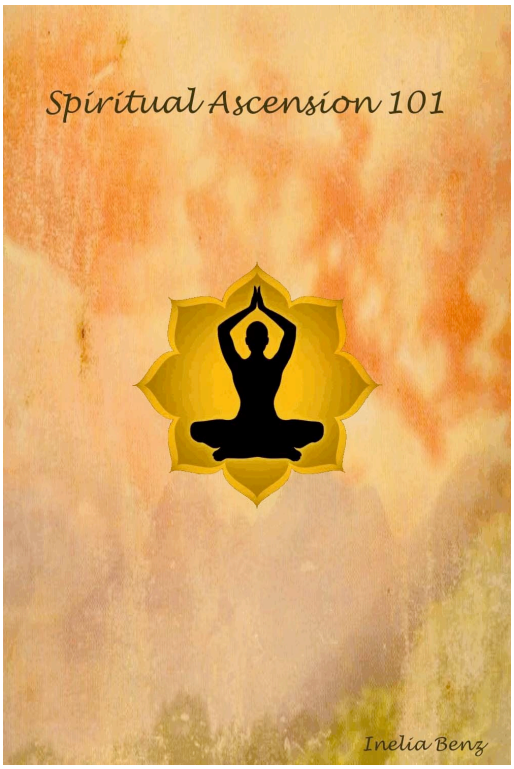
CURSO DE ASCENSION 101



(c) Inelia Benz

Unidad 1 - Introduccion 3

Unidad 2 - El establecimiento de metas. 6

Unidad 3 - Ejercicio de metas principales. 8

Unidad 4 - Ejercicio de metas específicas 10

Unidad 5 - Desintoxicando el cuerpo físico 13

Unidad 6 - Reconectando con nuestro cuerpo físico. 17

Unidad 7 - Ejercicio de reconexión con el cuerpo físico. 20

Unidad 8 - Sanando el ego. 23

Unidad 9 - Identificando y aceptando plenamente al ego. 25

Unidad 10 - El cuerpo mental. 27

Unidad 11 - Identificando la mente 30

Unidad 12 - Silenciando la mente a través de la meditación con respiración. 32

Unidad 13 - El Cuerpo Emocional 34

Unidad 14 – Sanando el Cuerpo Emocional. 37

Unidad 15 - El Cuerpo Espiritual. 39

Unidad 16 - Identificándonos y reconectándonos con el Cuerpo Espiritual 41

Unidad 17 - Alineando Nuestros Cuerpos. 45

Unidad 18 - Expansión de la Conciencia. 47

Unidad 19 - Expansión de la Conciencia a la Unidad. 51

Unidad extra - Afrontando la enfermedad durante el trabajo de Ascensión 55

Unidad 1 - Introduccion

Hola, soy Inelia Benz y quiero darles la bienvenida al curso de Ascensión 101. En éste curso, nos enfocaremos en lograr dos objetivos fundamentales: el primero será lograr comprender y experimentar por completo el estado de Unidad; el segundo, lograr entender y experimentar por completo tu ascensión espiritual personal en esta vida.

Veamos qué significa cada una de estas cosas. Unidad significa experimentar la vida como un sólo ser, un sólo universo, como la divinidad, experimentar todos los tiempos, todas las cosas: todo; pero manteniendo la conciencia de nosotros mismos; de la persona que somos como individuo viviendo en la Tierra en éste momento. La experiencia de la Unidad se suele describir como un estado de éxtasis, de completa sabiduría, de sentirse uno con todos los seres, Nirvana, ser y experimentar amor más allá del amor. Sin embargo al experimentar la Unidad no perdemos nuestra identidad personal, sino que podemos experimentar el universo entero y nuestra propia persona al mismo tiempo.

La ascensión, por otro lado, es el movimiento de nuestro sello vibratorio principal desde un determinado nivel hacia un nivel más alto, más refinado, más consciente. El objetivo de este curso es que tú alcances el nivel que te haga sentir más feliz y en el que desees permanecer en un futuro concebible. La ascensión espiritual no es algo nuevo, el trabajo de ascensión ha existido desde el inicio de la humanidad. Podemos pensar en algunos trabajadores de la ascensión famosos; sin embargo, en lo que a la historia concierne, nunca han habido tantos trabajadores de la ascensión en la Tierra al mismo tiempo, tal y como está ocurriendo en estos momentos.

Si haces una búsqueda en internet sobre la ascensión espiritual, obtendrás más de un millón y medio de sitios web de personas que están trabajando activamente para ayudar a otros en sus caminos. El nacimiento de tantos trabajadores de la ascensión en un determinado momento, sólo ocurre en tiempos de transición de un sector vibratorio hacia otro distinto en el marco del tiempo/espacio de la Tierra y su trayectoria por la galaxia. Por supuesto, a través de la historia, la Tierra ha pasado en varias ocasiones por periodos de transición pero, a diferencia de otros momentos históricos, nunca ha sido tan fácil para las personas la ascensión hacia un nuevo sello vibratorio. Hasta hace tan solo 100 años, era necesario que la persona dedicara toda su vida al desarrollo espiritual para poder cambiar de un nivel vibratorio a otro. La persona tenía que renunciar a su vida, a su familia, a su trabajo y en muchas ocasiones, a su entorno original para mudarse a un monasterio o convento por el resto de su vida.

Hoy por hoy, para lograrlo sólo se requiere la decisión de ascender, las herramientas correctas, el compromiso de hacer el trabajo todos los días, y una meta clara del nivel que se quiere alcanzar. Claro que si escogemos ir a un monasterio o convento podemos hacerlo, pero esto no necesariamente quiere decir que la ascensión será más rápida o más efectiva que si nos quedamos en casa y continuamos con nuestras vidas cotidianas.

En resumen, la Unidad es un estado que queremos experimentar y llevar a cabo en nuestra existencia cotidiana; y la ascensión, es el cambio de nivel de nuestro ser hacia un sello vibratorio más elevado, más refinado. Entonces, por ejemplo, si una persona se encuentra en un estado de depresión, puede cambiar a un estado de bienestar; y si se encuentra en un estado de bienestar, puede cambiar a un estado de felicidad; de un estado de felicidad, a un estado de realización; de uno de realización, a uno de iluminación; y de la Iluminación, a la Unidad. Por supuesto, existen más niveles entre cada uno de estos estados; éstos son sólo ejemplos de algunos sellos centrales de los que podríamos partir.

La diferencia entre la Iluminación y la Unidad, en caso de que quieras saber, es que; la Iluminación es estar en la luz; y la Unidad es ser la luz. No son el mismo estado. Además, la Unidad no es el último nivel como tal, pero sí es el máximo estado que te puedo ayudar a conseguir, ya que es el máximo nivel que yo he logrado aquí en la Tierra.

Entonces ¿Qué es lo que podemos esperar de este curso? Bueno, con el cambio de vibración de un nivel a otro se produce una expansión de la conciencia, un crecimiento de nuestra capacidad de manifestación. Nuestras habilidades psíquicas e intuitivas se sintonizan más entre sí, y también se incrementa nuestra capacidad de conectarnos con la sabiduría y guía divina—lo cual hace que nuestras vidas sean mucho más agradables—. A nuestro alrededor, nuestro estilo de vida mejora, nuestras relaciones se vuelven más sanas, y nuestro entorno florece. Esto no significa que no vayas a tener problemas, a sentir dolor o sufrimiento por las acciones de otras personas puesto que no vivimos aislados; sin embargo, vas a ser capaz de hacer frente y responder a tales situaciones de forma más positiva y constructiva.

Algunos individuos que siguieron este camino, se han encontrado con que sus vidas tuvieron que dar un vuelco por completo antes de poder mejorar. Esto se debe a que nuestras vidas y toda la gente, el entorno, las situaciones y los objetos, están en armonía con nosotros mismos. Una vez que nos movemos hacia una vibración más elevada, todo lo que no pueda moverse con nosotros ya no estará en sintonía con nosotros mismos, no resonará con nosotros, se volverá incompatible y, con el tiempo, tendrá que ser removido de nuestras vidas. Esto se puede traducir en cambios en nuestras relaciones, ya sean cercanas u ocasionales, cambios en el ambiente de trabajo, cambio de casa, de carrera, de intereses y de metas; o bien, puede que no se produzca ningún cambio. Esto dependerá en gran medida de lo que sea mejor para nuestras vidas individuales, y de la sintonía que tengamos con las cosas cuando cambiemos nuestro sello vibratorio hacia un nivel más elevado, para que también puedan cambiar y permanecer en sintonía con nosotros.
Por lo general vivimos nuestras vidas fuera de tono con nuestro yo interior, con nuestro yo verdadero. Quizás lo hagamos para complacer a los demás, o para encajar dentro de un modelo que nosotros mismos hemos construido con determinadas pautas, y que nos hace sentir aburridos, solos, infelíces, desconectados e impotentes.

El objetivo de este curso es que logres encontrar tu propia voz, serte fiel a ti mismo, y ser uno con el universo. A mí lo único que me interesa es que logres integrarte y realizarte completamente como persona, y que experimentes el estado de Unidad en tu vida cotidiana ¿Qué significa esto? En breve, significa dejar de vivir una vida dictada por otros, o por una persona o programa negativo, para que seas tú quien pueda tener el control de tu vida, recuperar tu voz, tu yo verdadero, "estar encarnado por completo" en tu existencia, y, por consiguiente, poder ser y hacer cualquier cosa que hayas decidido ser o hacer en ésta vida.

Cuando hablo de "estar encarnado por completo", hablo de estar completamente integrado y poder manejar por completo todo tu cuerpo y las herramientas con las cuales viniste aquí a la Tierra. El cuerpo al que me refiero es el cuerpo físico, el cuerpo del ego, el cuerpo emocional, el cuerpo mental, y el cuerpo espiritual. Las herramientas son tus dones, tus habilidades, tus interéses y tus pasiones. No te preocupes si no te viene ninguna a la mente porque con este curso, las encontrarás.

La metodología del curso es la siguiente: primero nos enfocaremos en definir nuestras metas—aquí es donde tienes que ser muy claro con lo que pretendes lograr en este curso. Lo hermoso de esta unidad es que puedes hacer el curso una y otra vez, cada vez que cambies tu meta. En segundo lugar, nos desintoxicaremos, reconectaremos y adaptaremos todo nuestro cuerpo—nuevamente, por cuerpo me refiero al cuerpo físico, el cuerpo del ego; los cuerpos emocionales, mentales y espirituales. Posteriormente, realinearemos nuestros cuerpos por medio de una meditación con el centro del corazón y otras herramientas. Finalmente, llegaremos a un entendimiento más profundo sobre lo que es la Unidad, y el curso concluirá con una meditación y una expansión de la conciencia hacia la Unidad.

Al final del curso hay también una unidad extra de emergencia que consiste en cómo hacer frente a la enfermedad durante el trabajo de ascensión. Esta unidad está pensada únicamente en caso de enfermedad física mientras se esté realizando el curso.

Te aconsejo que sigas el material del curso en el orden en el que está presentado, para que puedas obtener el mayor beneficio. Realiza cada unidad a tu propio ritmo, utilizando tanto tiempo como creas conveniente.
Es mi deseo que al terminar el curso sientas que ésta ha sido la mejor inversión que has hecho en un curso o producto, en toda tu vida.

Unidad 2 - El establecimiento de metas.

Ésta unidad se trata de establecer tus metas de ascensión, así como las metas de tu vida cotidiana, tales como la trayectoria de tu alma, amor, riqueza, salud y carrera, entre otras. No hay metas correctas o incorrectas. Establecer las metas es muy importante; nos da una perspectiva clara de quién queremos ser, y nos ayuda a identificar de dónde venimos. Aunque en el curso separo las metas de ascensión a aquellas de la vida cotidiana, ambas vienen siendo casi lo mismo, porque no podemos tener una sin la otra.

Primero veamos las metas de ascensión. ¿Sabes cuál es el nivel de ascensión que quieres alcanzar? Si lo sabes, me gustaría que lo escribieras en un papel que puedas ver cada día durante los próximos tres meses. De esta forma te asegurarás de no perder de vista tu objetivo y también te ayudará a esclarecer qué es lo que quieres lograr. Puede darse el caso que decidas cambiar tu meta durante el curso; si esto sucede, simplemente escribe la nueva meta en un nuevo papel y reemplázala por la anterior. Las metas de ascensión, por naturaleza, son muy subjetivas. Esto significa que el logro de las metas es algo que sucede dentro de nosotros y no algo exterior que podamos ver o tocar. Aunque, al lograr la meta de ascensión, el cambio que tiene lugar en nuestro interior se reflejará en nuestra vida cotidiana.

Estos son algunos ejemplos de metas de ascensión: existir desde el amor, integridad, sabiduría, iluminación, realización, experimentar la Unidad, tener amor en mi corazón, estabilidad, reconectar con la fuente, no sentirme solo, lograr mi máximo potencial, moverme de un estado de miedo a uno de poder, tener éxito en todo lo que haga, sentirme completo, ser libre y digno. Recuerda que tu meta de ascensión es muy personal, es algo que solamente tú puedes decidir.

A continuación, quiero que determines tus metas concretas y objetivas. Una meta objetiva es algo que puedes ver y tocar en tu vida cotidiana. La razón por la que establecemos metas objetivas es para poder validar el trabajo que estamos haciendo: es un tipo de retroalimentación positiva. Tradicionalmente, las metas objetivas abarcan cuatro grandes áreas de nuestra vida: riqueza, amor, carrera y salud. Puedes escoger el área que más te interese y escribir la meta ahí; o bien, puedes establecer una meta para cada una de estas áreas si así lo deseas.

Cuando escribas tus metas objetivas, quisiera que les asignaras un plazo: las metas a corto plazo serán metas que abarquen tres meses; las metas a mediano plazo abarcarán los próximos doce meses; y las metas a largo plazo serán aquellas que quieras lograr dentro de los próximos cinco años. Es muy importante que mantengas tus metas

en privado y que no las compartas con los demás, a menos que se trate de una persona o un grupo que apoye tu decisión de querer mejorar. El hecho de establecer nuestras metas comúnmente es considerado por otras personas como una amenaza hacia su participación en nuestra vida; especialmente si esa persona o grupo no está en la búsqueda activa de su propio crecimiento personal.

Éstos son ejemplos de metas objetivas: tener un cuerpo saludable, recibir un aumento dentro de los próximos tres meses, encontrar un alma gemela, recibir 10.000 dólares, perder 20 kilos, tener la casa de mis sueños. Por favor, recuerda que las metas objetivas son secundarias en relación con las metas de ascensión de este curso y únicamente las incluimos para ilustrar cómo tu cambio interno se verá reflejado en tu vida cotidiana. Por consiguiente, en este curso, no prestaremos mucha atención a las metas objetivas. En la siguiente unidad hay un ejercicio que confirmará si éstas son las metas que quieres lograr y también cómo sintonizar con ellas.

Debido a la ley de causa y efecto, y a aquello que ahora es aceptado por la ciencia y denominado «física cuántica», de aquí a doce meses podrías estar haciendo muchas cosas, una cantidad infinita de cosas. Hay ciertas cosas que son más probables que otras en esta vida en particular, pero, de acuerdo a la física cuántica y a la ley de causa y efecto, todas son posibles.

Tu futuro probable depende principalmente de tus patrones de vida actual, de tu enfoque mental, de tus emociones, tus habilidades y tus decisiones. Para escoger un futuro con el que te sientas satisfecho, feliz y seas exitoso en todos los aspectos, necesitas establecer y centrar tu atención en metas claras.

Por lo tanto, para el siguiente ejercicio vas a trasladarte mentalmente, hacia el futuro e interactuar con tu «yo» que ya ha logrado las metas que estableciste, independientemente de que estas metas sean conscientes o estén aún en el subconsciente.

Para esto, nos enfocaremos en la meta más satisfactoria y feliz, que hayas establecido para un plazo de doce meses. Doce meses es el periodo para las metas de mediano plazo y es un buen indicador de lo que deberías estar haciendo para lograr las metas de corto y largo plazo. Toma tu tiempo para escribir tus metas antes de comenzar la siguiente unidad, si es que aún no lo has hecho.

Unidad 3 - Ejercicio de metas principales.

Este ejercicio va a ser como si soñaras despierto. Si no puedes visualizar imágenes en tu mente, entonces utiliza palabras y emociones. No hagas este ejercicio mientras conduces u operas cualquier tipo de maquinaria. Necesitarás por lo menos 20 minutos de silencio sin interrupciones. Apaga tu teléfono móvil y desconecta el teléfono fijo. No te preocupes si con este ejercicio no obtienes resultados o si no puedes visualizar, imaginar o seguir las instrucciones la primera vez que lo hagas. Hazlo una y otra vez durante los próximos días hasta que te sientas satisfecho con los resultados que necesitas en este momento. Recuerda que puedes hacer este ejercicio para encontrar respuestas a posibles decisiones y a preguntas de tu vida las veces que quieras. Ten a mano un papel para escribir cualquier información, ideas y pensamientos después de hacer el ejercicio. Puedes parar el ejercicio en cualquier momento; sólo tienes que abrir los ojos y estarás totalmente despierto, consciente, radiante y renovado.

Bien, comencemos. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y afloja de ser posible, la ropa apretada. Cierra los ojos. Respira profundamente mientras cuentas hasta tres:

uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Te encuentras ahora en una habitación iluminada, sentado cómodamente. Delante de ti hay una silla desocupada. De la luz que está a tu alrededor aparece una persona. Al mirarla, ves que eres tú en doce meses. Es tu “yo” más exitoso del futuro, de todos los futuros posibles. Este “yo” irradia amor, felicidad y éxito. Tu futuro “yo” sonríe y se sienta en la silla enfrente de ti.

Durante los siguientes minutos quiero que observes a tu futuro “yo”. ¿Cómo está vestido? ¿De qué color es su ropa? ¿Qué sientes de tu futuro “yo”? ¿Cómo es su energía? Si aún no lo has hecho, saluda a tu futuro yo ahora. A continuación, quiero que imagines que tu futuro “yo” te dice las metas futuras que has logrado y que te han convertido en esa persona tan feliz y exitosa. Escucha las palabras, imágenes y sentimientos. Toma tu tiempo—pausa el audio aquí si es necesario.

Ahora, pregúntale a tu futuro “yo” si puedes entrar en su cuerpo para experimentar ser tú mismo en esa visión positiva a doce meses—tu futuro “yo” está muy feliz de que lo

hagas. Imagina levantarte de la silla y mover tu consciencia hacia el “yo” sentado delante de ti: estás ahora en el cuerpo de tu futuro “yo” exitoso y feliz. Respira profundamente y disfruta esta sensación; siente cómo tu sello vibratorio actual cambia para igualar al de tu futuro “yo”. Recuerda cómo se siente irradiar amor, ser feliz y exitoso ¿Puedes sentir el poder? Tómate todo el tiempo que necesites—pausa el audio aquí nuevamente si es necesario.

Ahora vamos a regresar a la silla, al presente, trayendo contigo el sentimiento, el sello vibratorio de tu futuro “yo”. Voy a contar hasta diez y cuando termine, vas a abrir los ojos, vas a estar totalmente despierto, renovado y consciente: uno…dos…tres…cuatro...cinco…seis…siete…ocho…nueve…diez. Abre los ojos; estás despierto, renovado y consciente. Ahora escribe cualquier información, palabras o imágenes que hayas recibido durante este ejercicio.

Unidad 4 - Ejercicio de metas específicas

En ocasiones podemos tener tantos dones, habilidades, actividades, o intereses que no podemos decidir en cuáles enfocarnos y en cuales no; y a veces, no tenemos idea de qué es lo que queremos hacer con nuestras vidas.

Este ejercicio nos ayudará en ambos casos. También nos ayudará a decidir si queremos quedarnos en el camino de nuestra vida presente, o si lo queremos cambiar. Por ejemplo, una cierta persona, llamémosla Juan, es un músico talentoso y también un médium talentoso, así que no puede decidir dónde enfocar su atención. Juan puede hacer este ejercicio una vez para experimentar lograr la meta de ser feliz y exitoso en una carrera como músico; y luego puede hacer el ejercicio de nuevo, para experimentar lograr la meta de ser un médium exitoso y feliz. También puede hacerlo una tercera vez, y experimentar ser exitoso y feliz como médium musical. Después de que haya terminado los tres ejercicios, podrá comparar cuál le gusta más y canalizar sus energías para lograr ese resultado sin tener que preguntarse si ha hecho la elección correcta.

Recuerda, cuando hagas este ejercicio todas las metas resultarán en éxito y felicidad. Así que la elección se reduce a escoger la meta que mejor se ajuste a ti personalmente; es decir, la que mejor sientas para ti.

Comencemos. Para este ejercicio vamos a utilizar una de las metas de tu lista. Si tienes más de una meta por tema, por ejemplo, más de una meta para la ascensión, más de una meta para salud o carrera; entonces haz este ejercicio con cada una de las metas de cada tema por separado, hasta que decidas cuál de ellas te gusta mejor. Haz esto con cada tema y trata un tema por sesión.

Este ejercicio va a ser como si soñarás despierto. Si no puedes visualizar imágenes en tu mente, entonces utiliza palabras y emociones. No hagas este ejercicio mientras conduces u operas cualquier tipo de maquinaria. Necesitarás por lo menos 20 minutos de silencio sin interrupciones. Apaga tu teléfono móvil y desconecta el teléfono fijo. No te preocupes si con este ejercicio no obtienes resultados o si no puedes visualizar, imaginar o seguir las instrucciones la primera vez que lo hagas. Hazlo una y otra vez durante los próximos días hasta que te sientas satisfecho con los resultados que necesitas en este momento. Recuerda que puedes hacer este ejercicio en todo momento para encontrar respuestas a posibles decisiones y a preguntas de tu vida. Ten a la mano un papel para escribir cualquier información, ideas y pensamientos después de hacer el ejercicio. Puedes parar el ejercicio en cualquier momento; sólo tienes que abrir los ojos y estarás totalmente despierto, consciente, radiante y renovado.

Siéntate en una posición cómoda y con la espalda recta y afloja de ser posible, la ropa apretada. Cierra los ojos. Respira profundamente hacia el abdomen mientras cuentas hasta tres:

uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres… retén…inhala;
uno…dos…tres… retén…exhala;
uno…dos…tres… retén…inhala;
uno…dos…tres… retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Es tu voluntad que tu "yo" más feliz y exitoso de la meta escogida para un plazo de doce meses se presente para este ejercicio. Imagina que te encuentras ahora en una habitación iluminada, sentado cómodamente. Delante de ti, hay una silla desocupada. De la luz que está a tu alrededor, viene una persona; y al mirarlo, ves que eres tú en doce meses. Es tu "yo" más exitoso de todos los posibles futuros y ha logrado la meta que has elegido para este ejercicio. Este "yo" irradia amor, felicidad, y éxito; tu futuro "yo" sonríe y se sienta en la silla que hay enfrente de ti.

Durante los siguientes minutos, quiero que observes a tu futuro "yo". ¿Cómo está vestido? ¿De qué color es su ropa? ¿Qué sientes, qué te transmite tu futuro "yo"? Si aún no lo has hecho, saluda a tu futuro "yo" ahora. Luego, imagina que tu futuro "yo" te cuenta los detalles de la meta que has escogido, esa que te ha hecho tan feliz y exitoso. ¿Te vienen algunas palabras a la mente? ¿Te está dando algunas imágenes? ¿Puedes oír algún sonido?

Ahora, quiero que le preguntes a tu futuro "yo" si puedes entrar en su cuerpo para experimentar ser tú mismo en ese trayecto de vida de doce meses—tu futuro "yo" está muy feliz de que lo hagas. Imagina levantarte de la silla y mover tu consciencia hacia el "yo" sentado delante de ti: estás ahora en el cuerpo de tu futuro "yo" exitoso y feliz. Respira profundamente y disfruta esta sensación; siente cómo tu sello vibratorio actual cambia para igualar al de tu futuro "yo" que ya ha logrado la meta. Recuerda cómo se siente irradiar amor, ser feliz y exitoso. Y cada vez que pienses en esta meta, sabrás cómo se siente haberla conseguido. ¿Puedes sentir el poder? Toma todo el tiempo que necesites. Escucha cualquier otra información que tu futuro "yo" te esté proporcionando en estos momentos.

Agradece a tu futuro "yo" y sal de su cuerpo lentamente, llevándote contigo el recuerdo y el sello vibratorio de cómo se siente haber logrado la meta escogida.

A continuación, vas a regresar a la silla en la que estabas sentado, vas a regresar al presente, trayendo contigo el sentimiento, la memoria, y el sello vibratorio de tu futuro "yo".

Ahora estas sentado en tu silla en el presente. Voy a contar hasta diez y cuando termine, vas a abrir tus ojos, vas a estar totalmente despierto, renovado y consciente: uno…dos…tres…cuatro...cinco…seis…siete…ocho…nueve…diez. Abre tus ojos; estás completamente consciente, despierto, y renovado. Escribe cualquier información, palabras o imágenes que hayas recibido durante este ejercicio.

Unidad 5 - Desintoxicando el cuerpo físico

Aquí es donde aprendes a discernir cuáles son los alimentos y las bebidas que están contaminando tu cuerpo físico. No hay ningún vínculo religioso o moral en esta unidad. Los alimentos que puedes ingerir mientras realizas este curso de ascensión espiritual se basan en los efectos (ya sean de tipo químico, espiritual o moral) que éstos causen en ti personalmente.

Por ejemplo, una persona podría volverse vegetariana porque la idea de comerse a otra criatura le afecta negativamente; mientras que otra persona, podría estar siguiendo una dieta rica en proteína porque tiene predisposición a la diabetes y su doctor se lo ha recomendado. Recuerda que debes consultar a tu médico si tienes alguna enfermedad y estás medicado, o si padeces alguna enfermedad que implique restricción de algún tipo de alimento, antes de seguir las sugerencias de esta unidad.

Tener toxinas en tu cuerpo físico no detendrá el proceso de ascensión; sin embargo, sí hará el proceso más lento. Hay mucha gente que inicia este proceso mientras consume grandes cantidades de toxinas, ya sea alcohol, medicamentos, drogas recreativas, tratamientos hormonales u otras toxinas, y han logrado sobreponerse a todas ellas. Sin embargo, si logras disminuir las toxinas antes de comenzar, el proceso será mucho más eficiente.

Lo que puede ocurrir cuando el cuerpo está lleno de toxinas es que al iniciar el trabajo de ascensión nos enfermamos físicamente o experimentemos dolor físico. Si en algún momento te llegara a ocurrir esto, pasa a la unidad “Haciendo Frente a la Enfermedad Durante el Trabajo de Ascensión” antes de continuar. Si se trata de una cuestión seria, ve de inmediato a sala de emergencias o consulta a tu médico.

Si regularmente o incluso ocasionalmente bebes alcohol o tomas drogas recreativas, sugiero que pares hasta que termines este curso—tendrás resultados mucho más rápidos sin éstas sustancias en tu cuerpo—. Desde luego, el consumo de estas sustancias no debería impedir que continúes con el curso.

Otras fuentes significativas de toxinas son: el azúcar refinada, el trigo, los aditivos artificiales presentes en las comidas, el café, el chocolate; bueno, el azúcar que está en el chocolate, la carne (a menos que sea orgánica o de granja) y sorprendentemente, también el ajo y la cebolla.
También ingerimos toxinas en alimentos y bebidas, en forma de pesticidas y hormonas en vegetales, frutas y productos derivados de la carne. El pescado y los mariscos ahora contienen altas concentraciones de mercurio.

El proceso de desintoxicación no tiene que ser súbito y extremo. Aunque si puedes hacerlo de la noche a la mañana, perfecto. Hacer una dieta de desintoxicación y seguirla es una de las mejores cosas que puedes hacer. De lo contrario, lo que haremos es un proceso gradual de eliminación. Entonces, por ejemplo, si te tomas una botella de vino en la noche, redúcela a media botella; si pones azúcar en el té, usa azúcar menos refinado o disminuye gradualmente la cantidad; si tomas cuatro tazas diarias de café, redúcelas a dos. Cualquier cosa de la lista que puedas quitar de tu vida sin ningún problema, hazlo cuanto antes.

Los productos más difíciles, elimínalos gradualmente, recortándolos en las próximas semanas a medida que vayas haciendo este curso. Si no logras eliminar por completo un determinado alimento, no te preocupes, lo harás. En lo que respecta a la carne, la cantidad de químicos utilizados en la cría y engorde de los animales, así como en el procesamiento, almacenamiento y empaquetado de la carne son el principal problema. Entonces, si tienes acceso a productos orgánicos de granja, mucho mejor, porque la carne de las aves y los animales de criadero está llena de hormonas producidas por el estrés, hormonas de crecimiento, colores artificiales, antibióticos y otras toxinas.

Si no puedes conseguir carne y productos animales orgánicos de granja, entonces disminuye su ingesta al igual que con las otras toxinas. Lo mismo aplica para las frutas y vegetales; si no son orgánicos, invierte tiempo extra en lavarlos antes de consumirlos. Esto no eliminará todos los pesticidas y fertilizantes químicos, pero los disminuirá. La mayoría de frutas y vegetales contienen menos toxinas que los animales de criadero y los productos animales. Así que entre estos dos, las frutas y los vegetales son los más convenientes para ingerir durante la desintoxicación del cuerpo.

Si encuentras que el proceso de desintoxicación es muy severo, o si no tienes control sobre lo que comes porque alguien más te prepara la comida, entonces una buena solución es ayunar una vez por semana. Elige un día en que los alimentos sólidos no afecten el desempeño de tu trabajo, y durante 24 horas no ingieras nada sólido; toma agua filtrada, infusiones herbales, y una selección de zumo de manzana o de arándano—fresco si es posible. El agua del grifo hoy día ya está altamente contaminada con químicos, hormonas, y aditivos. Consigue un filtro y utilízalo para el agua que bebas.

En la sociedad moderna actual es imposible eliminar por completo las toxinas de nuestra vida cotidiana; por eso conviene realizar rutinas regulares de desintoxicación cada ciertos meses, suponen un enorme beneficio para nuestra salud, y es algo que deberíamos adoptar como parte de nuestras vidas.

Durante esta etapa, cuidado con los atracones; un atracón es esa necesidad repentina de consumir gran cantidad de comidas y bebidas que no son buenas para el cuerpo. Recuerda, la desintoxicación no se trata de la pérdida de peso—son dos cosas distintas. Y aunque algunas personas pierden peso cuando hacen el proceso de desintoxicación, ese no es el objetivo.

El tema del aumento de peso es muy complicado, uno puede tener razones médicas o puede ser algo tan simple como comer demasiado y hacer poco ejercicio. Tu peso no cambiará durante el trabajo de ascensión, a menos que éste sea un motivo que te cause infelicidad; en tal caso, puedes manejarlo como una meta a lograr durante este curso.

El siguiente paso es energizar positivamente y sentir gratitud por los alimentos y bebidas que vamos a consumir. Haz esto con todo lo que ingieras, ya sea una manzana orgánica o una hamburguesa de un restaurante de comida rápida. Este proceso, el proceso de energizar positivamente y sentirse agradecido por lo que consumimos, es muy importante. Hay personas que han incrementado considerablemente su energía y que gozan de una mejor salud por sentir gratitud y energizar de forma positiva los alimentos y bebidas que van a consumir.

Energizar los alimentos es un proceso muy simple. Si tú mismo preparas la comida, entonces empieza con los ingredientes: energiza cada ingrediente lo más rápido posible después de comprarlos en la tienda o de recogerlos del jardín. Prográmalos para que continúe absorbiendo energía universal divina durante su ciclo de vida. Si no preparas tu comida en casa, o consumes comida procesada o de restaurante, entonces puedes hacerlo con la comida o bebida ya preparada. Para energizar y sentir gratitud hacia la comida o el agua, haz lo siguiente ejercicio: coloca el plato enfrente de ti y rodéalo ligeramente por encima con tus manos; cierra los ojos y visualiza que cada vez que respiras, inhalas energía universal divina hacia el centro de tu corazón y cuando exhalas, la energía se expande a través de tu cuerpo hacia el exterior. Algunas veces ayuda percibir la energía como una luz. El centro energético del corazón es el área del cuerpo que está en medio del pecho detrás del esternón. Mantente así durante varias respiraciones hasta estabilizarte.

Luego visualiza que mientras exhalas concentras la energía universal divina a través de los brazos y la sacas por las manos hacia tu comida o bebida; luego abre los ojos y cuando mires los alimentos, siéntete completamente agradecido por su existencia y permíteles nutrirte completa y saludablemente. Si no puedes sentirte agradecido por un producto en particular, simplemente di las palabras: “gracias por existir y por tu saludable nutrición”. Recuerda que esto es algo importante de hacer con todos los alimentos que consumas, incluyendo la comida chatarra.

Si te da vergüenza hacer esto en público, prueba hacerlo antes en casa hasta que lo perfecciones. Luego hazlo también mientras comes o bebes en lugares públicos. Eventualmente serás capaz de hacer este ejercicio de principio a fin en pocos segundos. Si tienes una comida o bebida que preparaste en casa, puedes energizarla antes de irte de casa y programarla para que continúe absorbiendo energía universal divina durante el día, para que cuando la consumas esté completamente energizada.

Este proceso de desintoxicación del cuerpo, de energizar y sentir agradecimiento hacia los productos que ingerimos en el plano físico puede costarnos algunas semanas o meses hasta que logremos establecerlo en nuestras vidas como un hábito personal.

Toma todo el tiempo que sea necesario para hacerlo, o hazlo tan rápido como quieras; pero hazlo de forma que se convierta en un hábito en tu vida. En poco tiempo no desearás ni se te antojarán ciertos alimentos; y sólo por el hecho de tocar algo sabrás si es o no un producto que mejorará tu salud y bienestar.

Unidad 6 - Reconectando con nuestro cuerpo físico.

Cuando empezamos a reconectar con nuestro cuerpo físico es muy común que emitamos juicios o comentarios durante el proceso. A menudo estos comentarios no son positivos. Nuestro objetivo es conectar con nuestro cuerpo, recibir la información que necesitamos de él o de ella y llegar a ser uno con el cuerpo sin emitir ningún tipo de juicio.

Nuestro cuerpo es más que nuestro templo, es una parte integral de nosotros. No se trata de un traje carente de importancia que usaremos durante un momento importante de nuestra vida y que dejaremos al morir. De hecho, es nuestra propia creación: es nuestra manifestación física de nuestro ser, nuestro alma, nuestro espíritu y nuestra divinidad. El cuerpo es tan importante como lo es nuestra mente, nuestro cuerpo espiritual, nuestro ego y sus emociones. Es nuestra parte más importante con respecto a la experiencia en el plano físico. Sin él, no sería posible nuestra existencia bajo ningún tipo de forma. Sí, sin nuestro cuerpo físico seríamos capaces de movernos en otros planos terrestres —y de hecho lo hacemos— pero dentro del plano físico, en nuestras vidas cotidianas, no sería posible la existencia sin el cuerpo físico.

El cuerpo físico no es nuestro enemigo, ni tampoco nuestro amigo: es nuestra creación; por lo tanto, nos mira a nosotros para proporcionarle sustento, protección, información y amor. Por ello existe una retroalimentación, es decir, el cuerpo reacciona ante todo lo que hacemos aquí en la Tierra. Sin duda, el cuerpo físico es el más sensible y sabio de todos nuestros cuerpos en lo que respecta a transmitir información sobre todo aquello que experimentamos. Además, es el vehículo perfecto para dotar de expresión a todas nuestras creaciones terrenales; es el que sostiene la brocha del pintor, o el que teclea las palabras del escritor. Sin él, no tendrías una voz física, no podrías captar la belleza del atardecer o sentir la piel cálida de nuestros seres amados. El cuerpo físico es nuestra posesión más preciada y la única expresión física que realmente podemos decir que es “nuestra”.

Muchas veces cuando es presa de nuestro ego el cuerpo físico pasa un muy mal rato intentando dar una determinada impresión ante la sociedad; lo castigamos, lo juzgamos, lo privamos o saturamos de comida, lo usamos para ganar, o lo culpamos por perder. Normalmente pensamos que es demasiado gordo, demasiado flaco, demasiado alto, demasiado bajo, demasiado velludo, demasiado calvo, demasiado claro, demasiado obscuro. *¡Y mira nada más que piernas! ¡Y esa cintura! Esta parte es muy grande… esta parte es muy pequeña… Si fuera indígena, ¿el grupo de la nueva era me tomaría en serio? Si fuera blanco, ¿la sociedad me tomaría en serio? Si tan sólo fuera diferente, ¿sería capaz de triunfar?, ¿sería amado?, ¿sería atractivo? ¿Encontraría a mi alma gemela? ¿Sería alguien? ¿Diría mi mensaje y me escucharían?*

Y la ironía es que nuestro cuerpo es el dispositivo de comunicación más poderoso. Por ello cualquier cosa que sentimos o pensamos se refleja perfectamente en el cuerpo. Por ejemplo, supongamos que una persona tiene que transmitir un mensaje muy importante, pero esta persona —llamémosla Clara— siente que es muy vieja para hacerlo. ¡Y adivinen qué! Cuando Clara se suba al estrado y comience a hablar, la gente primero escuchará su mensaje, luego comenzará a observarla y pensará: "¿Qué tipo de autoridad tiene esta mujer que es demasiado vieja para lo que está diciendo?".

Y esto se debe a que detrás de su mensaje yace la preocupación porque se siente vieja y cree que por eso no la tomarán en serio. Su cuerpo se expresará de varias formas resaltando y llevando la atención de otros a su vejez. Su tono de voz reflejará incertidumbre, y su otra imagen, la imagen de su vejez, saldrá al exterior gritando: "soy muy vieja". Sí, nuestro cuerpo es el mejor dispositivo de comunicación y conexión y sin embargo, estamos completamente desconectados de nuestros cuerpos y somos incapaces de oír sus mensajes.

El cuerpo nos habla todo el tiempo, pero difícilmente lo escuchamos, si no es que lo ignoramos por completo. Pero todo eso está a punto de cambiar, porque el cuerpo físico es nuestra herramienta de ascensión más grande e importante. Entonces, ¿exactamente cómo se comunica el cuerpo con nosotros? El cuerpo nos hará saber si algo está bien o mal, y la comunicación no necesariamente se basa en cuestiones físicas. Por ejemplo, si estás buscando la sabiduría que te guíe hacia tu siguiente nivel de conciencia, o si quieres encontrar aquello a lo que deberías dedicar tu vida, o incluso si quieres saber cómo podrías llamar a tu primer hijo; cuando la respuesta llegue, tu cuerpo te lo dejará saber por medio de escalofríos, palpitaciones u otras señales que te dirán: "presta atención a lo que acabas de escuchar, ver, sentir o experimentar".

En lo que respecta a proporcionarnos información sobre algo negativo, probablemente sentiremos nauseas, dolor de estomago y malestar general. La forma más extrema de comunicar algo negativo es cuando el cuerpo físico experimenta dolor y enfermedad. Cuando esto ocurre, significa que tu cuerpo ha estado intentando decirte desde hace mucho tiempo que algo va mal. El dolor y la enfermedad no son cosas malas; son simplemente alertas. Es la forma que tiene el cuerpo de hacerte saber que hay algo que requiere de tu atención, que hay algo que tiene que cambiar.

Por ejemplo, si tuvieras un accidente y te lastimaras la pierna; de no sentir dolor, no habría forma de que supieras que tienes un problema en la pierna. Se podría infectar y hasta podrías morir. El dolor indica dónde está el problema sin necesidad de tener que reflexionar sobre por qué nos rompimos la pierna en primera instancia, aunque el hecho en sí lleva consigo un mensaje: ya sea tener más cuidado de dónde ponemos nuestro cuerpo, o que necesitamos un periodo de descanso y el accidente es la única forma de que estemos en reposo. Pero la lesión como tal tiene que ser atendida, y es por eso que sentimos dolor físico.

Muchas veces cuando nos esforzamos demasiado, trabajamos en exceso, hacemos demasiadas cosas o no dormimos bien, nos da la gripe. Ahora también está médicamente comprobado que el estrés puede desencadenar algunos tipos de cáncer. Lo que necesitamos hacer es reconectar con nuestro cuerpo, aprender a escucharlo, a verlo, a reconocerlo como un integrante del equipo y no como un saco de carne y hueso. Aprender a nutrirlo, y a reconocer las formas en las que se comunica con nosotros.

Si no podemos comunicarnos de forma clara con nuestro cuerpo mediante escalofríos o palpitaciones, y no queremos que la comunicación se produzca de forma extrema a través del dolor o de enfermedades, podemos simplemente establecer un idioma entre nosotros y el cuerpo. Entonces por ejemplo, podemos decirle cada mañana cuando nos levantamos: “está bien, de ahora en adelante cuando haya algo positivo, una verdad de la que necesite darme cuenta, hazme sentir escalofríos. Si necesito darme cuenta de algo negativo, erízame el pelo por detrás del cuello”. Una vez que hayamos establecido la comunicación con nuestro cuerpo no necesitaremos programarlo todos los días. Luego haremos un ejercicio para reconectar nuestro cuerpo físico de forma sana y saludable.

Unidad 7 - Ejercicio de reconexión con el cuerpo físico.

Para este ejercicio necesitarás estar por lo menos 20 minutos en silencio y sin interrupciones. No hagas este ejercicio mientras operas cualquier tipo de maquinaria o si estás conduciendo.

Comencemos. Siéntate o acuéstate en una posición cómoda, afloja de ser posible la ropa apretada y quítate los zapatos. Durante este ejercicio tendrás que mirar y tocar varias zonas de tu cuerpo. Si no puedes ver o tocar estas zonas porque no llegas o porque careces de ellas, quiero que visualices o imagines que lo haces.

También te pediré que repitas la siguiente frase: “te veo, te siento, te escucho y te amo”. Mientras dices estas palabras tienes que dar lo mejor de ti cuando veas, sientas, escuches y ames esa parte de tu cuerpo. Si mientras haces este ejercicio te viene alguna emoción o pensamiento negativo, simplemente di: “esta emoción o pensamiento se está liberando”; y libéralo a medida que exhalas.

Inhala lenta y profundamente hacia tu abdomen mientras cuentas hasta tres:

uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres… retén…inhala;
uno…dos…tres… retén…exhala;
uno…dos…tres… retén…inhala;
uno…dos…tres… retén…exhala;
uno…dos…tres: ahora continúa respirando a tu propio ritmo.

Observa las manos, júntalas y frótalas suavemente. Mientras las frotas di: “puedo sentir mis manos”. Siente como las palmas y los dedos se mueven unos con otros ¿Hay algún cambio de temperatura? ¿Están calientes o frías? Ahora deja de mover las manos. Ábrelas haciendo que las palmas queden frente a ti y di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

A continuación, cubre la cara con las manos. Siente tu cara; siente su textura, sus hendiduras, su forma; siente tu boca, tu nariz, tus ojos, tu frente, tus mejillas. Ahora deja de mover las manos pero sigue manteniéndolas sobre la cara y di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Lleva las manos hacia la parte superior de la cabeza. Frota el cuero cabelludo con las manos utilizando las puntas de los dedos para definir su forma y hendiduras ¿Hay algún borde? ¿Está caliente? ¿Qué textura tiene? Ahora deja de mover las manos y mientras sostienes la cabeza di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Baja las manos hasta las orejas y siéntelas. Siente la forma, la temperatura, y la textura—usa los dedos para trazar la forma. Ahora mantén las manos sobre las orejas y di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Lleva las manos hacia el cuello y los hombros. A medida que las vas poniendo siente la forma y textura del cuello y los hombros ¿Están calientes o fríos? Esta vez, mientras continúas moviendo las manos di: te veo, los siento, te escucho y te amo.

Baja las manos hacia los brazos. Siente la parte superior de los brazos, los codos, los antebrazos, las muñecas, y regresa hacia arriba pasando por los codos, y la parte superior de los brazos. Mientras sostienes los brazos di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Ahora lleva las manos hacia el tronco pasando por el pecho. Siente el pecho, los laterales por debajo de los brazos y la espalda tan atrás como puedas. Regresa hacia el lateral debajo del brazo, alrededor del pecho, y arriba hacia tu cuello. Ve hacia el estomago; siente alrededor de la cintura, los laterales de la cintura, hacia atrás, hacia adelante ¿Sientes el ombligo? Explora la espalda baja—tan atrás como alcances. Regresa hacia adelante llevando las manos hacia el centro del pecho y di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Lleva las manos hacia la parte baja del abdomen, muévelas hacia la cadera, los laterales de la cadera, y por detrás hasta donde llegues. Regresa a los laterales, y a la parte baja del abdomen, hacia la ingle. Mientras sostienes la ingle di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Ahora lleva las manos hacia la parte interna de los muslos, y sigue todo el recorrido a lo largo de los muslos. Mueve las manos hacia el frente, sube y baja por los laterales y la parte trasera de los muslos. Luego, mientras sostienes tus muslos di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Lleva las manos hacia las rodillas y sosténlas. Luego toca la parte anterior de las rodillas y siente su forma, los huesos, las hendiduras, todo alrededor de las rodillas. Mientras sostienes las rodillas di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Lleva las manos hacia la parte baja de las piernas. Siente tus espinillas y la parte trasera, las pantorrillas; siente su forma y su textura, y mientras las sostienes di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Luego, lleva las manos hacia los pies. Siente el empeine, el tobillo, la planta de los pies, los dedos. Luego sostén los dos pies y di: te veo, te siento, te escucho y te amo.

Ahora siéntate o acuéstate como estabas en un principio. Coloca las manos a los lados, cierra los ojos y visualiza tu cuerpo entero—desde la cabeza hasta los dedos de

los pies—di: te veo, te siento, te escucho y te amo. Respira profundamente. Abre los ojos.

Realiza este ejercicio tan seguido como puedas durante las próximas semanas, y luego por lo menos una vez al mes.

Unidad 8 - Sanando el ego.

Hay innumerables formas de definir y explicar que es el ego. En este curso vamos a utilizar visualizaciones y ejercicios muy específicos para localizar e identificar el ego y poder mejorar fácilmente la relación que mantenemos con él.

El ego no es algo malvado. El ego no es algo que tenemos que combatir, intentar destruir o invalidar. El ego es uno de nuestros cuerpos, y al igual que el cuerpo físico es esencial para nuestra existencia en la Tierra como seres humanos. El ego es tangible, tiene masa, inteligencia, opiniones, y también tiene miedos.

El miedo y el ego están íntimamente relacionados entre sí. La conexión entre ellos es tal que cuando el ego se altera, el 90% de su actividad se basa meramente en el miedo. Esto no significa que cada vez que tenemos miedo es el ego el que está hablando. Si nuestras vidas corren peligro, sentimos miedo como una respuesta natural, es una respuesta de huida que nuestro cuerpo está tratando de activar para que podamos sobrevivir.

Sin embargo, el ego domina esta reacción en la mayoría de las actividades de nuestras vidas. Muchas veces negamos nuestros errores, culpamos a otros y nos autodestruimos porque tenemos miedo de perder. El ego le teme a la pérdida de identidad, a la pérdida del amor, a la pérdida de la riqueza, e incluso a la pérdida de su propia existencia.

El ego normalmente frena el trabajo de ascensión personal porque tiene miedo de que una vez que la persona haya ascendido ya no quede más persona, más ser. El ego que es quien realmente está a cargo, prácticamente paralizará a la persona por medio del miedo, porque la persona continuamente seguirá teniendo miedo a cosas como: “¿Qué pensarán los demás?”, “¿qué pasa si lo hago y no le gusta a nadie?”, “¿qué pasa si me va muy bien y alguien me quiere lastimar?”, “la gente me querrá solo por mi dinero”, “si trabajo en mi ascensión espiritual perderé mi identidad, dejaré de sentir cosas de manera profunda, perderé interés en el sexo, perderé mis pasiones en la vida”; y así sucesivamente para cada una de las áreas de la vida, ya sea riqueza, amor, salud, o carrera.

Un ego que asume el control de la persona se puede identificar por el grado de razón que necesita tener esa persona. Si la persona siente constantemente la necesidad de de tener razón y hacer sentir a los demás que están equivocados, entonces seguramente es el ego quien tiene el control. Además, muchas veces cuando la persona habla sobre sus experiencias, las percibe como si se trataran de la verdad universal, algo que todos deberían aceptar como la Verdad. Estas personas nunca admitirán que pueden cometer un error, e incluso si lo hicieran, lo acompañarían con frases como: “bueno…

cometí un error porque… tú/él/ella me distrajo, me dijo, me hizo algo”. Así que básicamente, el error no fue de la persona, ellos fueron la víctima: el ego siempre es la víctima.

Una persona dominada por el ego siempre tiene algo o a alguien a quien culpar por su infelicidad, su angustia, su sufrimiento, y por las circunstancias, que nunca son favorables.
Es el ego el que se ofende cuando alguien dice algo negativo sobre la persona, y es el ego quien siente la necesidad de defenderse a sí mismo y a su perfección. El ego juzga y critica, y usualmente llama a este hábito “crítica constructiva”; cuando de hecho, los comentarios no tienen nada de constructivo, sino que simplemente enumeran las fallas. Las víctimas del ego generalmente somos nosotros mismos, nuestras creaciones, nuestros planes, nuestros sueños y deseos.

Son muchas las razones por las que el ego está enfermo en nuestra sociedad actual, pero realmente no son tan importantes. En realidad, necesitamos enfocarnos en cómo lograr que el ego vuelva a estar saludable, y lo primero que necesitamos preguntarnos es: si el ego representa un dolor de cabeza, entonces ¿por qué lo necesitamos? La respuesta es que sin el ego no habría identidad individual, no habría sentido de pertenencia. El desarrollo del ego es una parte integral del ser humano. Sin el ego no habría creatividad, ni arte, ni música, ni ciencia, ni construcciones donde vivir, ni organización social, ni agua corriente, ni internet; sin el ego no existiría la expresión de un pensamiento personal o grupal. El ego es el cuerpo que utilizamos para ligar nuestra identidad con la mente y las expresiones de la inteligencia y procesos creativos.

Lo que necesitamos es aprender un truco: aprender a tener un ego fuerte y saludable, que no trate de asumir el control de cada cosa que hacemos o decimos, de cada relación que mantenemos, y que no tenga miedo de extinguirse cuando comencemos a movernos hacia una nueva vibración aquí en la Tierra. Y que el ego sepa que está completamente desarrollado, seguro y que tiene poder, para que no necesite protegerse y gritar “mírenme, soy importante”—porque sabe que lo es.

Cuando trascendemos el ego, nuestras composiciones musicales se convierten en sinfonías divinas, nuestras pinturas se convierten en obras de arte, una compañía se convierte en una gran empresa. Esto sucede porque la creación pasa de ser “esto que yo he creado” para convertirse en “una creación a través de mí”. Para trascender el ego, vamos a identificar y a aceptar plenamente al ego.

Unidad 9 - Identificando y aceptando plenamente al ego.

Para este ejercicio necesitarás estar en un lugar tranquilo durante al menos veinte minutos. No manejes u operes ningún tipo de maquinaria mientras realizas este ejercicio. Siéntate cómodamente y de ser posible, afloja la ropa apretada y cierra los ojos.

Respira lentamente mientras cuentas hasta tres:

uno… dos… tres… retén el aire… exhala;
uno… dos… tres… retén… inhala;
uno… dos… tres… retén… exhala;
uno… dos… tres… retén… inhala;
uno… dos… tres… retén… y exhala;
uno… dos… tres… continúa respirando a tu propio ritmo.

Toma consciencia de tu cuerpo físico; toma consciencia de la cabeza, el cuello, el cuerpo, los brazos, piernas, manos, y pies. Ahora, toma consciencia de la energía que hay en tu interior y rodeando el cuerpo.

A continuación, localiza al ego dentro del campo energético interior y alrededor del cuerpo ¿Está en un sitio particular? ¿O está disperso como un sentimiento?

Una vez que localices al ego, déjalo ser: simplemente obsérvalo. Si pareciera cambiar de sitio o desaparecer, vuélvelo a ubicar y obsérvalo: permítele ser. Si sobrevienen pensamientos, emociones o sentimientos negativos de cualquier índole; inhala y al exhalar libera el pensamiento, emoción o sentimiento negativo. Aparecen en este momento para ser liberados. No te involucres ni analices estos pensamientos, emociones o sentimientos, simplemente déjalos que se expresen dentro de ti y luego, libéralos.

Observa al ego y proporciónale un ambiente seguro para que sea él, déjalo seguro. Ahora permite al ego expresarse con palabras, imágenes, sentimientos o pensamientos sin ningún juicio de tu parte: simplemente permite expresar aquello que quiera. Agradece y reconoce al ego por sus expresiones.

Ahora pregúntale al ego: “¿Cuál es tu función?”. No analices ni te involucres con la respuesta.

Agradece al ego por dejarte saber cuál es su función.

Ahora, mientras inhalas; inhalas luz y amor universal, y al exhalar, envías esa luz y amor a tu ego. Inhalas luz y amor universal, y al exhalar, envía esa luz y ese amor a tu ego. Inhalas luz y amor universal, y exhalas enviando esa luz y ese amor a tu ego.

A continuación, dirígete al ego repitiendo estas palabras: “es mi deseo que te conviertas en una parte saludable, madura e integral en mí; además, tendré apoyo y ayuda de una forma saludable y positiva en cualquier desafío que asuma. Es mi deseo que te sientas seguro, amado y protegido por mí y por la energía divina universal en todo momento”.

Respira hondo llenando todo tu ser con energía de luz y amor, y a medida que exhalas, libera cualquier tipo de juicio que tengas (si hubiera alguno) con respecto a tu comunicación con el ego. Respira nuevamente luz y amor hacia todo tu ser, y a medida que exhalas, libera fijaciones y juicios sobre el ego. Una vez mas, respira nuevamente luz y amor hacia todo tu ser, y a medida que exhalas, libera fijaciones y juicios sobre del ego.

Ahora, siente cómo tu ser abraza completamente al ego en luz y amor; está seguro, es amado y aceptado. Aleja tu consciencia del ego y regresa a tu cuerpo y campo de energía.

Voy a contar hasta diez y cuando llegue a diez, estarás completamente despierto, consciente y renovado: uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete… ocho… nueve… diez. Abre los ojos. Estas completamente despierto, consciente y renovado.

Unidad 10 - El cuerpo mental.

Lo que yo llamo cuerpo mental es aquella parte de nosotros que genera el intelecto y un sinfín de comentarios y pensamientos. Es el lugar donde captamos ideas, desarrollamos creaciones, analizamos, asimilamos, reproducimos, y que participa en la comunicación con el mundo exterior.

El cuerpo mental tiene energía, masa y peso. Y hoy en día está tan ocupado que el resto de nuestros cuerpos a menudo no pueden emitir palabra —en el sentido figurado. Y cuando el cuerpo mental está controlado por el ego puede perder el control y producir pensamientos negativos, limitados y temerosos. Cuando el cuerpo mental está tranquilo, entonces tiene acceso a un enorme potencial.
Sí, cuando los pensamientos están tranquilos, la mente aún sigue allí. Es en el espacio entre pensamientos donde el máximo potencial de la mente se conecta con nuestra existencia. El dicho "lo voy a consultar con la almohada" es un ejemplo perfecto de cómo dejamos que la mente trabaje en su mejor condición: en silencio.

A menudo, si pensamos demasiado en un problema, no encontramos la respuesta, pero tan pronto llevamos la atención a otro lugar, o cuando nos despertamos a la mañana siguiente, la respuesta está ahí para nosotros. La mente es el rey de todos los cuerpos en nuestra sociedad actual. Una persona con una mente privilegiada, será recompensada desde niño y aprenderá a hablar antes que los demás, podrá leer fácilmente y absorber información con su mente. A diferencia del niño, por ejemplo, que siente mucho más las cosas o que puede "soñar despierto", una mente superior a la media continuará entonces con una educación formal y ganará más dinero que los otros, como regla en general. Y el extremo es alguien que es un genio. Al genio no necesariamente le irá bien en la educación formal, porque su mente es demasiado avanzada como para encontrar un estímulo suficiente en ello. El genio aprovechará al máximo no sólo los pensamientos, sino también la brecha entre los pensamientos para su proceso analítico y creativo.

En cuanto al resto de nosotros, normalmente nos sobrecarga nuestra mente hiperactiva que no hemos aprendido a silenciar ni por un instante. Todo lo que nos rodea estimula a la mente; los medios de comunicación: con una cantidad abrumadora de información en la que luego pensamos; internet: con miles de millones de páginas llenas de cosas interesantes que investigamos y luego tenemos que asimilar; y libros, revistas, conversaciones, chismes, y nuestras conversaciones mentales sobre situaciones, dolores, sufrimientos, felicidad, alegría, planes, y ni siquiera entremos en el tema de los recuerdos.

En pocas palabras, la mente está extremadamente desarrollada y hoy en día en la mayoría de países se fomenta para que así sea. ¿Y por qué no? Realmente es una herramienta maravillosa. Sin embargo, lo que se está desarrollando es el intelecto, el

diálogo interno y la corriente interminable de pensamientos. Cuanto más ocupadas estén nuestras mentes, menor es la probabilidad de que nos detengamos para ser simplemente nosotros mismos, de detenernos a experimentar, de detenernos y tomar el control.

Nos hacemos esto a nosotros mismos, no hay nadie más que nos lo esté haciendo. Si dejáramos de pensar por unos minutos, al principio podría parecernos que estamos perdiendo el juicio. Podría darnos miedo, y por supuesto el ego se manifestaría de inmediato, porque el ego se comunica con nosotros a través de la mente.

Cada uno de nosotros, con algunas pocas excepciones, pasamos por algún período de la vida en el que nos identificábamos completamente con la mente. Creíamos que nosotros éramos nuestros pensamientos. Más tarde, nos convertimos en observadores y percibimos a la mente como una herramienta: algo que podemos observar, mirar y también controlar. Incluso puede que hayamos descubierto que no todos los pensamientos que surgen en la mente son nuestros. Y esto puede ser una gran revelación: de repente, no sólo dejamos de ser nuestros pensamientos, sino que tampoco son exclusivamente nuestra creación. La mente, verás, es un mecanismo receptivo. Recibe los pensamientos y las ideas de nosotros, el yo, la persona, el ser. La mayoría de los pensamientos e ideas provienen de nosotros, sobre todo cuando estamos plenamente conscientes y despiertos. Sin embargo, la mente es también el acceso a la "base de datos" de pensamientos, ideas y conceptos (incluyendo los idiomas) de todos los seres humanos de la Tierra. Esta es la parte de la mente que se llama la “Mente Humana Colectiva” a la que podemos conectarnos para obtener información sobre personas, lugares y acontecimientos. En otras palabras, si bien recibimos información, también la mente puede conscientemente "subir" información cuando queremos que la mente colectiva humana reciba nuestro mensaje.

Esta es la razón por la que muy a menudo varias personas en distintas partes del mundo desarrollan un nuevo invento o descubrimiento al mismo tiempo. Los científicos (un grupo de personas que se organizaron a ellos mismos y a sus datos mundialmente para compartir información) en ocasiones se enfrentan para ver quién fue el primero en desarrollar o descubrir tal o cual innovación.

Tan sólo piensa en este potencial: tener la capacidad de recibir información, y también la capacidad de “subir” información por ti mismo. ¿Hay algún mensaje que quieras decir al mundo? Todo lo que tienes que hacer es subirlo, y allí será recibido por las mentes que estén abiertas o buscando ese mensaje.

La mente se parece bastante a internet. De hecho, internet es un ejemplo gráfico del funcionamiento de la mente humana colectiva. Y no es casualidad. Es lógico que internet se haya desarrollado de esta forma, porque es la forma en la que hemos estado trabajando como seres humanos durante millones de años.

Volviendo al espacio entre pensamientos. El espacio entre pensamientos es descrito a menudo por los líderes espirituales como el aliento de Dios, o la Puerta a lo Divino, o la Puerta hacia la Unidad.

Nuestro objetivo en lo que respecta a la mente es equilibrar la relación pensamiento-silencio, lo que se traduce en una enorme cantidad de poder y potencial tanto intelectual como espiritual de forma permanente. Esto a su vez nos permite convertir el conocimiento en sabiduría. La forma de lograrlo es siendo conscientes del cuerpo mental y sus procesos, y siendo conscientes del espacio entre pensamientos. Esto es lo que vamos a abordar en la próxima unidad. Y en la siguiente unidad, veremos una de las herramientas de ascensión más poderosas que conocemos: vamos a silenciar la mente a través de una meditación con técnicas de respiración.

Unidad 11 - Identificando la mente

Antes de empezar, asegúrate de que podrás estar durante 20 minutos tranquilo y sin interrupciones. No conduzcas u operes maquinarias pesadas mientras realizas este ejercicio.

Notarás que después de las instrucciones hay una pausa de un minuto en el audio para que puedas realizar esa parte del ejercicio. Si necesitas más de un minuto, puedes pausar el audio y luego volver a él cuando estés listo para continuar con el siguiente paso.

Siéntate cómodamente, si tienes ropa apretada, aflójala y cierra los ojos.

Respira lenta y profundamente mientras cuento hasta tres:
uno…dos…tres…retén la respiración…exhala;
uno…dos…tres…retén la respiración…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Toma conciencia de tu cuerpo físico.

Ahora toma conciencia de la energía del interior y el exterior del cuerpo físico.

Ahora localiza tu mente, ya sea dentro o fuera del cuerpo.

Una vez que hayas localizado la mente, observa cómo los pensamientos van y vienen, sin involucrarte con ellos. Permite que los pensamientos existan. No los analices. Durante el próximo minuto, sólo obsérvalos.

[Minuto de silencio]

A continuación observa cualquier comentario que tengas acerca de los pensamientos que van y vienen ¿Es un comentario expresado verbalmente? ¿Es un comentario visual, un comentario emocional? ¿O simplemente sabes cuál es el comentario sin palabras, imágenes ni emociones? Durante el próximo minuto, observa este nivel de comentario: el comentario acerca de tus pensamientos.

[Minuto de silencio]

A continuación, inhala y exhala.
Inhala y exhala
Inhala y exhala.

Durante el próximo minuto, vas a localizar los espacios entre pensamientos. Obsérvalos. Permite que los espacios entre un pensamiento y otro sean cada vez más largos.

[Minuto de silencio]

Respira profundamente y a medida que inhalas, visualiza o imagina que inhalas energía y luz divina. Con la exhalación envía esa energía y luz divina a tu mente. Repite durante el siguiente minuto.

[Minuto de silencio]

Ahora aleja tu conciencia, tu atención de la mente, y lleva la atención a tu cuerpo ; a tu cuerpo físico, a la energía del interior y el exterior del cuerpo físico.

Voy a contar hasta diez y cuando llegue a diez, estarás completamente despierto, consciente y renovado: uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete… ocho… nueve… diez. Abre los ojos. Estás completamente despierto, consciente y renovado.

Unidad 12 - Silenciando la mente a través de la meditación con respiración.

En esta unidad entrarás en un estado meditativo.

Durante esta meditación vamos a utilizar visualizaciones y sonidos para inducir el estado meditativo. Necesitarás por los menos 30 minutos sin interrupciones. Siéntate en una postura cómoda con la columna recta y afloja la ropa apretada. Coloca las manos sobre tus muslos con las palmas hacia arriba, el dedo índice y el pulgar se tocan entre sí formando una péquela "o" en cada mano. Si tienes la nariz tapada, puedes hacer esta meditación mientras imaginas o visualizas que estás respirando por la nariz.

Cierra los ojos.

Respira lentamente llevando el aire hacia la parte baja del abdomen mientras cuento hasta tres:

uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén el aire…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Voy a contar de forma regresiva desde el número 10. Cuando llegue a 1, estarás en un estado de meditación profunda.

Diez… nueve… ocho… siete… seis… cinco… cuatro… tres… dos… uno.

Estás en un estado de meditación profunda.

A medida que inhalas y exhalas, siente o imagina cómo la respiración entra y sale de tu nariz por ambas fosas nasales al mismo tiempo. Si tu mente empieza a hacer comentarios, simplemente lleva la atención al aire que entra y sale de la nariz por ambas fosas nasales.

El aire entra a través de ambas fosas nasales y sale por ambas fosas nasales. Continúa a tu propio ritmo, siempre sintiendo o visualizando que el aire entra y sale a través de ambas fosas nasales.

[Dos minutos de silencio]

Ahora a medida de que el aire entra a través de ambas fosas nasales, visualiza que el aire está hecho de luz y amor; y mientras exhalas a través de las fosas nasales, visualiza cómo esta luz y amor se expanden hacia el exterior, hacia todo tu cuerpo y al espacio alrededor de ti.

[Dos minutos de silencio]

Continúa sintiendo o visualizando cómo el aire entra y sale de la nariz por ambas fosas nasales.

[Cuatro minutos de silencio]

Ahora, saldrás del estado meditativo.
Voy a contar hasta diez y cuando llegue a diez estarás plenamente despierto, consciente y renovado.

Uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete… ocho… nueve… diez.

Abre los ojos.

Estás plenamente despierto, consciente y renovado.

Unidad 13 - El Cuerpo Emocional

Nuestro cuerpo emocional es uno de los cuerpos más sutiles, siendo el más sutil el cuerpo espiritual.

Vivimos sintiendo, experimentando una emoción durante el 100% del tiempo. Y si no lo hacemos, entonces no estamos funcionando correctamente. Somos criaturas emocionales, y esto incluye también a las personas frías e intelectualmente sofisticadas que no entran en el drama de las cosas y que siempre permanecen tranquilas durante las tempestades. Las personas también sienten emociones: experimentan las emociones calma, fuerza y voluntad para resolver sus problemas. Esto se debe a que la palabra "emoción" no implica únicamente sentimientos negativos como el miedo, la ira, la ansiedad, la tristeza y la culpa; ni tampoco se limita únicamente a sentimientos positivos como la esperanza, la felicidad, el amor, la voluntad y la seguridad. La palabra “emoción” abarca todas las emociones, incluyendo todos los matices intermedios y también los extremos, como la pasión, el pánico y el éxtasis, por ejemplo.

Nuestro cuerpo emocional carga con los recuerdos de todas las emociones que no hemos arreglado en nuestras vidas. Por ejemplo, si un recuerdo evocase una emoción muy fuerte, estaríamos ante un incidente o situación que en su momento no fue tratado. Si un episodio del presente invoca una emoción muy fuerte y no se trata o procesa de inmediato, esta carga emocional se alojará en nuestro cuerpo emocional para que la tratemos posteriormente.

También empleamos nuestro cuerpo emocional para "sentir", procesar y emitir emociones en el presente. Cada vez que experimentamos intensamente una emoción, emitimos esa emoción a las personas, el espacio y los objetos que nos rodean. Por este motivo, si entras en una habitación donde una pareja acaba de tener una discusión, por ejemplo, el aire se sentirá lo suficientemente denso como para cortarlo con un cuchillo. Y esto no se debe únicamente a la detección física de la adrenalina, el enojo, y las hormonas del estrés—ya que éstas sustancias se deterioran y desvanecen después de un corto tiempo—, sino que se trata de un sello vibratorio real que se impregna en los objetos cercanos durante el estallido emocional. Lo que ocurre es bastante parecido a la grabación de un sonido en un reproductor digital: la vibración del sonido se graba para siempre. Por ejemplo, los lugares afectados por grandes tragedias a menudo se sienten fríos y poco acogedores. Mientras que, por lo contrario, los lugares de culto suelen evocar rápidamente un estado meditativo; y un jardín hermoso, por ejemplo, transmitirá fuerza y energía vital a las personas, haciendo que éstas se sientan renovadas y tranquilas.

Cuando el cuerpo emocional funciona correctamente entonces es capaz de procesar aquello que sucede a nuestro alrededor en una forma rápida y sin esfuerzo; puede sen-

tir sin verse abrumado por las emociones, y es capaz de evocar sentimientos de pasión, amor o felicidad en un grado que anteriormente no podía porque estaba demasiado ocupado y confundido con sentimientos reprimidos como para sentir y experimentar las emociones del presente.

Desde una temprana edad se nos enseña en occidente a suprimir nuestros sentimientos. Esto sucede porque como sociedad no sabemos cómo tratar adecuadamente nuestros sentimientos. Cuando somos bebés y niños reímos, lloramos y gritamos con libertad, hasta que alguien nos dice que paremos porque no es algo apropiado en un hombre o una mujer. Y tienen razón. La expresión exagerada de emociones fuertes no ayuda ni a la persona que las expresa, ni a la persona que las recibe. Sin embargo, si optamos suprimir las emociones fuertes, éstas se descomponen dentro de nosotros causando enfermedad, depresión e incluso la muerte.

¿Qué hacemos exactamente cuando sentimos algo enérgico? En primer lugar debemos recordar que nuestro yo superior o la Divinidad nunca nos da más de aquello que podemos procesar. Y si en algún momento sentimos que es demasiado, en pocos minutos podemos calmarnos, conectar con la Divinidad y simplemente decir: "ya es suficiente, no puedo con todo esto." Y las cosas se calman, o nos llegan las herramientas para que podamos lidiar y manejar esos asuntos en el futuro.

En occidente además somos adictos a las emociones. Incluso compramos música y vemos películas que nos evocan emociones fuertes en nuestro interior. Algunas personas incluso están rodeadas de drama en su vida real. Y la mayoría de nosotros hemos pasado por periodos, a veces décadas, en los que nos dimos el gusto de tener emociones negativas, oponiéndonos a dejarlas ir. Y esta no es nuestra "culpa" como tal. Se trata de un patrón aprendido y del hecho de que cuando nos vemos atrapados en un determinado patrón no somos realmente capaces de salir de él. Únicamente cuando somos conscientes del patrón podemos optar por salir y terminar con él, o continuar escogiéndolo, si esa es nuestra elección.

Pero ¿qué hay acerca de la felicidad, el amor, la esperanza, y las otras emociones positivas? Muchas veces también suprimimos este tipo de emociones. Hay personas que toman alcohol o drogas recreativas con el fin de desbloquear esos sentimientos y ser capaces de expresarlos, o incluso sentirlos.

A veces nos aferramos a las emociones porque creemos que son la fuerza impulsora detrás de nuestra misión, objetivo o vida. Creemos por ejemplo, que si no nos enojamos ante una injusticia, entonces la olvidaremos y no haremos nada al respecto. Sin embargo, tenemos el poder de discernir si algo es bueno o malo para nosotros o la sociedad, y en lugar de derrochar nuestra energía enojándonos podemos aprovecharla de manera creativa para poner a nuestra sociedad en acción a través de soluciones compasivas, positivas y basadas en el amor. Una persona enfadada nunca se enfoca en las soluciones, simplemente señala con el dedo aquello que lo hace enojar y le grita qué tan desagradable es. La mayoría de la gente mirará el incidente, se enojará, y luego se volteará de nuevo y lo sacará de sus mentes. Sin embargo, si la persona que está teni-

endo el problema lo enfrenta señalando una solución positiva de forma compasiva y de corazón, entonces la gente dejará lo que esté haciendo para ayudar.

Además cuando tenemos un cuerpo emocional saludable, la vida nos puede poner ante cualquier situación y nosotros somos capaces de resolverla satisfactoriamente e incluso de ayudar a aquellos que nos rodean para que también puedan enfrentarse a sus propias experiencias.

Lo que vamos a hacer para sanar y reconectarnos con nuestro cuerpo emocional es muy simple. Vamos a aprender a lidiar con fuertes cargas emocionales de forma rápida y efectiva a medida que vayan ocurriendo o saliendo del lugar donde fueron enterradas.

Estos métodos son tan simples que realmente puedes utilizarlos en la vida diaria.

El primero es un método de emergencia que se utiliza cuando estamos en medio de una crisis emocional, o cuando estamos atrapados en las emociones y no podemos salir por ningún medio. Se trata simplemente de repetir la frase: "es mi voluntad permitir que esta emoción se exprese y sea liberada de una manera saludable y eficaz".

Eso es todo. No hay necesidad de ser víctima de personas o circunstancias; no hay necesidad de defender nuestra integridad; no hay necesidad de atacar a otras personas o quejarse; no hay necesidad de romper o tirar cosas, o conducir el coche a toda velocidad. Simplemente basta con repetir la frase una y otra vez en nuestra mente, o decirla una sola vez con convicción. Cuando comencemos a practicar esta técnica, en principio puede ser que sigamos en medio del drama, pero después de practicarla durante unos días o semanas, pasaremos a adoptar una postura saludable inmediatamente después de pronunciar la frase.

El ejercicio de la siguiente unidad explica un método para expresar y liberar realmente las emociones de forma saludable y eficaz. A continuación encontrarás el ejercicio: Sanando el Cuerpo Emocional.

Unidad 14 – Sanando el Cuerpo Emocional.

Este es un ejercicio muy rápido y eficaz que puedes utilizar cuando te ves inmerso en una emoción negativa, o estás suprimiendo una emoción positiva. También es muy eficaz para tratar las heridas del pasado y las alegrías que fueron suprimidas y te están causando problemas en el presente.

Con el propósito de aprender esta técnica, vamos a evocar un acontecimiento negativo del pasado. Ten en cuenta que es más eficaz cuando los sentimientos surgen por sí mismos para ser liberados, o cuando suceden cosas en el presente que nos evocan emociones fuertes. A menudo cuando hacemos este ejercicio, viene a nosotros una comprensión relacionada con la situación o recuerdo que recordamos. Este es un efecto secundario bueno, pero no es el objetivo del ejercicio. El objetivo del ejercicio es llenar el vacío que deja la emoción negativa expresada con energía positiva.

Este ejercicio se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados. Se recomienda que no conduzcas ni operes maquinaria mientras llevas a cabo esta unidad. Además, debido a que vienen emociones fuertes para ser liberadas, lo mejor es hacer este ejercicio en un lugar tranquilo y privado. Cuando practiques este ejercicio para hacer frente a emociones del presente, podrás hacerlo sentado, de pie, caminando o interactuando con los demás. Si estás conduciendo u operando maquinaria en ese momento, es mejor que dejes de hacerlo para realizar este ejercicio. Conducir y operar maquinaria en un estado de emoción exaltada no es recomendable.

Cierra los ojos.

Ahora vamos a evocar un recuerdo emocional que puedas tratar con facilidad en este momento. Piensa en un momento de tu vida en el que sufriste emocionalmente y que ahora puedes hacer frente. Mientras recuerdas el acontecimiento, las emociones empiezan a surgir. Deja que las emociones surjan, pero mantente alejado de ellas. No te involucres con las emociones. Simplemente obsérvalas mientras crecen y se vuelven más fuertes.

Observa la emoción dentro de ti.

¿La puedes localizar en tu cuerpo físico?

Una vez que hayas localizado la emoción, pídele que se exprese y observa si puedes obtener algunas palabras, imágenes o información relacionada con la emoción.

No analices ni te aferres a lo que venga. Simplemente agradece a la emoción por expresar esta información. Dile a la emoción que has recibido y reconocido la información.

Observa la emoción, pídele que crezca y se haga tan grande como pueda.

Deja que crezca más y más, abarcando cada vez más espacio.

Deja que llegue a ser tan grande como la casa que habitas.

Tan grande como la ciudad en la que estás.

Tan grande como el mundo.

¿Se está haciendo más grande?

Déjala crecer tanto como pueda, hasta que ya no pueda crecer más, hasta que sea tan grande que se desvanezca.

Ahora respira hondo. Bosteza, si es posible.

Durante el siguiente minuto, a medida que inhalas, inhala luz y amor hacia el centro del corazón, y al exhalar, envía ese amor y la luz al recuerdo o situación que evocó la emoción.

[Minuto de silencio]

Abre los ojos.

Puedes repetir este ejercicio tantas veces como quieras. Al hacer este Curso de Ascensión probablemente experimentes sueños o recuerdos del pasado, o momentos o situaciones difíciles del presente. Estas emociones surgen ahora porque tienes las herramientas para hacerles frente. Usa este ejercicio para hacer frente a las emociones. Ellas vienen a ti en este momento para expresarse y ser liberadas con el fin de sanar tu Cuerpo Emocional.

Unidad 15 - El Cuerpo Espiritual.

En esta Unidad identificarás tu Cuerpo Espiritual, escucharás su sello vibratorio y desbloquearás tu conexión con él. El Cuerpo Espiritual adopta varios nombres y descripciones en diferentes culturas y religiones del mundo. Las palabras que utilizamos en este curso, “Cuerpo Espiritual”, se refieren al más sutil de nuestros cuerpos del plano terrenal, que está formado por el campo de energía que nos rodea, o aura, y por los Chakras y el cuerpo astral.

Lo denominamos “Cuerpo Espiritual” porque es el Espíritu lo que permanece después de que la materia solida muere, por así decirlo, quedando únicamente la esencia más pura. Esta esencia es la que nos anima y da vida en este mundo. Una vez que el Cuerpo Espiritual se va, todos los demás cuerpos se desintegran y desaparecen. El Cuerpo Espiritual es la fuerza que nos mantiene vivos en este plano Terrenal.

Este cuerpo es la conexión principal entre nuestro ser y nuestros otros cuerpos. Es también lo que nos mantiene en nuestro trayecto, nos conduce hacia delante y sigue con nosotros una vez que se muere nuestro cuerpo físico.
Una persona con un “espíritu quebrantado” es alguien a quien no le queda vida, que no tiene razón para vivir, ni voluntad para seguir adelante. Aquellos quienes están envueltos en juegos de guerra se centran en quebrar el espíritu del otro equipo o persona. Y también si observas los deportes, el momento en el que el espíritu de una persona o equipo se quebranta es tangible. De repente el juego se termina antes de que se acabe el tiempo. Sin embargo, el espíritu no está literalmente quebrado, lo que está quebrantado es la conexión de la persona o del equipo con su Cuerpo Espiritual.

Una persona con espíritu débil es impotente, y energéticamente pequeño y gris. Una persona con un espíritu fuerte puede mover naciones, brillar y ser muy poderosa. El tener un espíritu fuerte no significa que la persona sea “buena” o “mala”. Simplemente significa que esa persona tiene una conexión fuerte y saludable con su Cuerpo Espiritual. Repito, no significa que el Cuerpo Espiritual de la persona sea débil o fuerte. Significa que la conexión que tiene esa persona con su Cuerpo Espiritual es débil o fuerte.

El Cuerpo Espiritual es básicamente el sello vibratorio en el que vive la persona, el sello vibratorio que se genera alrededor de ella misma. Es lo que dicta la existencia de la persona y su realidad personal.

Si fortalecemos la conexión con nuestro Cuerpo Espiritual, podemos tomar las riendas de nuestra vida aquí en la Tierra.

Las manifestaciones físicas del Cuerpo Espiritual son los circuitos eléctricos del cuerpo y del campo magnético que rodea el cuerpo. Es similar a una batería. Por ello algunos

de los elementos físicos más importantes que ayudan a este cuerpo a levantarse y ponerse en marcha son los minerales magnesio, potasio, zinc, así como también las proteínas. Toma suplementos a menos que tengas alguna contraindicación médica que no te lo permita.

La conexión con el resto de nuestros cuerpos es más fuerte en los centros de energía llamados Chakras y esto es lo que utilizaremos para diagnosticar y arreglar la conexión general del Cuerpo Espiritual. Una de las habilidades que tenemos que aprender es el diagnosticar el estado de nuestros Chakras, a "limpiarlos" de la energía estancada, y enseñarles a que se abran y cierren en el momento adecuado. No es necesario que estés familiarizado o que seas experto en el tema de Chakras ya que en la siguiente unidad daremos instrucciones muy detalladas sobre el trabajo con los chakras.

Lo que conocemos como el “Aura”, o campo energético que rodea nuestro cuerpo, es también un componente clave del Cuerpo Espiritual. A través del aura podemos percibir cuando alguien se nos acerca demasiado y sentimos que nuestro "espacio" ha sido invadido. Este campo también necesita estar preparado y facultado para aumentar y disminuir su tamaño según la situación lo requiera. Por ejemplo, cuando nos vamos a dormir le damos al cuerpo la instrucción de "reducir" el campo energético circundante. Esto invita a un sueño más profundo y tranquilo, ya que no sentimos los movimientos o "invasiones" de los campos de otras personas que están cerca de nosotros. Si compartes cama, por ejemplo, es una buena idea reducir el tamaño de tu campo para que no te molesten los movimientos de tu compañero durante la noche. Sin embargo, si estás durmiendo en un ambiente inseguro, seguramente mantendrás tu campo energético extendido para estar alerto a los peligros alrededor de ti.

Los sanadores en ocasiones abren y extienden su campo energético para abarcar al paciente con el fin de "sentir" lo que está ocurriendo con la persona, además utilizan su propio campo energético para transmitir energía divina o universal directamente sobre el campo de la otra persona. Sin embargo, contraerán su campo energético en lugares muy concurridos, por ejemplo.

En la siguiente unidad encontrarás instrucciones específicas para identificar y trabajar con tu campo energético.

Unidad 16 - Identificándonos y reconectándonos con el Cuerpo Espiritual

Es mejor practicar este ejercicio sentado o acostado. No practiques este ejercicio si estás conduciendo u operando maquinaria. Necesitarás por lo menos 30 minutos sin interrupciones. Podrás detener el ejercicio en cualquier momento, y retomarlo más tarde desde donde lo hayas dejado.

Inhala lentamente hacia el abdomen mientras cuentas hasta tres:
uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—ahora continúa respirando a tu propio ritmo.

Toma conciencia de tu cuerpo físico.

Toma conciencia de la energía que hay en el interior de tu cuerpo físico, y de la energía que rodea tu cuerpo físico. Permite que esta energía crezca hasta que llegue a ser tan grande como la habitación en la que te encuentras.

Ahora permite que esta energía se contraiga y disminuya hasta que sea como una segunda piel alrededor de tu cuerpo físico. Y de nuevo, déjala crecer hasta que sea tan grande como la habitación.

Ahora deja que la energía se contraiga hasta quedar muy cerca de tu cuerpo físico.

Permite que este campo energético se asiente en un tamaño cómodo alrededor de ti.

A continuación, concéntrate en la base de tu columna. Este es tu Chakra Raíz. Visualizando el color rojo. Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra Raíz, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra raíz, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra Raíz se está abriendo como una flor abriendo sus pétalos. Se abre a su propio ritmo, girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra Raíz se está cerrando, como una flor en la noche cerrando sus pétalos, girando a su propio ritmo y a su propia dirección.

Dirige tu conciencia hacia el espacio que hay entre la parte baja del abdomen y el ombligo. Este es tu Chakra Sacro. Visualízalo de color naranja.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra Sacro, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra Sacro, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra Sacro se está abriendo como una flor desplegando sus pétalos. Se abre a su propio ritmo, girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra Sacro se cierra como una flor en la noche cerrando sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

Ahora dirige tu conciencia hacia el centro de tu cuerpo, unos cuantos centímetros por arriba de tu cintura. Este es tu Chakra del Plexo Solar. Visualízalo de color amarillo.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra del Plexo Solar, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra Plexo Solar, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra Plexo Solar se abre como una flor que abre sus pétalos. Se abre a su propio ritmo, girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra del Plexo Solar se cierra, como una flor en la noche que cierra sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

Dirige tu conciencia hacia el espacio del centro de tu pecho. Éste es el Chakra del Corazón. Visualízalo de color verde.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra del Corazón, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra Corazón, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra del Corazón se está abriendo como una flor que abre sus pétalos. Se abre girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra del Corazón se está cerrando, como una flor en la noche que cierra sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

Dirige tu conciencia hacia tu garganta. Este es tu Chakra de la Garganta. Visualízalo de color azul cielo profundo.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra de la Garganta, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen y palabras.

Respira profundamente por tu Chakra de la Garganta, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra de la Garganta se está abriendo como una flor que abre sus pétalos. Se abre girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra de la Garganta se está cerrando, como una flor en la noche que cierra sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

Dirige tu conciencia hacia el centro de tu frente. Este es tu Chakra del Entrecejo. Visualízalo de color azul índigo.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra del Entrecejo, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra del Entrecejo, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra del Entrecejo se está abriendo como una flor que abre sus pétalos. Se abre girando con su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra del Entrecejo se está cerrando, como una flor en la noche que cierra sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

Dirige tu conciencia a la parte superior de tu cabeza. Este es tu Chakra Corona. Visualízalo de color violeta.

Mantén tu conciencia allí, y observa el Chakra Corona, permitiendo que surja cualquier tipo de imagen o palabras.

Respira profundamente por tu Chakra Corona, y al exhalar, siente que está limpio, relajado y que se sintoniza con tu propia frecuencia.

Ahora, visualiza que el Chakra Corona se está abriendo como una flor que abre sus pétalos. Se abre girando en su propia dirección y a su propio ritmo.

A continuación, visualiza que el Chakra Corona se está cerrando, como una flor en la noche que cierra sus pétalos, girando a su propio ritmo y en su propia dirección.

A continuación toma conciencia de todos tus Chakras—Raíz, Sacro, Plexo Solar, Corazón, Garganta, Entrecejo y Corona—todos están cerrados y girando suavemente en su propia dirección, a su propio ritmo. Visualiza un vínculo entre todos ellos. Todos los chakras están conectados entre sí de forma fuerte y saludable. Mira cómo comienzan a abrirse cuidadosa y lentamente, permitiendo que la energía fluya libremente entre ellos.

Permite que los chakras se abran completamente, déjalos que permanezcan abiertos durante un rato.

Ahora visualiza cómo se cierran suavemente a su propio ritmo y de forma simultánea.

A continuación observa cómo se abren suavemente a su propio ritmo y de forma simultánea.

Ahora permite que los chakras se asienten donde se sientan más cómodos.

A partir de ahora, tus Chakras se abren y cierran conforme a la situación en la que te encuentras.

Regresa tu conciencia hacia el cuerpo físico.

Voy a contar hasta diez, y cuando llegue a diez estarás totalmente despierto, consciente y renovado.

Uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete… ocho…nueve… diez.

Abre los ojos. Estás completamente despierto, consciente y renovado.

Repite este ejercicio tantas veces como sea necesario, hasta que sientas que tu Cuerpo Espiritual está funcionando a su máximo potencial.

Unidad 17 - Alineando Nuestros Cuerpos.

Ahora que has establecido contacto con tus Cuerpos Físico, Mental, del Ego, Emocional y Espiritual, serás capaz de alinearlos con el fin de emplearlos con su máximo potencial durante el resto de tu vida.

Para este ejercicio necesitarás por lo menos 10 minutos sin interrupciones. Colócate en una postura cómoda, sentado o acostado, y cierra los ojos.

Inhala lentamente hacia el abdomen mientras cuentas hasta tres:
uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Toma conciencia de tu Cuerpo Físico.

Respira profundamente.
A medida que inhalas, inhala luz y amor hacia el centro del corazón, y con la exhalación, deja que esta luz, que este amor bañe tu Cuerpo Físico, relajándolo y limpiándolo.

Toma conciencia del Cuerpo del Ego.

Respira profundamente, y conforme inhalas, inhalas luz y amor hacia el centro del corazón, y con la exhalación deja que esta luz y amor bañen tu Cuerpo del Ego, relajándolo y limpiándolo.

Toma conciencia de tu Cuerpo Mental.

Respira profundamente, y conforme inhalas, inhala luz y amor hacia el centro del corazón, y con la exhalación deja que esta luz y amor bañen tu Cuerpo Mental, relajándolo y limpiándolo.

Toma conciencia del Cuerpo Emocional.

Respira profundamente, y con la inhalación, inhala luz y amor hacia el centro del corazón. Con la exhalación, deja que esta luz y amor bañen tu Cuerpo Emocional, relajándolo y limpiándolo.

Toma conciencia del Cuerpo Espiritual.

Respira profundamente, y mientras inhalas, inhala luz y amor hacia el centro del corazón, con la exhalación deja que esta luz y amor bañen tu Cuerpo Espiritual, relajándolo y limpiándolo.

Siente cómo tus cuerpos se alinean y reconectan entre sí, convirtiéndose en un mismo cuerpo.

Ahora eres uno con tus cuerpos.

Abre los ojos.

Es aconsejable que adoptes el hábito de hacer este ejercicio regularmente, ya que la vida cotidiana tiende a desalinearnos y a desconectarnos de nuestros cuerpos.

Unidad 18 - Expansión de la Conciencia.

En esta unidad entrarás en un estado meditativo, por lo tanto necesitarás estar en un entorno sin distracciones, tranquilo y cómodo durante 30 minutos. Es posible que la temperatura de tu cuerpo baje. Asegúrate de tener una manta cerca de ti, en caso de que te sientas frío. En esta meditación emplearemos visualizaciones y sonidos para invocar un estado de meditativo profundo. Si te quedas dormido durante la meditación, simplemente repítela en otro momento. Lo ideal es practicar esta meditación cuando estés descansado, después de haber ingerido una comida ligera y algo de agua. Durante esta meditación permanecerás totalmente consciente y recordarás todo lo que suceda. Si en algún momento te sientes incómodo, bastará con abrir tus ojos y detener el audio. Saldrás inmediatamente del estado meditativo. Si regresas a la meditación en un momento posterior, lo mejor es volver a empezar desde el principio.

Ponte cómodo, ya sea acostado o sentado con la espalda recta. Asegúrate de no tener ropa apretada o cosas que presionen tu cuerpo.

Muy bien, comencemos.

Inhala lentamente hacia el abdomen mientras cuento hasta tres:
uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Mientras continúas respirando a tu propio ritmo, siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Siente cómo el aire entra y sale por ambas fosas nasales. Si tienes la nariz obstruida en este momento, simplemente visualiza o imagina que el aire entra y sale por tu nariz por ambas fosas nasales.

Durante el siguiente minuto, con la inhalación visualiza o imagina que inhalas luz y amor del universo hacia el centro de tu corazón, y mientras exhalas, visualiza cómo esta luz y amor universal se expanden a través de tu cuerpo y hacia el exterior.

[Minuto de silencio]

Voy a contar regresivamente desde el número 10. Cuando llegue al uno, estarás en un estado de meditación profunda.

Diez… nueve… ocho… ve más y más profundo… siete… seis… cinco… cuatro… tres… dos… uno.

Estás en un estado de meditación profunda.

Toma conciencia de tu Cuerpo Físico.
Toma conciencia de tu Cuerpo del Ego.
Toma conciencia de tu Cuerpo Mental.
Toma conciencia de tu Cuerpo Emocional.
Toma conciencia de tu Cuerpo Espiritual.

Toma conciencia de tus cuerpos alineándose y volviéndose uno. Todos los cuerpos están dentro de ti.

Lleva tu conciencia hacia el centro de tu corazón. Inhala luz y amor universal hacia el centro de tu corazón.

Mientras inhalas luz y amor hacia el centro de tu corazón, observa cómo tu conciencia se expande para abarcar e integrar el espacio y los objetos de tu alrededor.

A continuación toma conciencia e integra el cuarto en el que estás.

Toma conciencia e integra el edificio en el que estás.

Toma conciencia e integra el barrio en el que estás.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Toma conciencia e integra la ciudad en la que estás.

Toma conciencia e integra el país en el que estás.

Toma conciencia e integra el continente en el que estás.

Siente como el aire entra y sale por la nariz.

Toma conciencia e integra el planeta Tierra.

Toma conciencia e integra el sistema Solar.

Toma conciencia e integra la galaxia en donde estás.

Toma conciencia e integra el Universo en el que estás.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Toma conciencia del Universo tomando conciencia de ti mismo.

Este eres tú.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Lleva tu conciencia a esta galaxia.

Lleva tu conciencia al sistema solar.

Lleva tu conciencia a la Tierra.

Lleva tu conciencia hacia el continente donde se encuentra tu cuerpo.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Lleva tu conciencia hacia el país donde se encuentra tu cuerpo.

Lleva tu conciencia hacia la ciudad donde se encuentra tu cuerpo.

Lleva tu conciencia hacia el barrio donde se encuentra tu cuerpo.

Lleva tu conciencia hacia el edificio donde se encuentra tu cuerpo.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Lleva tu conciencia hacia el cuarto donde se encuentra tu cuerpo.

Lleva tu conciencia hacia el espacio donde se encuentra tu cuerpo.

Lleva tu conciencia a tu cuerpo.

Lleva tu conciencia hacia el centro del corazón.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Mientras inhalas, llena el centro de tu corazón con luz y amor universal, y con la exhalación deja que se expanda a todo el universo.

Este eres tú.

Voy a contar del uno al diez, y cuando llegue al diez estarás totalmente despierto, consciente y renovado.

Uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete…. ocho…. nueve… diez.

Estás completamente despierto, consciente y renovado.

Unidad 19 - Expansión de la Conciencia a la Unidad.

Esta meditación es muy similar a la meditación de la Expansión de la Conciencia, pero va más allá, ya que abarca a todos los seres vivos y toda la dualidad. Es posible que hayas experimentado parte de esta meditación de forma espontánea con la meditación anterior, de ser así, entonces no hay necesidad de continuar con el ejercicio anterior, simplemente practica esta meditación una vez a la semana por los próximos tres meses, o con más frecuencia si así lo deseas.

Si en algún momento te sientes incómodo practicando esta meditación, simplemente abre los ojos y detén el audio. Saldrás del estado meditativo inmediatamente. Si más tarde retomas la meditación, es mejor que vuelvas a empezar desde el principio.

Para esta meditación necesitaras estar tranquilo y sin distracciones en un ambiente cálido y confortable durante al menos 1 hora. Para llevar a cabo esta meditación utilizaremos visualizaciones y sonidos que invocan un estado meditativo profundo. Si te quedas dormido durante la meditación, sólo tienes que repetirla posteriormente. Lo mejor es practicar la meditación cuando estés descansado, hayas comido algo ligero y bebido un poco de agua. Durante la meditación estarás totalmente consciente y recordarás todo lo que suceda. Ten una manta cerca de ti en caso de bajo de temperatura corporal y sientas frío.

Ponte cómodo, acostado o sentado con la espalda recta. Asegúrate de no tener ropa apretada o cosas que presionen tu cuerpo.

Inhala lentamente hacia el abdomen mientras cuento hasta tres:
uno…dos…tres…retén el aire…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…exhala;
uno…dos…tres…retén…inhala;
uno…dos…tres…retén…y exhala;
uno…dos…tres—continúa respirando a tu propio ritmo.

Mientras continúas respirando a tu propio ritmo, siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Siente cómo el aire entra y sale por ambas fosas nasales. Si en este momento tienes la nariz obstruida, simplemente visualiza o imagina que el aire entra y sale de la nariz por ambas fosas nasales.

Durante el siguiente minuto, mientras inhalas, visualiza o imagina que inhalas luz y amor del universo hacia el centro de tu corazón, y con la exhalación imagina cómo se expanden a través de tu cuerpo y hacia el exterior de tu cuerpo.

[Minuto de silencio]

Voy a contar regresivamente desde 10. Cuando llegue al 1, estarás en un estado de meditación profunda.

Diez… nueve… ocho… ve más y más profundo… siete… seis… cinco… cuatro… tres… dos… uno.

Estás en un estado de meditación profunda.

Toma conciencia de tu Cuerpo Físico.
Toma conciencia de tu Cuerpo del Ego.
Toma conciencia de tu Cuerpo Mental.
Toma conciencia de tu Cuerpo Emocional.
Toma conciencia de tu Cuerpo Espiritual.

Ahora toma conciencia de todos tus cuerpos: físico, emocional, del ego, mental, y espiritual, y observa cómo están alineados, formando uno dentro de ti.

Lleva tu conciencia hacia el centro de tu corazón.

Inhala luz y amor del universo hacia el centro de tu corazón.
Y mientras exhalas, deja que esta luz y amor se expandan hacia todos tus Cuerpos.

Mientras inhalas luz y amor hacia el centro del corazón, observa cómo tu conciencia se expande para abarcar e integrar el espacio y los objetos de tu alrededor.

A continuación toma conciencia e integra el cuarto en el que estás, así como todas las criaturas y plantas que viven en él. ¿Puedes sentir su vibración? Eso eres tú.

Toma conciencia e integra el edificio en el que estás, así como todo lo que los seres vivos, plantas, objetos y personas en él. Siente su vibración, ya sea positiva o negativa. Permíteles existir. Están dentro de ti.

Toma conciencia e integra el barrio en el que estás. Todas las personas, criaturas, plantas y objetos en él. ¿Los puedes sentir? Permíteles existir. Ellos son Tú.

Siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Mientras inhalas, inhala luz y amor, y con la exhalación, permite que la luz y amor se expandan y abarquen el barrio en el que estás.

Toma conciencia e integra la ciudad en la que estás, incluyendo a toda la gente, criaturas, plantas y objetos. ¿Puedes sentir la vibración de la ciudad? Esto eres Tú.

Toma conciencia e integra el país en el que estás, incluyendo a toda la gente, criaturas, plantas y objetos.

Toma conciencia e integra el continente en el que estás, incluyendo a toda la gente, criaturas, plantas y objetos.

Siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Mientras inhalas, inhala luz y amor, y con la exhalación permite que la luz y el amor se expandan y abarquen el continente en el que estás. Este eres Tú.

Toma conciencia e integra la Tierra, toda su gente, criaturas, plantas y objetos en ella. Permite a toda la vibración, positiva o negativa, continuar existiendo dentro de ti.

Toma conciencia e integra el Sistema Solar y toda su gente, seres, criaturas, plantas y objetos en él.

Toma conciencia e integra esta galaxia y todos los seres y objetos en ella.

Toma conciencia e integra todas las galaxias del Universo y todos los seres y objetos que existen.

Toma conciencia e integra este Universo y todos los seres y objetos en él.

Siente cómo el aire entra y sale por tu nariz. Mientras inhalas, inhala luz y amor, y con la exhalación, permite que la luz y el amor se expandan y abarquen el Universo entero. Este eres Tú.

Toma conciencia del universo tomando conciencia de sí mismo.

Este eres Tú.

Toma conciencia de la luz y del amor que has estado respirando hacia el centro de tu corazón.

Este eres Tú.

Siente cómo el aire entra y sale por la nariz.

Lleva tu conciencia a todas las galaxias del Universo.

Lleva tu conciencia a esta galaxia.

Lleva tu conciencia al sistema solar.

Lleva tu conciencia a la Tierra.

Lleva tu conciencia hacia el continente en donde se encuentra tu cuerpo.

Siente el aire entrando y saliendo por tu nariz.

Lleva tu conciencia al país en donde está tu cuerpo.

Lleva tu conciencia a la ciudad en donde está tu cuerpo.

Lleva tu conciencia al barrio donde está tu cuerpo.

Lleva tu conciencia al edificio en donde está tu cuerpo.

Siente el aire entrando y saliendo por tu nariz.

Lleva tu conciencia al cuarto en donde está tu cuerpo.

Lleva tu conciencia al espacio alrededor de tu cuerpo.

Lleva tu conciencia a tu cuerpo.

Lleva tu conciencia al centro de tu corazón.

Siente cómo el aire entra y sale por tu nariz.

Mientras inhalas, llena el centro de tu corazón con luz y amor del universo, y con la exhalación permite que se expandan a todo el universo.

Este eres tú.

Voy a contar hasta diez, y cuando llegue a diez estarás totalmente despierto, consciente y renovado.

Uno… dos… tres… cuatro… cinco… seis… siete…. ocho…. nueve… diez.

Estás completamente despierto, consciente y renovado.

Respira profundamente. Bosteza si es posible. Frota tus manos y estira el cuerpo. Es aconsejable que te tomes un descanso e ingieras algo de proteína antes de continuar con tu día.

Unidad extra - Afrontando la enfermedad durante el trabajo de Ascensión

Podrás utilizar esta Unidad únicamente en caso de enfermedad mientras realizas las unidades del Curso de Ascensión, o después de haberlo completado. Esta Unidad NO REEMPLAZA EL TRATAMIENTO MÉDICO. Si no te sientes bien durante el curso o después haberlo completado, consulta con tu médico o con un profesional de la medicina alternativa como lo harías normalmente.

Si sientes mareos o te sientes aturdido después de haber hecho una o más meditaciones de este curso, necesitarás tomar algo de proteína, agua y suplementos de magnesio, potasio y zinc. Estos síntomas se deben simplemente a que tus cuerpos se están acoplando a la nueva frecuencia. En un futuro, asegúrate de haber dormido por lo menos una hora extra o de acostarte después de cada meditación. Para emergencias, en caso de que necesitas manejar o trabajar después de hacer una meditación, come algo de comida picante.

Esta unidad es efectiva para combatir el dolor físico, enfermedad y malestar. Durante este ejercicio usaremos la palabra “malestar” para identificar y trabajar con cada problema. Cuando emplee la palabra “malestar”, identifica tu dolor físico, enfermedad o cualquier molestia que quieras tratar.

Comencemos.

Respira lenta y profundamente hacia el abdomen, retén la respiración tanto como puedas, y libérala exhalando rápidamente por la boca.

Repite dos veces más.

Inhala lenta y profundamente, retén la respiración tanto como puedas, y libera el aire exhalando rápidamente.

Inhala lenta y profundamente, retén la respiración tanto como puedas, y libera el aire rápidamente. Ahora continúa respirando a tu propio ritmo.

Toma consciencia de tu cuerpo físico.

Localiza el malestar en tu cuerpo físico.

Una vez que lo hayas localizado, ve hacia él, pero no lo afrontes. Sólo obsérvalo.

Ahora pídele al malestar que se exprese a sí mismo y observa si puedes obtener algunas palabras, imágenes, sentimientos o información sobre el malestar. ¿Tiene sabor este malestar? ¿Color?

No analices ni te aferres a la información que viene a ti. Simplemente agradece al malestar por expresarse. Dile que has recibido y aceptado la información.

Ahora observa el malestar, pídele que crezca y se haga tan grande como pueda. Permítele que crezca y abarque todo tu cuerpo. Si sientes nauseas o tienes otros síntomas, también permíteles crecer.

Deja que el malestar crezca y vuelva cada vez más y más grande.

Deja que crezca tanto hasta que llegue a ser grande como la casa en la que estás.

Tan grande como la ciudad en la que éstas.

Tan grande como el mundo.

¿Se está haciendo más grande?

Déjalo crecer hasta que ya no pueda crecer mas, hasta que sea tan grande que se desvanezca o se vuelva tolerable.

Ahora pídele que se exprese de nuevo. ¿Tiene algo que decir? ¿Estás obteniendo alguna otra información? Ahora agradécele por haberse expresado y libéralo. Es libre de irse.

Respira lenta y profundamente hacia el abdomen, retén el aire tanto como puedas, y libéralo rápidamente por la boca.

Repite dos veces más.

Respira lenta y profundamente, retén el aire tanto como puedas, y libéralo rápidamente.

Nuevamente, respira lenta y profundamente, retén el aire tanto como puedas. Luego libéralo exhalando tan rápido como puedas.

Durante el siguiente minuto, mientras inhalas, inhala luz y amor hacia el centro de tu corazón, y con la exhalación, envía ese amor y esa luz al lugar físico donde estaba el malestar.

[minuto de silencio]

Abre los ojos.

Repite el ejercicio tantas veces como sea necesario.