenta algunos aspectos reales y serios de la influencia del sol y de la luna en la vida cotidiana, como la siembra, la poda, el corte de cabello, la comida, el baño, la vivienda, la dormida.

### **TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA ARMONÍA, EL EQUILIBRIO, LA COMUNICACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA PINEAL.**

- ❖ La estrategia más elemental para favorecer no solo la armonía, sino la comprensión, es subir el ánimo, fortalecer lazos afectivos, proporcionar y recibir compañía, así sea silenciosa. Es muy importante para el alma tener la presencia de un ser querido.
- ❖ Unir las manos detrás de la cabeza a la altura de la nuca, con los ojos cerrados, tapando las orejas con las palmas de las manos y dejando los dedos enfrentados. Luego remontar los dedos índices y del

- corazón alternativamente, para producir golpecitos sobre la base del cerebro con esos dedos.
- ❖ **Pronunciar mantras de cualquier clase u origen, que sirvan para poner a trabajar la pineal. Por ejemplo el de “Yo soy...”**
  - ❖ **Focalizar con los ojos cerrados imágenes de luz de la iconografía clásica, cultural o personal.**
  - ❖ **Mentalizar imágenes gratas del pasado, ya sean familiares, naturales o del medio ambiente, con los ojos cerrados y en un ambiente favorable.**
  - ❖ **Escuchar música clásica y cantos gregorianos.**
  - ❖ **Conocer y practicar la respiración alotrópica para recuperar la memoria y el conocimiento acásico.**
  - ❖ **Mirar a poca distancia a través de la flama de una vela encendida, durante unos tres minutos y retener su imagen, luego dejarse llevar por ella.**



- ❖ Con los ojos cerrados, llevar la mente de un paisaje devastado a un jardín maravilloso. Asociar música con el ejercicio anterior, por ejemplo Vivaldi en las cuatro estaciones. Abrir los ojos y repetir 7 veces Yo SOY.
- ❖ Cerrar los ojos en completo reposo visualizar una luz en el centro del cerebro; que de ella salgan rayitos o filamentos; sentir amor, aceptación personal, gratitud, arrepentimiento por los errores cometidos y pedir perdón.
- ❖ Tomar diariamente el baño del cuerpo con técnicas COGUI de la siguiente manera: Se empieza bañando la mano y el brazo derechos; luego el pie y la pierna derechas; después el dorso y la espalda derechas. Se realiza el baño luego de la misma forma con la parte izquierda del cuerpo; para finalmente bañar la cabeza y la cara.

### **Técnicas respiratorias y de meditación.**

La meditación no es otra cosa que la preparación del cuerpo físico con el fin de poner en funcionamiento la glándula pineal para que abra el contacto con el cosmos, el universo y la divinidad; y así favorecer nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestro actuar, en otras palabras para permitir que la inspiración divina actúe en nosotros.

**Nasal alterna:** Se coloca la mano dominante sobre la nariz y se tapa una fosa nasal para inspirar aire, luego se tapa la otra fosa y se expira el aire por la fosa que se acabó de destapar. Luego se alternan las posiciones y se continúa el ejercicio de inspiración y expiración. Sirve para quitar el estrés, la angustia, la tristeza, el temor, la ansiedad.

**Lengua doblada:** Se saca la lengua encartuchándola como un tubo al tiempo que se inspira y se expira el aire por ella. Sirve para quitar el mal genio, la furia, la agresividad, el deseo de desquite.

**Para NO pensar y meditar:** 1. Se hace una inspiración nasal pensando en el mantra SO; 2 luego se hace una espiración nasal pensando en el mantras JAM; luego se

silencia; 3. Sentir gratitud dentro del corazón. 4. Sentir el corazón y pasar las palpitaciones a los órganos enfermos pidiendo por su reparación.

**Pasos para la meditación:** Los pasos que se dan en la meditación activan los tres cuerpos para lograr un equilibrio y armonía energéticos.

Atención: cuerpo físico, sentidos.

Concentración: cuerpo mental, alma.

Consciencia: cuerpo monádico, espíritu.

*Otro mecanismo de vida, citado por el budismo para facilitar el camino a la iluminación consiste en vivir correctamente para que el espíritu se manifieste completamente y la pineal funcione a la perfección.*

Los pasos para la iluminación según el budismo son:

**Percepción:** dejar que la Intuición trabaje al lado de la razón. Sentir compasión con todos los congéneres y el medio ambiente restante.

**Pensamiento correcto:** No permitirle al pensamiento que fragüe o imponga impulsos incorrectos.

**Impulsos:** Oleadas de pensamiento no reflexionado. Se debe tener conciencia de la separación y unidad del todo con la individualidad. Hacer que la compasión y la amabilidad se vuelvan el centro de nuestra actuación.

**El discurso espontáneo correcto.** No pensar ni usar un vocabulario inadecuado, ofensivo o vulgar.

**El valor de la palabra:** Recordar siempre que la palabra se hace realidad, por lo tanto ese don de la creatividad debe merecer respeto.

**Acciones correctas:** Nuestra vida es el producto de nuestra planeación, por lo que la relación Karma-Divinidad siempre existirá en nuestra vida.

**El medio de vida correcta:** Respetar el ecosistema o fortalecer una ética del cuidado.

**Diligencia:** Que el esfuerzo y la intención estén permanentemente en su mente y cerebro.

**Consciencia:** Que el observador silencioso interno esté presto a la reflexión y a la corrección. Y que se vuelva **Observador personal-colectivo-universal** (Nirvana, iluminación, libertad).

**Cuerpos:** Que las emociones, pensamientos y sentimientos permitan el equilibrio entre Cuerpo-alma-espíritu.

De acuerdo con el budismo las técnicas más sencillas para lograr la ascensión o iluminación, es decir para hacer funcionar la pineal son:

1. Generosidad: Dar sin esperar.
2. Honestidad: Lograr la unidad entre cuerpo, habla y mente:
  - Vida: respeto. Alimentación.

- Robo. Lo ajeno no es mío.
  - Sexo. Sublimación.
  - Habla: verdad, armonía.
  - Consciencia: Eliminar vicios.
3. Paciencia: Tolerancia, amabilidad.
  4. Perseverancia: Amor, compasión, paz, alegría.
  5. Concentración: Experiencia, entendimiento y realidad.
  6. Sabiduría:
    - Escuchando, leyendo.
    - Reflexionando lo leído.
    - Meditando lo reflexionado.

### **RITUAL DE LUNA LLENA (Arcángel Miguel)**

Cada mes en luna llena, al amanecer o al atardecer, pedir a la Divina presencia YO SOY que derrame sobre nosotros la energías sanadoras y transformadoras del séptimo rayo y que nos activen y llenen con los beneficios de los seis rayos de conciencia galáctica elevada.

#### **Pasos:**

Reconocimiento y petición al amado Padre-madre creador, a todas las fuerzas de la jerarquía superior: grandes seres de

luz, maestros ascendidos, los Elim, los Elohim y los arcángeles y a toda la compañía completa del cielo y la tierra para que se unan con nosotros en esta empresa auspiciosa de **la ascensión de la tierra y la humanidad.**

- a. Ponerse de cara al sur y girar al oeste, al norte y al este, pidiendo que los rayos del sol y la luna penetren en nuestro sistema de chacras.
- b. Visualizar el tubo pránico de luz, iluminado por un rayo de luz blanco y dorado desde la fuente del creador hasta penetrar profundamente en el centro cristalino de la tierra.
- c. Respirar profunda y rítmicamente el prana de vida y sentir que un vórtice de energía cósmica se construye dentro de nuestro cuerpo e ir visualizando la mágica llama violeta, un rayo de color magneta, otro azul eléctrico y un núcleo blanco luminoso.
- d. Sentir que éste vórtice y los rayos se transforman en la fuerza de un remolino de poder divino dentro de

nuestro ser. Ahora seremos un pilar de luz irradiando la pura esencia de la fuerza de la vida cósmica.

- e. Centrar la conciencia en el corazón y sentir que el amor por toda la creación comienza a impregnar nuestro ser hacia el nivel más profundo.
- f. Mover nuestra conciencia hacia el tercer ojo y llevarla hasta el centro del cerebro, a la glándula pineal y encender las llaves y códigos que llevamos dentro.
- g. Irradiar un rayo de luz desde el plexo solar y desde el tercer ojo, y visualizarlo ante nosotros como una V a un metro aproximadamente de la tierra.
- h. Observar con los ojos de la mente como esta energía se disemina al rededor del globo, conectándose con los demás seres que formamos el todo humano-espiritual. Sostener esta visión y enfoque hasta que oiga dentro de su corazón: ESTÁ HECHO.

**Rituales para controlar la naturaleza desbordada.**



Este trabajo se realiza específicamente con los elementales de la naturaleza, principalmente en casos de tormentas, grandes aguaceros, tempestades, incluso sequías. Los elementales son las **ondas y ondinas** del agua; **las sílfides** del aire; las **salamandras** del fuego; y los **gnomos** de la tierra. El ritual se puede hacer individual o colectivamente que de todas maneras los elementales hacen caso a seres que tienen el espíritu YO SOY. Evolutivamente estamos tres escalas por encima de las suyas.

Ante cualquier forma de desorden de la naturaleza se procede de la siguiente forma:

1. Se citan a los elementales que se necesiten según sea el caso; por ejemplo para quitar un aguacero con tempestad se llaman a las ondas, ondinas y sílfides.
2. Se les recuerda que YO SOY y por eso deben obedecer mis órdenes.
3. Se cruzan los brazos en forma de X al frente del pecho.
4. Se les dice “llevad el agua a otro lugar en donde no haga daño, llevadla de aquí”, descruzando los brazos imperativamente.
5. Gracias por obedecer.

En casos de tormentas eléctricas, ventiscas o pequeños tornados, desbordamientos de arroyos o quebradas, se puede proceder de

igual manera y el efecto es el mismo. Ensayen pero con autoridad y no lo hagan por diversión o juego, puede ser peligroso.

### **Para mejorar y reparar el planeta tierra.**

Siempre pensamos que ya es imposible hacer algo a nivel individual por el medio ambiente, pero no es así, podemos formar y fortalecer la conciencia ecológica actuando con la convicción de que la naturaleza, la tierra, es un ser vivo creado por el todo; pero también aprendiendo a realizar un trabajo espiritual, mental y de pensamiento para su reparación o mantenimiento. El trabajo se puede hacer individual o colectivamente. Si es colectivo, concitando un grupo voluntario e interesado para que realice la acción con sus pensamientos a la misma hora y fecha, no importando el lugar en donde cada uno se encuentre.

A la hora y fecha acordadas todo el grupo pensará con el mismo orden: petición de permiso-ayuda al padre y seres superiores para actuar; solicitud de reparación, por ejemplo del cambio climático, dando instrucciones precisas; presentación de arrepentimiento y perdón; gratitud y amor por

la acción realizada. Repetirlo muchas veces con diferentes grupos o personalmente, hasta sentir que mejora el ser afectado, el planeta.

También se puede pedir por el mejoramiento del medio ambiente:

- Mejorar el cambio climático.
- Mejorar el agua de un río, quebrada, arroyo.
- Mejorar el aire contaminado de un sitio.
- Equilibrar los elementales o fuerzas de la naturaleza.
- Acabar una temporada de sequía.
- Terminar una temporada de lluvia.
- Suavizar los efectos de un terremoto.
- Acabar el descongelamiento glacial.
- Mejorar la capa de ozono.
- Apaciguar los efectos de una erupción volcánica.
- Suavizar los efectos de una avalancha o una inundación.

**Algunas estrategias para favorecer la entrada de buena energía al cuerpo.**

**Agua solarizada**

Deposite agua pura en una jarra de vidrio azul, tápela con papel filtro o con un tapón que no toque el agua, déjela al sol por dos horas y luego úsela: como bebida, para cocinar, para regar plantas, para lavar vegetales y frutas, para hacer tizanas...etc. De esta forma esta consumiendo directamente prana que le ayudará a purificar las memorias o nimeos causantes de muchos de sus problemas y de paso está evadiendo el consumo de agua fluorizada de los acueductos.

### **Los iconos.**

Son afiches grandes, coloridos y hermosos de paisajes naturales, flores, agua, nubes, criaturas..Que se pueden dejar en un sitio visible de la casa para que le recuerden que debe aplicar las técnicas de limpieza Ho'oponopono o hacer cualquier ejercicio mental.

La limpieza en esta filosofía hawaiana significa pedirle a la divinidad que coja nuestros recuerdos (memorias o nimeos repitiéndose en el subconsciente) y los transmute en pura luz, neutralizando sus

efectos y permitiendo que la inspiración divina ocupe el espacio dejado por ellos.

### **Un lápiz con punta y borrador.**

Se usa para pedirle al creador que le ayude a limpiar las memorias que le están produciendo problemas.

Anote en una libreta, hoja o memorando los problemas que lo aquejen, no importa la clase de problema que sea. Después cierra la libreta y le da golpecitos con el borrador pidiendo a la divinidad que libere a las memorias que están causando el problema (afectivo, financiero, académico, emotivo...) y deje la inspiración divina en el lugar que dejaron esas memorias. En el proceso emplee las palabras liberadoras: lo siento, perdón, le amo, gracias. No pida directamente la solución del problema, sino la liberación de las memorias que están interfiriendo en el subconsciente y no le permiten pensar con inspiración.

### **Las pirámides de orgón.**

Son pequeñas pirámide de color azul hechas de limadura metálica revuelta con resinas y cristales, que se emplean para limpiar el

medio ambiente en que se encuentre de energías negativas y memorias obstructivas.

Se puede usar, por ejemplo para colocarla encima de la libretica o agenda donde anotó los problemas diarios o el plan a desarrollar en el día. También se pueden dejan en la alcoba, o en el sitio en donde se concentre energía producida por computadores, teléfonos móviles, hornos microondas...etc.

La naturaleza ha sido dañada por el hombre en su afán ambicioso de enriquecerse y debido a sus vicios y distorsiones, producidos a su vez por la actuación incontrolada de las memorias que no permiten el flujo de la inspiración divina.

Con las palabras claves del ho'oponopono: Lo siento, perdón, amor, gracias –en cualquier orden- se facilita o auspicia la limpieza de la naturaleza, al creador.

**Para apaciguarnos y armonizarnos interiormente, procuremos:**

- Ver el firmamento de día, disfrutando las formas caprichosas de las nubes. Verlo de noche: constelaciones, estrellas, la luna.

- Disfrutar los paisajes, cascadas, montañas, ríos, mares. Lagos, desiertos, ya sea en presencia o virtualmente.
- Observar criaturas de la naturaleza: animales, personas, flores, plantas.
- Escuchar música clásica y de la naturaleza directa o grabada.
- Degustar comidas sencillas, pero placenteras para el paladar.
- Percibir los aromas de las flores o de perfumes preferidos.
- Beber agua pura ojalá solarizada, varias veces al día.
- Tocar o acariciar superficies agradables.
- Leer poemas enaltecedores y creativos.
- Observar buenas pinturas que nos produzcan asombro.
- Mandar al vacío del universo las memorias agresivas y conflictivas, que nos alteran el pensamiento.

Con la aplicación de las técnicas mencionadas y otras más que se pueden encontrar en internet o en la literatura oriental, lograremos hacer brillar el diamante

que nuestro cuerpo físico guarda. “Es como si dentro de cada persona se pudiera encontrar un gran diamante. Imaginemos un diamante de un palmo de longitud. Ese diamante tiene mil facetas, pero todas están cubiertas de polvo y brea.

La misión de cada alma es limpiar cada una de esas facetas hasta que la superficie esté brillante y pueda reflejar un arco iris de colores.» Ahora bien, algunos han limpiado muchas facetas y relucen con intensidad.

Otros sólo han logrado limpiar unas pocas, que no brillan tanto. Sin embargo, por debajo del polvo, cada persona posee en su pecho un luminoso diamante, con mil facetas refulgentes. El diamante es perfecto, sin un defecto. La única diferencia entre las diferentes personas es el número de facetas que han limpiado. Pero cada diamante es el mismo y cada uno es perfecto.

Cuando todas las facetas estén limpias y brillen en el espectro de la luz, el diamante volverá a la energía pura que fue en su origen. La luz permanecerá. Es como si el proceso requerido para hacer el diamante se invirtiera, liberada ya por toda la presión. La energía pura existe en el arco iris de luces, y



**las luces poseen conciencia y conocimiento”**  
**“Muchas vidas, muchos maestros” Brayan Weiss 1988.**



## CAPÍTULO V

**”y el verbo se hizo carne”. Juan 1:14, La Biblia.**

### **LA PALABRA: VALOR Y PODER.**

**La palabra es la fuerza poderosa que hace realidad el pensamiento. La palabra es acción en primera instancia, puesto que todo lo que se piensa y se dice, se hace realidad en el cosmos, por eso debemos aprender a ser cuidadosos y cautos en su uso, pues podemos construir o destruir otras realidades o las ya existentes físicamente.**

**En todos los libros sagrados de la humanidad desde La kábala hasta el Yurupari, pasando por el Bagabad Gita, El Corán, La biblia, el kibalión...etc, se le da a la palabra el valor de haber gestado o creado lo existente. También de poder crear con ella otras realidades, por eso todas las culturas, principalmente las orientales, se cuidan de darle buen uso a la palabra.**

### **LOS MANTRAS**

**Casi todas las religiones, sectas, doctrinas, escuelas esotéricas, que se han construido a lo largo de la historia de la humanidad, tienen**

oraciones, conjuros, frases, plegarias o mantras que sirven muchas veces para conectar o comunicar al ser humano con las dimensiones, planos, grados y jerarquías del universo.

Mencionaré solo las que conozco de comprobado resultado para ser aplicadas en el devenir espiritual de cualquier persona.

El primero puede ser de uso si se quiere cotidiano, como apertura al día que comienza, o esporádico cuando se sienta la necesidad de reafirmar nuestra condición. Está centrado en las enseñanzas dejadas por los maestros ascendido SAINT GERMAIN y JESÚS.

### **YO SOY.**

Yo soy la verdad, la resurrección y la vida.

Yo soy el amor, el poder y la sabiduría del universo.

Yo soy la luz creadora del universo que lo mantiene en armonía, dinamismo y equilibrio.

Esta luz me protege a mí, a mi familia, a (...) y a quienes estén conmigo en mis espacios y mis tiempos; a mis animales, objetos y pertenencias.

Esta luz se deposita en mi corazón  
dándome felicidad, fortuna y fortaleza.  
Y desde mi corazón se transforma en la  
energía necesaria para darme sangre,  
salud y sanación.

Todo sucede así porque  
YO SOY.      Vhid Alkast Rho.

El segundo mantra se usa para activar los chacras y para darles equilibrio, se debe realizar desde una posición muy cómoda y afinando la respiración hasta sentir un estado de absoluta tranquilidad. Cada mantras se pronuncia larga y profundamente y se hace tres veces.

## CHACRA                      MANTRAS

Base: Rojo-----LAM.

Sacro: Naranja----VAM.

Plexo: Amarillo----RAM.

Corazón: Verde---YAM.

Garganta: Azul----JAM.

Frente: Índigo----- OM.

Corona: Violeta---Silencio.

El valor del silencio asumido por las culturas orientales e indígenas americanas es innegable. El silencio es a la vez la puerta de entrada a otros estados más interiores, pero también una forma de proporcionarnos equilibrio entre los tres cuerpos, material, mental y espiritual, para que fluya la energía divina por todos ellos y se actúe en consciencia universal.

El silencio, en estados de reposo auspicia el sueño, que aunque se nos presenta aparentemente igual a todos y todas las noches, realmente no lo es, porque cuando dormimos nuestra alma se pasea por la dimensión astral o por la espiritual de acuerdo a la orden recibida previamente por el pensamiento. Si lo hacemos por la astral vamos a tener pesadillas y malos sueños, debido a que en esta dimensión vamos a encontrar los recién desencarnados que todavía no han decidido tomar un rumbo y las energías de quienes quieren hacernos perder el sendero verdadero. Si lo hacemos por la espiritual nos vamos a encontrar con seres de luz que nos guiarán a sitios y compañías más seguras y productivas. Por eso es aconsejable antes de dormirnos darle la

orden a nuestra alma de salir a la dimensión espiritual o etérica, porque así vamos a encontrar más descanso y a la vez más crecimiento energético.

Una forma más consciente de soñar se presenta con el arte en general, que llega al lector intermediado por la inspiración del autor, más específicamente con la literatura. La literatura, la pintura y la música ancestralmente han presentado verdades espirituales encriptadas intencional o inconscientemente, para que el hombre común las descubra y las use en sus desciframientos, análisis, reflexiones y aplicaciones. Los ejemplos cunden en la historia del arte: Dante Alighieri, Leonardo Da-Vinci, Goethe, Jacob Grimm, Saint-Exupéry, Picasso, Van Gogh, Vivaldi, Mozart, etc.

Al respecto, un pequeño poema para el niño que coexiste en cada uno de nosotros. (léanse Danielle Degumois o algunos textos clásicos de la literatura).

### ***MIS SIETE SOLES SON SUYOS***

***“La anciana tomó a la niña en sus brazos y ambas volaron hacia las alturas, allí donde no existen ni el frío,***

*ni el hambre, ni la angustia pues se está cerca de Dios". Hans Christian Andersen.*

*Siete soles me acompañan*

*desde el principio hasta el fin*

*de diferentes colores*

*y distinto musiquín.*

*Cada uno me conduce*

*con su música y color*

*a parajes singulares*

*que son del mismo señor.*

*Giran en torno a su eje*

*alternando dirección,*

*conformando un engranaje*

*que a la vida da razón.*

*Mis siete soles son suyos*

*Y los suyos míos son*

*lo dispone el universo*

*desde el mismo corazón.*

***VHID ALKAST RHO. ( 03-05-09 )***

*Otra técnica de la palabra es la mencionada en el Ho'oponopono awayano que consiste en mentalizar continuamente, cada vez que se necesite, que se recuerde o que se sienta la inspiración, cuatro palabras mágicas que dan equilibrio a la humanidad entendida como un todo, es decir que todos somos uno y que al modificar uno, estamos modificando el todo; y también que cada uno sea partícipe y responsable de todo lo que sucede en el universo, en el planeta y en la humanidad y que por tanto sea su obligación corregirlos o mejorarlos.*

*Estas cuatro palabras son, en el orden que se quiera," Lo siento, perdón, lo amo, gracias." Cuando tenemos malos pensamientos podemos usar "lo amo, gracias" a las memorias que nos obstaculizan el pensamiento no permitiendo que EL SER UNO actúe a manera de inspiración sobre nosotros. Se les dice que las amamos y que gracias por liberarse de nosotros e irse al vacío universal y liberarnos a nosotros de su influencia (mal genio, agresión, equivocaciones, desaciertos, maledicencias, ofuscamiento...).*



**Podemos mentalizar LAS CUATRO PALABRAS CLAVES para que las memorias propiciadoras de los desequilibrios del mundo se vayan al vacío universal, permitiendo el fortalecimiento de una conciencia ecológica que favorezca el mejoramiento del medio ambiente, al estar muchos seres humanos sintonizados en las mismas peticiones, intenciones ecológicas y sanaciones por medio del pensamiento:**

- **Por el equilibrio del medio ambiente.**
- **Por mejorar el calentamiento global.**
- **Por el restablecimiento del cambio climático.**
- **Para mejorar el agua de los ríos, mares y lagos.**
- **Para detener y equilibrar el descongelamiento glacial.**
- **Para mejorar el aire e ir menguando la contaminación.**

**Morrnah, iniciadora de la filosofía hawaiana del Ho`oponopono, dejó propuesto un mantras sanador para permitir que fluya la inspiración o energía divina:**

**“Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno...Si yo, mi familia, mis parientes y**

antepasados ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón...Deja que esto se limpie, purifique, libere, corta todas las memorias, bloqueos, energías y vibraciones negativas y transmuta estas energías indeseables en pura luz...Y así se ha hecho".  
Morrnah Nalamaku Simeona.

Algunas oraciones o mantras cristianos, judíos, musulmanes, hindúes, ortodoxos... indígenas y de otras culturas primitivas, tienen gran poder de protección y de contacto con las dimensiones superiores. Las religiones de origen cristiano tienen un potente mantras en el padre nuestro que en siete cabalísticas partes nos dice:

Padre nuestro que estás en el cielo.

Santificado sea tu nombre.

Venga a nosotros tu reino.

Hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan de cada día.

**Perdónanos nuestras ofensas, como nosotros perdonamos a los que nos ofenden.**

**No nos dejes caer en la tentación.**

**Y libranos de todo mal.**

**Así sea.**



## **CAPÍTULO VI**

### **EL CONTACTO.**

**“ La lámpara de tu cuerpo es tu ojo, así que si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz.”Mateo, 6:22, La biblia.**

### **TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN PARA REALIZAR Y PERCIBIR EL CONTACTO CON OTROS PLANOS, DIMENSIONES Y GRADOS.**

Lo que aquí llamamos visualización, es conocida también como clarividencia, despertar o también comunicación astral o etérica. Consiste en desarrollar la posibilidad latente, que tenemos todos los seres humanos, de establecer comunicación y contacto con los diferentes planos, dimensiones y grados del universo a través del buen uso de las glándulas pituitaria, pineal y rima. No corresponde al mundo de los sueños, es un acto volitivo e intencional que realizamos despiertos y conscientes.

“La mayoría de las personas consideran el mundo de la materia y, por tanto, también el cuerpo físico como la única realidad, pues es el único que pueden percibir a través de los sentidos físicos y captar con el raciocinio. Sin embargo, al ojo clarividente que mira a una

persona se le abre un sinfín de estructuras energéticas, movimientos energéticos, formas y colores, que se hacen visibles dentro y alrededor del cuerpo físico”. (El gran libro de los chacras.)

Se ha creído siempre que las personas que nacen o aparecen con esta capacidad son especiales y que espontáneamente reciben este regalo del universo, pero no es así, es el fruto de un buen andar por la vida o por vidas anteriores, con el propósito firme de entablar comunicación con las otras realidades del cosmos.

Para iniciar o continuar el mencionado sendero de comunicación se exponen a continuación las técnicas, mecanismos y estrategias que son el producto de un proceso de largos años en su experimentación, con persistencia continua y un ético y correcto aprovechamiento de su producto.

Es apenas lógico pensar que dichas técnicas deben ir acompañadas de una sana alimentación; un desarrollo armónico y global del conocimiento, entendimiento y amor con respecto a nuestra vida interior; y una

intención clara de ascenso y evolución de nuestros cuerpos integrados.

No puedo dar fe del proceso de adquisición y aplicación de la visualización por medio de la pineal en las demás personas, aunque son múltiples y bien conocidos los casos en la actualidad y en el pasado de personas con desarrollada clarividencia, pero pienso que cualquier ser humano con buenos propósitos puede desarrollarlas.

Los pasos o fases que van a ser expuestos no corresponden a un orden exacto de las experiencias, pero sí a un debido proceso de ejecución -deber ser-, serio, juicioso y responsable y a un acopio más o menos sistémico de todas las experimentaciones vividas. Me parece que cada individuo puede aportar sus percepciones, métodos, formas de realización en cada técnica, mecanismos e incluso sus estrategias propias, para completar el proceso del despertar espiritual o visualización del universo que está en cada uno de nosotros, teniendo en cuenta que “como es arriba, es abajo”.

Como se ha declarado en repetidas ocasiones, la Biblia es un mensaje escrito en

un código cósmico y la información de cómo descifrar ese código es proporcionada por la Cábala. Ella se abroga el derecho único de codificar y descodificar el proceso de comunicación del hombre con el universo. Yo creo que siempre ha existido la posibilidad, no estoy seguro si general o específica, de que el hombre común pueda comunicarse conscientemente con las otras realidades del universo: dimensiones. Planos y grados. La vía para hacerlo es el pensamiento y el vehículo es la palabra, no importando demasiado el idioma utilizado, porque sería tanto como decir que solo los judíos-hebreos pueden comunicarse con el universo.

En el libro “La cábala” escrito por el Rabino Philip S Berg se expone como argumento del desciframiento del universo y de la comunicación con el cosmos, lo siguiente:

“Los campos de energía poseen inteligencia. Sí, inteligencia de modo semejante a la de los seres humanos. Tanto las piedras como las estrellas, las plantas, los animales y el hombre, cada partícula de la creación está compuesta, no simplemente de energía, sino de infinita Inteligencia-Energía. Cuando controlamos estos recursos poderosos de

energía, se activa el principio de "Ama a tu prójimo", creando así el equilibrio y la salud en las vidas de aquellos que eligen creer en ellos.

...La Cábala señala que antes de la existencia física de la rueda, existió la idea de la rueda. Los pensamientos y las ideas, además de crear el mundo físico, tienen influencia sobre lo que ocurre en el cosmos. Sabemos que la luna afecta las mareas; reconocemos que fenómenos tales del espacio exterior como los hoyos negros y las supernovas, inevitablemente afectan las condiciones climatológicas de la tierra. Pero, ¿podemos acaso aceptar la antigua creencia cabalística según la cual el comportamiento humano sobre la tierra puede sobreponerse a las influencias astrales e incluso lograr condicionar los procesos intergalácticos?

....La destrucción del Segundo Templo de Jerusalén por los romanos, en el año setenta de nuestra era, casi produce la desaparición de las respuestas a tales preguntas. Pero esta antigua sabiduría vital nunca pudo ser extinguida. La luz de la Cábala se mantuvo encendida a través de los siglos. Está escrito en el Zóhar, el Libro del esplendor, que la



**Cábala tendría que esperar la Era de Acuario para volver a hacerse sentir y servir como el instrumento manejado por el hombre para atraer la luz que ha de iluminar a la raza humana, errante y sumergida en la confusión de la obscuridad cósmica. El momento ha llegado. El Zóhar es un libro de poder. El poder de configurar las letras del Alef Bet, para utilizarlas en el propósito de lograr nuestros anhelos.**

**...Las respuestas a los misterios más intrincados de la vida están íntimamente ligadas con la manera en que pensamos y, por ende, como actuamos. Muchos se unen a esta visión, otros la perciben como una mera fantasía. Sin embargo, pensar que los viajes de exploración mental y el pensamiento son vanos, o simplemente imposibles, implica un desconocimiento no solamente de la antigua sabiduría, sino también del tesoro de los datos científicos nuevos, recientemente compilados por los físicos y teóricos del quantum que apoyan dos de las verdades metafísicas, claves y cruciales, de la filosofía cabalística: la primera, que el reino del pensamiento es lo verdadero, y la segunda, que el hombre y el cosmos son uno y el**

mismo.

...Cuando una persona ejecuta una obra buena, manifiesta y adquiere una fuerza positiva de vida inteligente y personal. Toda esencia, dentro de nuestro universo, ha sido estructurada por las acciones del hombre. Porque, aún el sonido que emana del golpeteo de un palo sobre una piedra, posee significado y ocupa un merecido lugar dentro del cosmos. Incluso las palabras que salen de la boca del hombre son capaces de crear fuerzas de vida angelical y metafísica. Estas mismas fuerzas se convierten en vehículos que integran el cosmos y, a su vez, hacen conexión con las almas de los grandes hombres justos del pasado.

...A través de las conexiones cósmicas metafísicas se manifiestan revelaciones de cualquier tipo. La parte inconsciente o interna del hombre, al hacer conexión con la realidad cósmica, actúa como un canal para la revelación de la realidad. A pesar de todo el interés y los esfuerzos de investigación de la comunidad científica dirigidos hacia el cosmos, la ciencia aún está a años luz de apreciar el papel de la conexión humana entre los cielos y la tierra. Por otro lado, la

perspectiva cabalística nos proporciona otro planteamiento para la iluminación de la oscuridad cósmica. Las entidades centrales de la fuerza vital de los universos fueron creadas a través de las energías inteligentes que han llegado a ser simbolizadas por las letras del Alef Bet hebreo. Los elementos —el fuego, el agua y el aire— nacieron por virtud de la manifestación de estas letras-energía. A través de estas veintidós entidades vivientes podemos, por fin, contemplar la luz que se encuentra al final del túnel cósmico.

.....Al impartir un seminario con motivo del cumpleaños número quinientos del nacimiento de Copérnico, Wheeler declaró poseer una lista de tres misterios: la mente, el quantum y el universo. Al hacer esta declaración, daba muestras de una conciencia más elevada. Al ligar la mente con el cosmos, el Dr. Wheeler reveló una conexión de información oculta. Había sintonizado, por decirlo así, una estación transmisora grandemente ignorada, que transmite veinticuatro horas al día y cuya frecuencia emana solamente la verdad. Esta misma frecuencia fue sintonizada por Albert Einstein cuando, en un repentino destello de

conciencia elevada, se le reveló que la cuarta dimensión era el tiempo mismo.

Según dice el profesor Wheeler, los tres misterios —mente, quantum y universo— amenazan la nítida separación existente entre el observador y lo observado. Sin embargo, esta segregación de materia y conciencia fue, durante muchos años, el fundamento principal sobre el cual descansaba el pensamiento científico moderno. Sin embargo, la teoría del quantum destruyó la perspectiva que alguna vez tuvimos de que el universo es "ajeno a nosotros", mientras observamos objetivamente lo que transcurre en él, apartados de la acción sin peligro alguno. Por el contrario, la mecánica del quantum nos ha demostrado que el observador y lo observado, están íntimamente ligados. El observador tiene un impacto incalculable sobre el electrón y una influencia impredecible sobre su futuro. En este nivel, el curso del universo es susceptible de ser alterado por el pensamiento humano. De esta manera, somos guiados hacia una reconciliación del quantum y de la Cábala, ya que ambos sostienen que éste es un universo

de participación.

...El Zóhar declara que en los días de la Era mesiánica de Acuario "no habrá necesidad de que uno solicite de su vecino, enséñame sabiduría". Porque escrito está: "Algún día no enseñará cada hombre a su hermano, porque todos ellos Me conocerán, desde el más pequeño hasta el mayor de ellos". La ruta hacia esta nueva frontera del futuro se encuentra más allá del reino de los sistemas matemáticos del quantum y del universo. Estos no son más que las primeras piedras que abren el camino. El camino mismo es la Cábala."

Nadie podría decir que los principios filosóficos del Zóhar no son excelentes: **RECIBIR PARA COMPARTIR**, o que las explicaciones, argumentos y sustentaciones están lejos del pensamiento científico, pero el radicalismo hermenéutico centrado en el hebreo no es digerible completamente, porque es una forma de exclusión después de aseverar que todos somos uno, además el problema no es de la lengua entendida como idioma, sino de la expresión del pensamiento. Colateralmente y a veces utilizando los mismos argumentos, en "El gran libro de los

chacras” de Shalila Shar&domy Bodo j. Baginski, se dice que:

“Una ley física afirma que en el universo, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo y sus funciones y capacidades está compuesta por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- 1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos.
- 2) Los chakras o centros energéticos.
- 3) Los nadis o canales energéticos.

En este sistema los nadis constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa aproximadamente «tubo», «vaso» o «arteria». Su función consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético no material. La palabra sánscrita «prana» puede traducirse por «energía absoluta». En el ámbito cultural chino y japonés esta fuerza vital universal se denomina «chi» o «ki». Representa la fuente original de todas las formas energéticas y se manifiesta en diferentes áreas existenciales mediante frecuencias distintas. Una de sus

manifestaciones es la respiración, una de las formas por las que podemos absorber «prana» dentro de nosotros.

...El cuerpo etérico (aquí se le llama etérico al cuerpo vital) atrae energías vitales del sol a través del chakra del plexo solar, y energías vitales de la tierra a través del chakra basal. Acumula estas energías y, a través de los chakras y los nadis, las conduce al cuerpo físico en flujos vitales ininterrumpidos... ( el cuerpo etérico en culturas occidentales es el espíritu).

Cuando el «hambre de energía» del organismo está saciado, la energía sobrante del cuerpo etérico o vital se irradia hacia fuera a través de los chakras y de los poros. Sale a través de los poros en filamentos de energía rectos de aproximadamente 5 centímetros de longitud y constituye el aura etérica, que, por lo general, es la primera fracción del aura total percibida por las personas clarividentes. Estos rayos se disponen en torno al cuerpo físico formando como un manto protector. Impiden a los gérmenes patógenos y a los contaminantes penetrar en el cuerpo, y simultáneamente irradian un flujo constante de energía vital hacia el entorno a causas de origen externo. Las razones de una enfermedad radican siempre en ella misma.

Los pensamientos y emociones negativos, y una forma de vida que no esté en consonancia con las necesidades naturales de cuerpo (sobreesfuerzo, alimentación insana, abuso de alcohol, nicotina y drogas), pueden consumir la energía vital etérica, por lo que la irradiación energética natural perderá intensidad y vigor. De esta forma surgen zonas débiles en el aura.

Debido a esta estrecha relación existente entre el estado de cuerpo físico y la radiación energética del cuerpo etérico a menudo se habla también de un aura de la salud. Antes de manifestarse en el cuerpo físico, las enfermedades se manifiestan en el aura etérica. Y pueden ser detectadas y tratadas en este plano. La denominada fotografía Kirlian consiguió hacer visible por primera vez esta radiación energética, propia de cada ser vivo.

...El cuerpo etérico, y con él el cuerpo físico, reaccionan de forma particularmente intensa a los impulsos mentales que proceden del cuerpo mental. Aquí estriba la razón de los éxitos que el pensamiento positivo tiene sobre la salud. Nosotros podemos favorecer la salud de nuestro cuerpo utilizando prudentemente las sugerencias positivas. Otra función importante del cuerpo etérico



consiste en servir de intermediario entre los cuerpos energéticos superiores y el cuerpo físico.

...El cuerpo emocional, con frecuencia denominado también cuerpo astral, es el portador de nuestros sentimientos, de nuestras emociones y de las cualidades de nuestro carácter; ocupa aproximadamente el mismo espacio que el cuerpo físico. En una persona poco desarrollada, sus contornos están poco delimitados: el cuerpo emocional se presenta como una sustancia nebulosa que se mueve caótica y desordenadamente en todas las direcciones.

Cuanto más desarrollada esté una persona en la definición de sus sentimientos, sus simpatías y las cualidades de su carácter, tanto más claro y transparente se manifestará su cuerpo emocional. El clarividente puede observar un contorno nítidamente marcado que se adapta perfectamente a la forma del cuerpo físico.

...Las estructuras emocionales continúan existiendo a través de las diferentes encarnaciones siempre que no se liberen, puesto que el cuerpo emocional perdura después de la muerte física y se une en la reencarnación con el nuevo cuerpo físico. Las experiencias no liberadas almacenadas en el

**cuerpo emocional determinan en gran medida las circunstancias de la nueva vida.**

...En una persona poco desarrollada mentalmente, el cuerpo mental tiene la apariencia de una sustancia blanca lechosa. Los pocos colores existentes son apagados y sin brillo, y su estructura aparece relativamente opaca. Cuanto más vivos son los pensamientos y cuanto más profundos son los conocimientos intelectuales de una persona, tanto más claros e intenso son los colores que irradia su vehículo mental. La auténtica función del cuerpo mental consiste en recoger las verdades universales que le llegan del plano del cuerpo espiritual e integrarlas con el entendimiento racional, que las transfiere a las situaciones concretas y lleva a una solución del problema en consonancia con las leyes universales.

Los conocimientos que de esta forma nos llegan del plano espiritual de nuestro ser se manifiestan como intuición en forma de intuiciones repentinas, a menudo en imágenes o incluso en sonidos que después se transforman en pensamientos verbales. Nos permiten mirar al interior de la auténtica naturaleza de las cosas y tienen una estructura holográfica, al contrario que el entendimiento lineal que parte de la concepción racional.

El acceso a la octava superior del cuerpo mental lo encontramos en una unión del chakra frontal con el chakra coronal. Si el cuerpo mental está plenamente desarrollado, se convierte en el espejo del cuerpo espiritual, y el hombre realiza en su vida la sabiduría y el conocimiento integral del yo superior.

...El cuerpo espiritual y su aura irradian en los colores más suaves, que al mismo tiempo poseen una fuerza de iluminación indescriptiblemente profunda. Del plano espiritual del ser fluye incansablemente la máxima y más radiante energía hacia el cuerpo espiritual. A medida que esta energía va transformándose en frecuencias menores, inunda también el cuerpo mental, el cuerpo emocional y el cuerpo etérico. Aumenta las vibraciones de estos cuerpos, de forma que en su ámbito de acción correspondiente pueden encontrar su máxima forma de expresión...

A través del cuerpo espiritual experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, con la razón original omnipresente de la que han surgido y continúan surgiendo todas las manifestaciones en la creación. Desde este

plano tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación.

El cuerpo espiritual es esa parte divina que hay en nosotros que es inmortal y que perdura a toda la evolución, mientras los demás cuerpos no materiales se disuelven paulatinamente a medida que el hombre va desarrollándose a través de los niveles de conciencia que exige una existencia en el plano terrenal, en el plano astral y en el plano mental.

...Sólo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el auténtico sentido de nuestra vida. Cuando nos abrimos a sus vibraciones nuestra vida cobra una calidad completamente nueva. En todas nuestras acciones somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta la sabiduría, la fuerza, la bendición y el amor universal, que representan las cualidades naturales del aspecto supremo de nuestro yo”

Desde las dos miradas, la oriental y la occidentalizada, porque en realidad es de oriente medio, siempre ha existido la posibilidad de establecer comunicación personal con todas las realidades del universo. Queda a disposición de cada ser humano como individualidad, el ocuparse del

asunto y asumirlo desde su perspectiva, pero con la convicción de la factibilidad.

### **Estrategias previas para favorecer la visualización.**

Son viables algunas estrategias o mecanismos para favorecer y promover que mediante el funcionamiento de la glándula pineal podamos empezar a ver otras realidades del cosmos.

- **Sostener la mirada en un punto fijo de una pared o cualquier otro sitio físico. Cada vez prolongar más el tiempo de duración de la mirada, preferiblemente con muy pocos parpadeos.**
- **Centrar la vista en un punto fijo del aire, espacio, firmamento, nubes, estrellas o arco iris.**
- **Sostener la mirada de abajo hacia arriba en el vértice del punto de unión de las tres dimensiones físicas: largo, ancho y alto, por ejemplo la esquina superior de la unión de dos paredes en una habitación. Hacerlo cada vez por más largos periodos de tiempo, hasta lograr visualizar una esfera vaporosa,**

que luego le abre posibilidades de ver imágenes de otras realidades.

- Ver dentro del agua, dentro del fuego, dentro del aire y de la tierra, más allá del simple elemento, es decir ver a través de ellos. Sostener la mirada fija y concentrada por varios minutos, hasta lograr percibir una imagen.
- Realizar la meditación para NO pensar:
  1. Hacer una Inspiración nasal pronunciando mentalmente el mantras SO, silenciarse.
  2. Efectuar la correspondiente expiración nasal pronunciando mentalmente el mantras JAM, silenciarse.
  3. Sentir gratitud dentro del corazón.
  4. Sentir en el corazón las palpitations o burbujas y pasarlas a los órganos enfermos.
- Llamar tranquilidad en momentos de angustia, mal genio, tristeza, sobresalto, depresión...con la técnica ho'oponopono de enviar al vacío del universo a las memorias que estén propiciando esos momentos, agradeciéndoles por liberarse y liberarnos; y enviándoles mucho amor.
- Visualizar el AURA de las demás personas, llamado también cuerpo vital

en occidente. Se logran ver por lo menos los colores predominantes de cada aura, fijando la mirada en un punto etéreo por encima de la cabeza de cada uno. Sirve como ejercicio para abrir la visión y a la vez, para ir aprendiendo a interpretar los colores.

### **Estrategias para un preámbulo.**

Para auspiciar el ejercicio concreto de visualización es recomendable escuchar música de la naturaleza grabada o natural antes de empezarlos intencionalmente. No ver antes T.V, noticieros, no escuchar música estridente, ni ver películas que nos alteren los sentidos, produciendo sentimientos oscuros y emociones fuertes.

Es bueno intentar visitas lugares sembrados de pinos, ojalá Abetos y realizar ejercicios de meditación para tratar de escuchar la música que producen las vibraciones energéticas de los pinos, especialmente de sus frutos.

Masajear suavemente con los dedos índice y del corazón la frente entre las cejas, en la dirección de las manecillas del reloj, pidiéndole a los guías o maestros que nos

acompañen en cada intento. Ya se ha advertido que desde mi experiencia, se puede durar bastante tiempo en el intento antes de conseguir resultados fehacientes o tangibles, pero no se puede desfallecer en la intención.

También usar perfumes y aceites para estimular la visión. lavanda, jazmín, rosa, florales para relajar músculos. Menta, yerbabuena, sándalo para apaciguarse. Aceite de Sésamo, nador, brani, dashmuda y almendra para masajear los músculos.

Realizar un ejercicio de los sugeridos para sincronizar las glándulas y para favorecer la visión, por ejemplo entrelazar las manos en la nuca tapándose los oídos y golpeteando suave y alternamente sobre la base del cráneo los dedos índices y del corazón sobremontados.

Mantralizar el sonido de la letra M en periodos largos reteniendo la respiración e interiorizando el sonido por todo el cuerpo., principalmente en la cabeza.

Mantralizar larga y profundamente el sonido de cada chacra con el fin de afinarlos y sincronizarlos con las glándulas cerebrales:



**Base: LAM; Sacro: VAM; Plexo: RAM;  
Corazón: YAM; Garganta: JAM; Frente: OM;  
Corona: Silencio;**

**Mantralizar el gran mantra de la compasión ( Mahayana ). “OM MANI PADME HUM”. De la consciencia universal, la joya del loto blanco, a la consciencia individual, para el servicio y beneficio de todos.**

**Acostumbrarse poco a poco a efectuar los ejercicios de visualización en un lugar en penumbra u oscuro para facilitar el proceso; cuando ya se obtengan resultados se puede ir aclarando el ambiente del recinto o del lugar donde se realice.**

**Cada vez ir haciendo los ejercicios con diferentes formas de enfocar los ojos: entornados o entreabiertos, cerrados viendo a través de los párpados, apretados. Cuando se logren resultados se puede hacer con los ojos abiertos, no importando si se está de día o de noche. Cuando empiecen a aparecer las imágenes no asustarse por que ustedes ya estarán protegidos. No jugar irresponsablemente con ellas o darles malas aplicaciones, pues recuerde que con el**

**pensamiento también se actúa, es decir el pensamiento se realiza.**

### **EL PROCEDIMIENTO:**

**Todo el cosmos está en cada uno de nosotros, procuremos verlo interiorizando o internalizando la mirada, al tiempo que pedimos sincronizar las glándulas Rima y la Pineal para sintonizar y percibir lo requerido del universo, con el fin de actuar con el pensamiento en favor de los demás.**

**Acostarnos en una posición cómoda que nos permita estarnos quietos, con la habitación en penumbra y sin la presencia de ningún aparato electrónico enchufado.**

**Hacer una petición al padre, a los hermanos mayores, a los maestros y a los guías para que nos den permiso de ver las dimensiones, planos y grados del universo, para comunicarnos con cada uno de ellos y posteriormente ayudar a nuestros hermanos: minerales, plantas, animales, energías desencarnadas y humanos vivos.**

**Dejar la mente en blanco hasta que empiecen a aparecer figuras, que generalmente son geométricas: puntos, esferas, triángulos,**

círculos, pirámides, haces de luz o combinaciones entre ellas mismas. Pueden aparecer en ejercicios posteriores colores, movimientos, desplazamientos, acercamientos, fondos, diferentes formas de tejidos, bordes difuminados y formas no precisas.

Es posible que al principio aparezcan figuras humanas algo distorsionadas, fraccionadas, lejanas, de colores grisáceos u opacos que se encuentran en el plano astral. Allí están las energías desencarnadas que no han podido o no han querido pasar a otros planos superiores.

Pueden aparecer posteriormente, al cabo de muchos ejercicios, constelaciones, sistemas planetarios, planetas, soles y todo tipo de figuras cósmicas.

Posiblemente se manifiesten al cabo del tiempo y al empezar el ejercicio cada noche los chacras que son la puerta de entrada a cada dimensión. Los chacras se ven como un gran embudo hecho en un tejido como de cestería (canastos suramericanos), de color amarillento o beige, cruzados entre unas varas delgadas que van desde el borde hasta

el fondo en donde se ve una esfera con el color del chacra. Todo este gran embudo mirado desde arriba en su parte más ancha gira dando salticos como las manecillas del reloj, hacia la izquierda o hacia la derecha, según sea el chacra. Usted aprenderá a irse por la boca de estos grandes embudos e ir a cada espacio, realidad o capa del universo que es una dimensión, un plano o una jerarquía-grado.

Más adelante pueden aparecer figuras humanas muy elegantes, bien vestidas y de magnífico aspecto, con colores muy llamativos y de mayor tamaño que las figuras distorsionadas del astral. Son los guías, maestros ascendidos y elohim que siempre nos acompañan y dirigen.

También pueden manifestarse figuras majestuosas, de imponente porte que se ven lejanos y de gran tamaño, son los arcángeles y los maestros ascendidos o grandes avatares. Otros que también aparecen no tienen una figura humana exacta pero sí parecida, son calvos, blancos, altos, de ojos oblicuos. Son también seres superiores.

Al pasar el tiempo y cuando el ejercicio se vuelva fácil y común, usted aprenderá a diferenciar cada visión, a clasificarla, a saber a qué grupo pertenece (dimensión, plano, jerarquía), incluso a identificar las energías que se le presentan, a las que posteriormente podrá citar. Aprenderá también a organizar e interpretar cada forma, figura, color, tamaño, movimiento, desplazamiento, dirección y manifestación. Es un trabajo intuitivo.

Posteriormente usted aprenderá a realizar acercamientos, a enfocar imágenes, a seguir movimientos, a entablar diálogos lanzando una pregunta y la respuesta le aparecerá con imágenes o símbolos que tendrá que interpretar; a pedir ayuda o auxilio para alguien en particular o para colectivos así sea muy numerosos o impersonales.

Más adelante sentirá que sus ojos están dentro del espacio observado, es decir que usted se está asomando físicamente a la realidad observada. Esta sensación lejos de ser agobiadora, es placentera y comprometedora, pues ya no siente únicamente que está observando a distancia, sino que está dentro del lugar que observa.

**Algunos principios le pueden ayudar a realizar la organización e interpretación de las visualizaciones:**

- **Los colores corresponden aproximadamente a cada uno de sus chacras, que se identificarán además por la esfera que aparece en el fondo o parte profunda del chacra: Terracota el base; Naranja el sacro; Amarillo el plexo; Verde el corazón; Azul la garganta; Índigo la frente; Violeta la corona.**
- **Si los colores están asociados con rayos que son emanaciones o haces de luz proveniente de una forma circular o esférica generalmente blanca, significan lo siguiente: el amarillo sabiduría; el azul poder; el verde sanación, el violeta salud; el rojo amor; el blanco limpieza y pureza. Los rayos usted los puede pedir cuando los necesite para alguien y ellos saldrán de arriba hacia abajo por su izquierda.**
- **Las formas geométrica tienen las siguientes relaciones: los puntos,**

círculos, esferas tienen que ver con seres superiores de la dimensión de la divinidad; los cuadriláteros con peligro u oscuridad; los rayos con ayuda, vienen de arriba hacia abajo en forma de haces de luz y tienen que ver con ayuda o apoyo.

- Las figuras humanas de cualquier orden identifican el plano, la dimensión y el grado, pero son la manifestación directa de un personaje preciso. Desde el astral generalmente se le aparecerán energías que quieren comunicarse o necesitan ayuda.
  
- Los astros en movimiento tienen que ver directamente con el cosmos, constelaciones, sistemas, planetas, galaxias. Las pirámides con protección solicitada para alguien; le aparecerá una pirámide luego de la solicitud y de acuerdo a la forma, tamaño y color de la pirámide puesta, usted puede inferir el estado en que se encuentra la persona por la cual pidió.

- Cuando se pide por conglomerados, especies, el planeta, el ecosistema, el medio ambiente, la humanidad, aparece difuminada una imagen de lo pedido y un gran maestro o arcángel también difuminado al fondo.
  
- Los cinco elementos o presentaciones de la energía representan las diferentes estados de la materia en la naturaleza; partes y funciones del cuerpo humano; los colores, formas geométricas, los cinco Budas y los chacras:  
**Tierra.** El cubo. Base y coxal.  
**Agua.** El plexo solar.  
**Fuego.** Cono. El corazón.  
**Aire.** Semiesfera. La garganta.  
**Espacio.** La coronilla.
  
- Aunque la ascensión o desarrollo espiritual es personal o individual, y es un error apoyar o ayudar **insistentemente** a otro en lo físico-material o en lo espiritual, para que no sufra y que es mejor dejarlo solo para que de acuerdo a sus necesidades, a sus sufrimientos y penas, se desarrolle y ascienda como debe ser, vale la pena



**ensayar a mitigar el dolor o sufrimiento producido por la mengua en la salud o penas de los demás.**

- **Cuando estamos en silencio o después de haber escuchado o leído una enseñanza, es el espacio más propicio para meditar y realizar mantras o ejercicios de visualización y ayuda, para favorecer el desarrollo de los demás y de uno personalmente.**
- **Cuando se encuentre en mal estado de salud se le dificultará la visualización por desgaste o mal funcionamiento biofísico. Es mejor no forzar el ejercicio de visualización.**

**Es posible que usted logre este propósito de ver interiormente en menos tiempo y con algunas diferencias, no se preocupe ya que cada individualidad tiene su grado de evolución y elevación energética de acuerdo a sus vidas pasadas, lo que haya aprendido en ellas y las correcciones que haya realizado. Esté dispuesto a utilizarlas al servicio de los demás congéneres, plantas, vegetales, animales, naturaleza y cosmos.**

**Monumento a la glándula pineal ubicado en uno de los patios del Vaticano.**



## **FRUTO DEL PINO EN MÍ.**

**“Perdí mi ilusión y recobré mi memoria**

**Esto, oh infalible por tu misericordia.**

**Ahora estoy firme y libre de duda**

Y listo a hacer lo que tu me instruyas”

Srila Atulananda Das A, BHAGAVAD GITA.

Diminuta, protegida en la caverna  
como en el sabio mito platónico,  
alerta al contacto universal  
anhelando ser eco dentro y fuera:  
captar el olvidado saber del cosmos,  
difundirlo;  
recibir la luz manada de la fuente,  
cosecharla.  
Iluminas del onto al filo,  
trasegando vidas sin pedir descanso.  
Produces crecimiento al ser viviente,  
generas evolución a la energía,  
dejando libre la luz del universo  
del entendimiento al amor.  
Eres el ancestral libro sagrado,

**registras la actuación, palabra y  
pensamiento;**

**así, recordamos lo vivido.**

**Vamos camino a la verdad, al descubrirte  
y reactivar tu inspirador encanto.**

**VHID ALKAST RHO ( 03-05-15 )**