***191***

***El Principio de Vibración***

Hemos aprendido anteriormente que "Dios crea todo a partir de su Mente". Nosotros, creados a Su Imagen y Semejanza, hacemos lo mismo. Por lo tanto, llegamos a la conclusión de que vivimos en un Universo mental: “Aquello que llegamos a Creer es lo que se manifiesta en nuestra vida".

Aprendimos que existe una correspondencia entre lo que vivimos por fuera y lo que llevamos adentro; que la realidad no es más que un espejo de nuestro interior. Esto significa que si vivimos un caos, sin amor, con problemas económicos, o enfermos, es porque existe una idea o programación que nos lleva a elegir eso.

1. Principio de Vibración.

"Nada está inmóvil, todo se mueve, todo vibra".

Esto significa que en el Universo donde vivimos no existe nada que sea totalmente firme o estable. Todo se encuentra en un continuo movimiento, una continua vibración y transformación. Cada parte del Universo tiende a transformarse en algo mejor, evoluciona hacia un nuevo nivel de existencia.

En nuestro orden personal, la vida nos empuja siempre a vivir de una manera mejor. Las crisis aparecen cuando permanecemos rígidos o inflexibles en una posición. Cuanto más cerrados estemos en una posición o idea, más fuerte será el esfuerzo que hará el Universo para movernos de allí. Por eso es que la gente sufre fuertes crisis y luego cambia. Algunas personas necesitan pasar por enfermedades, accidentes o pérdidas para darse cuenta del valor que tienen ciertas personas o su propia vida. Hay otras personas que caen en la inercia y no toman decisiones; cuando eso ocurre, el Universo mismo toma las decisiones por ellos. De acuerdo con el Principio de Vibración "debemos aprender a prepararnos para los cambios en la vida". Según este principio, si tiendes a aferrarte a una vivienda, una pareja, un trabajo, una amistad, o a cualquier objeto que te dé seguridad, lo más probable es que tarde o temprano sufras. ¿Por qué? Porque en el Universo no existe nada que se encuentre inmóvil.

Esto no significa que tendrás que quedarte sin vivienda, familia, trabajo o pareja; sino que lo que hoy estás viviendo no se repetirá en el futuro. No hay manera posible de repetir el pasado.

Este principio nos enseña que cada objeto que vemos está compuesto de millones de átomos. Estos átomos se encuentran formados por partículas que giran a grandes velocidades alrededor de un núcleo.

Podemos decir que existen dos formas extremas de vibración: una baja, que corresponde a la materia y una alta, que pertenece al terreno del Espíritu.

Cuando la vibración es muy baja, decimos que la materia está en reposo, permanece inerte para nuestros sentidos y parece sólida. Sin embargo, la materia está compuesta de millones de átomos que se encuentran en pleno movimiento y transformación. Por otra parte, cuando la vibración es muy alta, llegamos al extremo del Espíritu y decimos también que la materia está en reposo. Aquí la materia vibra en una frecuencia tan alta que nos da la sensación de que tampoco tiene movimiento.

Para entender mejor este concepto, imagínate las paletas de un ventilador. Cuando el ventilador está sin funcionar puedes percibir claramente sus partes, que están en reposo. Cuando pones en marcha el aparato, y especialmente a altas velocidades, las paletas giran tan rápidamente que parecen desaparecer e, incluso, puedes ver a través de ellas. Aquí también decimos que la materia está en reposo porque pareciera no existir. Este es el nivel del Espíritu. El eslabón entre la materia y el Espíritu es el éter.

Los órganos de nuestro cuerpo físico están formados por células, que, en última instancia, están compuestas de átomos. Por lo tanto, aquello que percibimos como un cuerpo sólido no es tan sólido. Nuestro cuerpo físico está formado por un 99,999% de espacio vacío, y solamente 0,001% de materia; este último porcentaje, según la Física Cuántica, es también espacio vacío. La Física Cuántica es la que estudia el comportamiento del átomo. Ella nos enseña que nuestro cuerpo físico se encuentra continuamente intercambiando átomos con el medio. Al inhalar aire tomamos los átomos con el medio. Al inhalar tomamos los átomos del entorno; al exhalar devolvemos átomos de nuestro propio cuerpo físico.

Literalmente, cuando ingresamos en un lugar, empezamos a absorber parte de ese lugar. Por eso es que algunos lugares nos llenan de energía positiva o todo lo contrario. Los lugares de la naturaleza como... playas, montañas, bosques, lagos y demás, están cargados de vibraciones positivas.

Cuando permanecemos en ellos, nuestro cuerpo físico se renueva con átomos de alta calidad. Por tal motivo, uno se regenera y se sana al estar en ese tipo de lugares. Por el contrario, cuando uno ha permanecido cierto tiempo en un lugar de vibraciones bajas o negativas, se siente contaminado. La recuperación no es inmediata y podemos permanecer hasta varios días sintiéndonos mal por las energías que hemos ingerido.

Cada tres años, el cuerpo humano renueva completamente todos sus átomos, después de este tiempo, poseemos un modelo absolutamente nuevo de cuerpo físico. La pregunta inevitable es ¿qué hace que el cuerpo cambie o se deteriore?. Hay una sola respuesta... la Mente.

Lo que lleva a los átomos a agruparse y a producir cambios en tu cuerpo es la idea que gobierna tu propia mente. Si piensas que a los cincuenta años comienza la vejez de tu vida, tu cuerpo envejecerá. Por el contrario, si crees que a esa edad estás en tu mejor momento, entonces tu cuerpo responderá dándote vitalidad y entusiasmo. Cada uno de nosotros tiene su propio reloj biológico y éste determina cuándo comenzamos a envejecer.

De la misma manera, cada partícula de tu cuerpo físico está "escuchando" tu diálogo interno y responderá fielmente al mismo. Si tienes pensamientos felices, tu cuerpo reaccionará con energías positivas. Por el contrario, si te deprimes y sólo ves la vida de una manera muy negativa, lo más probable es que te enfermes. Las personas que tienen enfermedades crónicas son aquellas que tienen pensamientos "crónicos", cuando renuncian a los patrones de conducta antiguos y sus ideas más negativas... comienza su curación.

A pesar de que nuestro cuerpo se regenera constantemente, la razón de su deterioro es que creemos que eso necesariamente nos debe ocurrir. Existe una historia, un pasado, que sustenta esa creencia. Al creer en ese pasado, continuamos repitiendo la historia... No estamos solos con nuestros pensamientos; vivimos en una sociedad donde crecemos, aprendemos y nos desenvolvemos a diario. De ella tomamos una serie de ideas a veces muy positivas y otras, no tanto. Si pudieras levantarte mañana olvidándote completamente de tu pasado, tu cuerpo no envejecería. Si decidieras, por ejemplo, vivir doscientos años, todo tu cuerpo respondería a esta idea pero, primero, tendrías que convencerte a ti mismo de esa posibilidad. Tu cuerpo "escucha" tu diálogo interno y si tienes dudas, manifestará esas dudas. Recuerda que no son los pensamientos lo que se manifiestan sino las creencias. Si crees en la enfermedad, las células de tu sistema inmunológico bajarán sus armas y permitirán que contraigan alguna enfermedad. Por el contrario si crees que tu cuerpo físico es saludable y resistente, tu sistema inmunológico tomará esta idea como una orden y jamás te enfermarás.

Uno de los descubrimientos más interesantes de la Física Cuántica es que el resultado de cualquier experimento dependerá en gran medida del grado de expectativa de quien lo realiza. Antes se creía que si dos personas realizaban la misma prueba, con los mismos ingredientes y medidas, llegarían a obtener el mismo resultado. Ahora se sabe que los átomos se agrupan según su compatibilidad y responden a las expectativas del observador.

Esta es la razón por la cual una persona puede tener la habilidad de cocinar una comida muy sabrosa y nadie puede imitarla, aún cuando los demás sigan todas sus indicaciones y utilicen los mismos ingredientes, el resultado nunca será el mismo. El resultado depende siempre de la expectativa del observador y de su interés personal en el experimento. De esto se deduce fácilmente que la comida más sabrosa será aquella que contenga como ingrediente principal mucho amor.

LAS VIBRACIONES MÁS POSITIVAS

El cerebro humano está compuesto por millones de células llamadas "neuronas". Cuando una persona toma una decisión, las neuronas llevan el mensaje o la orden al resto del cuerpo físico para producir la acción. Por ejemplo, un individuo siente calor y decide aflojarse el cuello de la camisa y la corbata. Las neuronas transmiten la orden elegida a los músculos de las manos para realizar los movimientos necesarios. En apariencia, no existe ningún misterio en esto, sin embargo, lo hay. Los científicos se han preguntado ¿dónde está aquel que sintió calor y eligió aflojarse la camisa y la corbata?.

A través de muchos experimentos, se ha descubierto el "mapa del cerebro", según el cual se conocen las actividades que desarrollan las distintas partes del cerebro y su relación con el cuerpo físico. Sin embargo, los investigadores no han encontrado jamás dónde está la parte que elige realizar un determinado movimiento. La conclusión a la que se ha llegado es asombrosa. La mente no está en el cuerpo. La Mente ocupa el cerebro físico pero no está en él. La Mente es más grande que todo el cuerpo físico y se encuentra en cada parte del mismo, no solamente en el cerebro. Cuando decimos "Me vino esta idea a la mente", estamos reafirmando la verdad científica de que las ideas provienen de otro lado.

Por el momento, debes entender que cada pensamiento que eliges pensar proviene de un espacio infinito, en el que existen también posibilidades infinitas, y tu ser hace una elección determinada en cada momento. Pero tu verdadero ser no es ninguno de tus pensamientos sino aquel que hace la elección.

Todo el Universo está compuesto básicamente de la misma sustancia y nosotros, a través de nuestra intención, podemos manejarla para manifestar la realidad que deseamos. De acuerdo con el Principio de Vibración, debemos ir creando la vibración necesaria para atraer la sustancia necesaria.

El Principio de Vibración nos enseña que "las energías iguales se atraen". Por eso vemos que los deportistas van a entrenar a un mismo lugar, al igual que los religiosos se reúnen en una iglesia, los intelectuales en una biblioteca, o los metafísicos en algún lugar de estudio. De esta manera, cada uno se rodea de gente y lugares que están vibrando en la misma frecuencia.

En el Universo existen tres niveles elementales de vibración: baja, media y alta. Son tres escalones con características propias. De acuerdo con nuestro nivel vibratorio personal, estamos ubicados en algunos de estos tres escalones y, como consecuencia, atraemos las cosas de dicho nivel Es imposible atraer situaciones u objetos que tienen una vibración alta si uno se encuentra en el escalón más bajo.

La depresión, la angustia, el miedo, las enfermedades y todas las emociones más negativas nos llevan a vibrar en el nivel más bajo de esta escala. Mientras una persona se mantenga "vibrando bajo", sólo atraerá a su vida a personas o situaciones que aumentarán su malestar. Este es el nivel de la "mala suerte". Mucha gente dice: "No termino de salir de un problema que ya tengo otro". La respuesta a esto es muy simple: mientras la persona se mantenga vibrando en ese nivel, continuará atrayendo las cosas de dicho nivel. Hasta que esa persona no cambie su vibración personal, no se manifestarán ni la salud, ni la alegría, ni el amor, ni la suerte en general.

En el nivel vibración media aparecen las soluciones y la vida fluye. Los obstáculos y problemas de este nivel son más fáciles de resolver y la persona que se encuentra en esa vibración siempre muestra una actitud optimista hacia la vida.

Finalmente, el nivel de vibración más alta corresponde a de la iluminación, la paz y el amor perfecto. Aquí no existen problemas, miedos o enfermedades. Cuando uno vibra en este nivel, lo que uno piensa se manifiesta inmediatamente. El reconocimiento del poder personal es total y absoluto y, por lo general, se lo utiliza para servir a la humanidad.

La vibración más baja corresponde al terreno de nuestro ego, es el nivel del miedo y por eso se generan toda clase de problemas. La vibración media es el terreno de la esperanza, de esta manera, comienza a producirse la "suerte". Finalmente, la vibración más alta corresponde al terreno del Espíritu, es el nivel de la Fe Absoluta, en el cual se producen los milagros.

En mi opinión, la mayoría de nosotros nos encontramos vibrando en el nivel medio. A veces decaemos por los problemas que se nos presentan y después de realizar cierto esfuerzo nos recuperamos. Otras veces, vivimos momentos de iluminación y gran conexión con nuestro Creador, entonces, vibramos con una energía alta y nos sentimos poderosos, llenos de fe y entusiasmo.

Cuando una persona comienza su camino de crecimiento personal, lo primero que surge son sus resistencias internas. El primer día decide, por ejemplo, comenzar una dieta, repetir afirmaciones u organizar su vida, sin embargo, al día siguiente es probable que no haga ni la mitad de las cosas que se propuso. Estas resistencias están generadas por el ego, el ego es la parte que se siente separada del Espíritu y que, a su vez, genera el drama personal.

Es muy difícil mantenerse en un mismo nivel todo el tiempo. Es probable que te sientas muy bien en un momento, pero luego te encuentres con tu ex pareja, o te pelees con tu jefe, tu hijo o un amigo, o te enfermes, y encuentres tu vibración personal cambie súbitamente. Cada persona debe aprender a cuidar sobremanera su vibración personal.

Por lo general, aquellas personas que nos traen problemas son "maestros" que ponen a prueba nuestra posición, de esta manera sabemos si esa posición es sólida o no. Si alguna persona tiene la facultad de "ponerte de mal humor", es porque aún tienes una parte débil en tu ser que necesita ser sanada. No puedes cambiar a los demás pero sí puedes cambiarte a ti mismo.

Otra verdad metafísica explica que "las Leyes Superiores se imponen sobre las Inferiores". Esto significa que en cuanto mejores tu vibración personal, mejorarás la vibración de todos aquellos que te rodean. Esta es la forma más efectiva de cambiar a los demás". Con sólo mejorar uno mismo, mejoran las relaciones con los otros. Este principio nunca funciona al revés, ninguna persona de vibración baja puedes disminuir tu vibración, salvo que te encuentres débil, de ser así, no estabas vibrando alto.

La preocupación complica la solución de un problema porque baja el nivel vibratorio. En nuestra cultura esta "bien visto" que una madre se preocupe por su hijo o viceversa. Sin embargo, desde el punto de vista metafísico, la preocupación puede ser muy dañina porque aumente la fe en lo negativo y agrava el problema. La mejor manera de ayudar a una persona es "ocuparse" de ella para que mantenga la fe bien alta y piense en la solución feliz del problema. Un hijo que se angustia por la enfermedad de su madre está demostrando tener más fe en la enfermedad que en la recuperación de su salud; por lo tanto, su preocupación está ayudando a que su madre se enferme aún más. En ese caso, el hijo deberá primero curar sus propios miedos para luego intentar ayudar a su madre. Esto no significa ser indiferente al problema, sino todo lo contrario; la diferencia esencial reside en que debe mantener toda la atención posible en la feliz solución. La fe del hijo en la curación de su madre será la mejor ayuda que ella pueda recibir.

Cada vez que quieras ayudar a alguien, deberás primero elevar al máximo tu energía personal y después entrar en contacto con la persona necesitada. En síntesis, para ayudar a otros tienes que estar muy bien contigo mismo; de lo contrario, el problema ajeno te puede llegar a absorber. Un metafísico debe ser sanamente egoísta y pensar en sí mismo primero; debe aprender a mantenerse siempre en una posición fuerte para ayudar a los demás a salir del pozo.

Debes recordar que es el ego de cada no el que genera los dramas personales. Por eso, es importante que te mantengas en una posición positiva para recordarle al otro su verdadera naturaleza espiritual, que la vida es felicidad y que debe restituir su nivel de alegría. No escuches al ego de la persona que sufre; escucha a su Espíritu y te darás cuenta que Dios siempre está presente.

Cuando una persona siente un gran miedo, está utilizando todas las técnicas metafísicas en forma negativa. La persona pronuncia las palabras que describen su miedo; visualiza con claridad lo que podría pasarle y, finalmente,, siente en todo su cuerpo las reacciones que el miedo produce. Si se insiste un poco en este proceso, la manifestación de aquello que se teme se producirá con mucha facilidad. Si la persona tiene miedo a enfermarse, es probable que hable con la gente acerca de la enfermedad; también, se vea a sí misma padeciéndola y se imagine todo el dolor que su cuerpo sentiría si estuviera verdaderamente enferma.

En síntesis, el miedo es la fe en lo negativo. Para elevar el nivel vibratorio se debe utilizar esta misma fórmula pero eligiendo pensamientos más positivos.

El primer paso es cancelar el miedo repitiendo "cancelado" en voz alta, por lo menos tres veces. Luego se debe repetir alguna afirmación positiva, como, por ejemplo: "Yo Soy muy sano. Mi cuerpo físico está siempre saludable y fuerte". Luego la persona debe verse a sí misma saludable y feliz. Finalmente, debe sentir su cuerpo funcionando correctamente. Para finalizar, quiero mencionarte que NO existen enfermedades incurables; sólo existen personas incurables.

CÓMO GENERAR ENERGÍAS POSITIVAS

Las energías iguales se atraen. Esto significa que cuando tu vibración personal es muy baja... se te presentan muchos problemas. Lo primero que debes hacer es mejorarla, para entonces atraer a tu vida situaciones y personas que te den más felicidad.

CUIDAR LA PALABRA

Para generar una mejor vibración personal, en primer lugar deberás ser muy cuidadoso con lo que pronuncias. Evita usar las "malas palabras"; ellas tienen una vibración muy baja y afectan tanto al ambiente como a las personas. Puedes utilizar las malas palabras una vez como descargar tu enojo y eso es válido; el problema se presenta cuando se convierten en vocabulario habitual.

Otras palabras que tienen vibración muy baja son aquellas que pronuncian cuando uno se queja o critica a alguien. La Palabra tiene poder Creador.

Cuando nos quejamos de algo sólo estamos afirmando más el problema. Por otra parte, cuando criticamos a alguien estamos dándole más lugar a la percepción de nuestro ego que a la de nuestro Espíritu. El ego siempre marca las diferencia y nos aleja de estar en paz unos con otros. El Espíritu nos recuerda que "Todos somos Hijos de Dios y que ÉL nos ama a todos por igual.

La crítica hace que veas en el otro lo que no ves en ti mismo. Si la tomas de esta manera, puedes llegar a convertirse en una herramienta muy útil para tu conocimiento personal. Una vez que resuelvas tus propios problemas internos, dejarás de criticar a los demás. Evita participar en discusiones o en reuniones donde sólo se hable vanamente. Cuida tu energía verbal y resérvala para decretar aquello que sea importante para ti.

SELECCIONAR LAS IMÁGENES

Debes hacer un gran esfuerzo para concentrar toda tu atención en las imágenes que sean más positivas para tu evolución. Tal como lo vimos al estudiar el Principio del Mentalismo, las imágenes de guerra, crueldad, pobreza, enfermedad, catástrofes o cualquier otra situación que te haga sentir miedo o inseguridad... aumentarán más la sensación de estar separado de tu Creador y no te conducirán de ninguna manera a tener más paz.

Esto no significa que debas vivir ausente de lo que sucede en el mundo. Puedes informarte y conocer todas las noticias del momento sin que eso te haga sentirte culpable; lo importante es que aprendas a "concentrar tu atención en lo bueno". Sólo esto te ayudará a elevar tu energía personal. Presta atención a la reacción de tu cuerpo cuando lees una buena noticia. Seguramente sentirás alegría, más confianza y paz. Es probable que estés pensando: "Pero todos las noticias del mundo ahora son muy malas". Si ésta es tu idea, entonces cancélala inmediatamente; de lo contrario, te tocará ver todas las peores noticias del planeta. Por el contrario, si comienzas a creer que en el mundo también suceden cosas buenas, te enterarás de todo lo bueno.

LA SENSACIÓN FÍSICA

El placer es el camino más directo para aumentar tu energía personal. Es aconsejable practicar todas las actividades que te brinden placer físico, como los deportes, el baile, la gimnasia, el caminar por un parque o frente al mar y demás. La visita a lugares naturales siempre ayuda a elevar la vibración personal.

La risa de placer y aumenta considerablemente el nivel energético personal además de acelerar los procesos curativos del cuerpo. Rodéate de gente que te haga reír; mira programas cómicos, especialmente aquellos en que el humor no es personal; encuéntrale el lado cómico a todo lo que te sucede y verás cómo la soluciones aparecen más fácilmente. Si estás muy enojado y alguien te hace reír, notarás que no puedes volver a enojarte como antes. La risa y el enojo no son compatibles. Cuando más nos reímos, mas rápido desaparece la ira.

A veces, es conveniente valerse del recuerdo de situaciones felices del pasado. La mayoría de la gente se pasa todo el tiempo recordando todo lo malo que le ha tocado vivir y lamentándose; eso sólo sirve para atraer más cosas malas al presente porque se está generando el mismo tipo de energías.

Si quieres vivir una situación muy romántica en el presente, puedes traer a tu memoria el recuerdo del momento más romántico y que hayas vivido en el pasado. Revive la sensación física sin poner la atención en la otra persona; sólo recuerda aquello que sentías dentro de ti y vuelve a experimentarlo. Cuando más lo hagas y disfrutes, más pronto tendrás a tu lado a la persona que te dará todo ese placer.

La razón por la que no debes poner la atención en quien estuvo a tu lado en el pasado es que, muy probablemente, ésta no sea la misma persona en el presente. Deja al Universo que te provea de la persona más adecuada para ti en el presente.

Las personas que se sienten solas y se quejan de su soledad, sólo atraen más soledad o relaciones que fracasan rápidamente. Si éste es tu caso y no puedes recordar ningún momento romántico de tu pasado, tienes que crearlo en tu imaginación.

Concéntrate en las imágenes, palabras y sensaciones que te ayuden a vibrar en la frecuencia del amor y, entonces, al amor aparecerá en tu vida. Recuerda que las energías iguales se atraen solo el Amor atrae al Amor.

MEJORA LA ALIMENTACIÓN

Hay alimentos que tienen vibración muy baja, como las carnes. Entre éstas, las rojas son las peores. El comer carne aumentará la parte primitiva de tu Ser y estarás más propenso a enojarte con facilidad y a ser más agresivo. La naturaleza nos enseña que los animales más agresivos son los que comen la carne de otros animales. Además, poseen un intestino más corto que el humano y pueden desecharla más rápidamente antes de que se descomponga. Cuando una persona come carne no siente hambre por bastante tiempo porque el cuerpo está haciendo un esfuerzo enorme para digerirla. Lo peor es que no se la elimina con rapidez y, entonces, el cuerpo se llena de toxinas. La carne de cerdo es la que tiene la vibración más baja; por lo tanto, deberías evitar completamente su ingestión.

Si estás acostumbrado a comer carne, no lo dejes por completo. Es conveniente que reduzcas su ingestión gradualmente porque de lo contrario podrías producir un gran desequilibrio en tu cuerpo. Es verdad que hay personas que han comido carne toda su vida y han sido muy saludables; pero seguramente no han llegado a desarrollar un gran conocimiento metafísico. Recuerda que tú has comenzado a transitar un camino diferente, en el cual se requiere que seas muy consciente de todo lo que haces.

Comemos para tomar energía de los alimentos; por lo tanto, debes concentrarte en aquellos alimentos que te dan mayor vitalidad. Los vegetales, las frutas y los granos son muy buenos para el cuerpo porque son de fácil digestión y te brindan toda la energía que necesitas. Por lo general, todo lo que tiene vida da más vida; por eso, las ensaladas frescas y las frutas son las mejores.

Si tienes problemas de sobrepeso o, por el contrario, un peso menor al necesario, debes hacer un esfuerzo para mejorarlo. Consulta con un nutricionista, cambia tus hábitos alimenticios, ama tu cuerpo. No te sometas a dietas tortuosas: ése no es el camino ideal. El proceso tiene que ser amable y gradual porque debe ir acompañado también de un cambio de ideas.

MEJORAR LA POSTURA PERSONAL

Cuando una persona está cansada, los hombros permanecen bajos y la columna se encorva. Si ésta es tu postura habitual, tu vibración personal será siempre muy baja.

Tienes que enderezar tu columna, mantener la frente alta, los brazos firmes y las piernas listas para la acción. De esta manera, la energía vital recorrerá con facilidad todo tu Ser.

Para eliminar la depresión o cualquier angustia, sólo tienes que dar palmadas en tu pecho, al estilo Tarzán. Si gritas, mejor aún. Pruébalo ahora mismo y notará el gran cambio de vibración.

CÓMO ALCANZAR LAS VIBRACIONES MÁS ALTAS

Además de las recomendaciones prácticas que hemos visto para elevar tu energía personal, existen otras que te ayudarán a conectarte con tu Divinidad; de esta manera, experimentarás la vibración más alta gracias a la cual se producen los milagros.

EL SONIDO "OHM"

La repetición de "mantras" o palabras de poder, por lo general de orígen sánscrito, ayudan a cambiar la vibración de cualquier situación.

El mantra más simple y efectivo es el del sonido "Ohm" o sonido del Universo. Debes respirar hondo y, al exhalar, pronunciar lentamente "Ohm" haciendo hincapié primero en la vocal y luego en la consonante.

La vibración de este sonido te unifica con el Universo y es muy útil para disolver cualquier emoción o situación negativa. Debes repetirlo, por lo menos, durante quince minutos. Recuerda el autor que cuando tuvo su última crisis emocional entraba en meditación repitiendo este mantra y así logró disolver las emociones negativas, miedos y angustias. En ese momento lo hacía tres o cuatro veces por día. El sonido "Ohm" le ayudó a recobrar su eje y a elevar su energía personal a un nivel muy alto.

Cuando uno comienza a repetir "Ohm", lo primero que viene a la mente son todos los problemas y pensamientos que se quieren evitar. Lejos de alcanzar más paz, uno se siente abrumado. Pero, al continuar repitiéndolo, dichos pensamientos comienzan a diluirse poco a poco. La sensación de paz y bienestar se hace inevitable después de unos minutos de práctica.

LA INVOCACIÓN DE LOS ÁNGELES

Entre Dios y nosotros se encuentran los Ángeles. Ellos son Seres de Luz y Amor que tienen la función de ayudarnos en nuestra evolución.

Estas presencias divinas están dispuestas a colaborar y resolver cualquier tipo de cuestión que nos aflija. La solución que ellos manifestarán será siempre una forma de paz y armonía para todos. Si te encuentras envuelto en un problema de pareja, si no te sientes feliz en tu trabajo, si tienes alguna dolencia física o cualquier otro tipo de problemas, pide ayuda a los Ángeles. Ellos están listos para entrar en acción y manifestar lo mejor para ti.

Ninguna entidad espiritual puede intervenir en nuestra vida sin antes habérsele concedido el permiso para hacerlo. Esto es debido a que tenemos libre albedrío; es decir, que podemos elegir resolver todos los problemas por cuenta propia o bien pedir ayuda al cielo.

Para invocar la ayuda de los Ángeles, hay que hablar desde el Corazón, con profundo sentimiento y honestidad. No es conveniente pedir una solución determinada porque quizás ésta no sea la más feliz; sólo debe ponerse el problema en sus manos y confiar en que la solución que se manifestará será la más conveniente para todos. La energía de los Ángeles es muy elevada y cuando uno entra en contacto con ellos, se siente una profunda paz y alegría, y se hace inevitable sonreír.

Cuando tengo que ir a algún lugar a negociar o pedir algo, les pido que vayan delante de mí y que realicen la operación por mí. Así, el tema ya estará resuelto cuando yo llegue.

Cuando estoy en conflicto con alguna persona en particular, le pido a mi Ángel Guardián que hable con el Ángel Guardián de esa persona, a fin de que juntos manifiesten lo mejor para ambos.

Todo lo que hay que hacer para obtener su ayuda es pedir. El acto de pedir nos lleva a ser humildes y a reconocer que solos no podemos resolverlo todo. Cuanto más dominada esté la persona por su ego, menor será su disposición a pedir ayuda. Aquellas personas que no saben pedir ayuda, tarde o temprano comienzan a tener problemas en sus rodillas porque éstas representan nuestra humildad y nuestra capacidad para arrodillarnos frente a otros. Cuando uno se ha vuelto rígido a causa de su orgullo, el cuerpo comienza a sufrir.

Invoca la ayuda de los Ángeles al comenzar el día y pídeles que manejen tu agenda y tus actividades para hacer que tu día sea feliz y productivo.

LA PRÁCTICA DEL SILENCIO

La práctica del silencio es muy poderosa y, a la vez, difícil de realizar en estos días. Consiste en permanecer el mayor tiempo posible en total silencio; es decir, sin hablar, sin contestar el teléfono, sin mirar televisión, sin leer ningún libro, sin escuchar música. De esta manera, se logra el estado de contemplación que eleva la energía a un nivel muy alto.

En nuestra cultura, está muy arraigado el concepto de que siempre deberíamos estar haciendo algo, aprovechando nuestro tiempo valioso. La idea de "hacer" es muy valorada y se reciben recompensas por eso. Sin embargo, es mucha más valiosa la idea de "Ser" y ésta es la clave de este ejercicio. Nuestro verdadero valor radica en que somos "seres humanos" y no "hacedores humanos". No hay nada de malo que desarrolles ciertas tareas y seas una persona productiva, pero tienes que aprender a encontrar el verdadero valor de tu ser, aún cuando no hagas nada que la sociedad considere valioso.

Puedes comenzar a practicar el "silencio" durante tres o cuatro horas. Asegúrate que nadie te interrumpa ni te moleste. Puedes hacerlo en tu casa o en un parque. Los espacios de la naturaleza son los más poderosos. Simplemente contempla todo lo que sucede por dentro y por fuera de ti. No es necesario que juzgues ni que llegues a ninguna conclusión. Este no es un ejercicio intelectual. Al principio, tu ego te recordará tu drama personal e intentará hacer mucho "ruido" para restarte paz. Sin embargo, si dejas pasar los pensamientos con libertad, ese drama desaparecerá como disolviéndose en el aire.

Si tienes la costumbre de rezar, agrégales a tus momentos de oración unos minutos de silencio al final. Cuando estás rezando, le estás "hablando" a Dios. Cuando permaneces en silencio, estarás "escuchando" su Respuesta. Si sólo rezas y luego te vas, lo único que habrás hecho es un perfecto monólogo. De nada sirve que reces con todo tu fervor pidiendo la solución a un problema si no escuchas Su Respuesta. En el Universo todo es perfecto y necesario. Todo lo que te sucede tiene un sentido y guarda una lección para ti. Hasta que no la aprendas, continuarás lidiando con lo mismo; por eso, el silencio es importante. Cuando permaneces en silencio, la Voz de Dios te habla con claridad y te explica ¿por qué te sucede todo lo que te sucede?

LA VIBRACIÓN DEL AMOR

El Amor es la más poderosa fuerza del Universo y es el nivel vibratorio más alto que podemos alcanzar. Gracias al amor nos movemos, nos relacionamos, nos sanamos y nos expandimos.

Nosotros creemos que existen diferentes clases de amor; por ejemplo: el amor que una madre siente por sus hijos, el amor entre amantes, el amor de amigos. Sin embargo, debes saber que existe una sola clase de amor: el de Dios. El Amor de Dios es incondicional, sin divisiones, ni clasificaciones; es permanente y estable.

Creemos que amamos a alguien porque nos brindamos a esa persona pero, a la vez, le exigimos que haga lo mismo hacia nosotros. El Verdadero Amor es incondicional. Al Verdadero Amor sólo le interesa darse y expandirse; no necesita nada a cambio.

Nosotros al no estar en un nivel de perfección, nuestro ego entabla una "negociación" con nuestra pareja para encontrar la supuesta felicidad. En la mayoría de las relaciones amorosas encontramos un perfecto drama, lleno de juegos, acusaciones e intrigas. Cada vez que estés hablando de condiciones, obligaciones, estructuras y culpas, estás lejos de vibrar con la energía del Verdadero Amor. Si para sentirte amado exiges a tu pareja que te llame tantas veces al día, que te diga ciertas palabras, que cumpla ciertos horarios o formalidades, entonces estarás preparando el camino directo a tu infelicidad. Tarde o temprano, la persona no podrá cumplir con tus exigencias o expectativas y la desilusión será inevitable. El drama, la culpa y la manipulación hacen que la vibración personal llegue a niveles muy bajo y lo único que puede esperarse de ello es que se presenten más problemas, dolor o desencantos.

¿Cuál es la solución para ellos? Muy simple: pedir ayuda al Universo. Cuando sientas angustia, miedo, soledad o la tendencia de culpar a otra persona por tu infelicidad, deberá recordar que "Todo lo que ocurre por fuera es el reflejo de lo que pasa por dentro; por lo tanto, lo de afuera sólo te recuerda que tienes algo que sanar por dentro". En ese momento sólo basta con que abras tus manos, con las palmas hacia arriba, y des permiso a Dios para producir la curación dentro de ti.

Puedes decir lo siguiente: "Dios mío, me encuentro sintiendo esta angustia (o miedo, enojo, dolor...); ahora renuncio a tener y aceptar esta energía imperfecta en mi Ser. Necesito que cures la parte de mi Ser que sufre. Necesito que sanes la parte de mí que genera esta situación. Necesito sentir tu Amor Divino ahora mismo".

Luego permanece unos cinco o diez minutos con las manos apoyadas sobre tus piernas. Sentirás que las palmas se calientan enormemente y una gran paz interior viene a ti. Terminas agradeciendo por todo lo que has recibido y continúas tus actividades normalmente.

Yo hago este ejercicio cada vez que mi humor cambia y me siento mal. A veces pido que se me revele y se me indique ¿por qué estoy sintiendo de esa manera?; otras veces, sólo dejo que se realice el proceso sin buscarle una explicación intelectual. Es importante que sepas que sólo, por tu cuenta, no puedes sanarte; necesitas ayuda. Y si pides ayuda a Dios, ésta es totalmente incondicional, rápida y efectiva.

EJERCICIO: "EL AMOR ES TODO LO QUE EXISTE"

Este ejercicio se hace entre dos personas. La persona #1, con sus ojos cerrados, se concentrará durante dos o tres minutos en todos sus peores pensamientos (miedos, preocupaciones, rencores, y demás). Por otra parte, la persona # 2, también con sus ojos cerrados, le enviará en forma mental y constante el siguiente pensamiento: "El Amor es todo lo que existe".

Al final del ejercicio, se cambian las posiciones y se repite el procedimiento. Cada uno experimentará la desaparición de sus peores pensamientos frente al mensaje de que "el Amor es lo único que existe"; solamente el amor es real y su vibración es la más alta del Universo. Nada es más fuerte que el Amor.

Cuando estés con alguien que te cuente sus problemas y lo veas muy afligido, mientras escuchas, repite mentalmente: "El Amor es todo lo que existe". La persona perderá interés en su propio drama y hasta quizá diga: "¿Qué estaba diciendo?"

Frente a cualquier situación que te... asuste, cualquier problema sin resolver, incluyendo los problemas económicos, familiares o de salud, repite muchas veces "El Amor es todo lo que existe", hasta que sientas que tu vibración cambia.

EJERCICIO: EL COLOR NECESARIO

Una manera muy eficaz de balancear nuestra Aura es a través de la visualización de colores. Cada color tiene una vibración determinada y eso nos ayuda a restaurar la energía que está ausente en nuestro Ser.

Puedes realizar este ejercicio tanto sentado como acostado, en la posición que te resulte más cómoda para tu cuerpo. Esto sólo te requerirá cuatro o cinco minutos.

Comenzarás respirando profundamente tres o cuatro veces y luego pedirás a tu Yo Superior que te indique ¿cuál es el color o los colores que le hacen falta a tu Aura para encontrar el balance perfecto?. Con el primer color que venga a tu mente, vas a proceder a "bañarte" y cubrir todo tu cuerpo físico, como si lo tiñeras con este tono. Si tu mente te informa de algún otro color, entonces repites la operación. Permaneces unos minutos visualizando este baño de colores y, finalmente, respirando profundo, llevas esta vibración a cada una de tus células y puedes volver a abrir los ojos.

La emoción o el pensamiento negativo desaparece instantáneamente con la visualización de los colores. Este ejercicio es muy efectivo para todos porque prácticamente no existe ninguna persona que no pueda visualizar una imagen determinada, pero nunca te será difícil ver los colores del arco iris.

Este ejercicio también es muy útil para ayudar a otros. Cuando entres en contacto personal o telefónico con alguna persona que esté afligida por algún problema, puedes concentrarte unos instantes, preguntando a tu Yo Superior, ¿qué color necesita esa persona para equilibrar su Aura?. Recibes el primer color que venga a tu mente, te cubres con él y luego se lo envías a la persona a través de tu plexo solar. Imagínate que un haz de luz de color sale de tu estómago y cubre al otro con ese color. Es probable que la persona necesite más de un color; tu propia Conciencia te lo revelará.

Este ejercicio me ha resultado muy eficaz para ayudar a aquellas personas que me cuentan sus problemas por teléfono. Mientras escucho, una parte mía envía Luz y Amor al otro. Al final de la conversación, la persona se siente aliviada y yo no siento que nadie me haya quitado mi energía.

Muchos alumnos me cuentan que hay personas que parecen drenarles toda su energía cuando hablan por teléfono. Esta es una manera de revertir el proceso y encontrar una solución feliz para todos.

También se puede ayudar a personas enfermas, o a nosotros mismos si estamos sufriendo alguna dolencia. En este caso, se le pregunta al Yo Superior ¿qué color necesita el órgano o la parte del cuerpo afectados?. Repetimos el proceso ya conocido enviando toda la luz de color directamente a esa parte del cuerpo. Además, puedes preguntar ¿en qué lugar de tu cuerpo está acumulado el resentimiento, el dolor o alguna culpa del pasado?. Luego envías a esa parte el color que necesita para sanarse.

Los colores que vienen a tu mente tienen un significado. El color violeta significa sanación, especialmente del cuerpo físico. El azul se refiere al mejoramiento de las relaciones entre personas, al igual que el celeste. El verde restaura la alegría, la esperanza y el optimismo. El amarillo activa y mejora el funcionamiento mental. El anaranjado es el color de la sabiduría y aporta más conocimiento. El rojo eleva las energías físicas y aumenta el coraje. El rosado aumenta el placer y resuelve problemas amorosos. El marrón ayuda a alivia la preocupación por problemas materiales. El blanco es la suma de todos los colores; cuando percibimos el color blanco, es porque nos hace falta de todo un poco.

Los colores más sublimes son el dorado y el plateado: ellos indican la apertura a niveles mayores de Conciencia, sentimientos más sublimes, puros; son colores de santidad.

Existe un Principio en el Universo por el cual "Todo lo que odiamos, nos molesta o rechazamos, se nos pega". Esto es debido a que venimos al planeta Tierra con la única función de aprender a Amar. Por eso la vida nos pone frente a situaciones y personas difíciles que nos dan la oportunidad de mostrar lo mejor de nosotros mismos. Hasta que no aprendamos a amar... la situación o la persona no desaparecen de nuestras vidas. A veces este proceso toma varias vidas. Por lo tanto, maldecir, quejarse, protestar o criticar no hacen sino aumentar el lazo que nos une a aquello que rechazamos. Sólo el amor sana, disuelve y restaura.

Ya sabes que las energías iguales se atraen. Pregunta a tu Yo Superior ¿qué color necesitas para vibrar en la frecuencia del Amor? Báñate en ese color por varios minutos y prepárate para vivir momentos de felicidad junto a personas que te brindarán su amor más puro y sublime.