

TODOS SOMOS CLARIVIDENTES



**Cómo Hablar con
sus Ángeles y
Confiar en su Intuición**

BelindaGrace

TODOS SOMOS CLARIVIDENTES

**Cómo Hablar con sus Ángeles
y Confiar en su Intuición**

Por BelindaGrace

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, photocopying, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de BelindaGrace.

Copyright © 2015 BelindaGrace

Autoayuda / Espiritualidad / Ángeles y Guías Espirituales
/ Vidas pasadas

Traducido al español de Inglés por Carmen Bordeu

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of BelindaGrace.

Copyright © BelindaGrace 2015

Self-help / Spitiuality / Angels and Spirit Guides/ Past
lives

Translated into Spanish from English by Carmen Bordeu

*Elogios para ‘TODOS SOMOS
CLARIVIDENTES’*

“BelindaGrace explica de manera clara y sencilla cómo puede comunicar con tus ángeles, y que eso está al alcance de cualquiera que lo practique. Los ángeles nos aman profundamente y están esperando pacientemente a que queramos comunicarnos con ellos: este libro te ayudará a ello. Mil gracias, BelindaGrace por esta maravillosa guía que nos conecta con seres de amor.

Noelia, Granada, España.

CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1: ¿Cómo llegué hasta aquí?

Capítulo 2: El Universo me da una Gran Oportunidad

Capítulo 3: La Imaginación es tu Herramienta más Importante

Capítulo 4: Conéctate más: tus Chakras, tu Canal y tu Pantalla Interior

Capítulo 5: Conoce a tus Ángeles y a tus Guías Espirituales

Capítulo 6: Cómo Hacer una Conversación Psíquica

Capítulo 7: El arte de la Escritura Automática

Capítulo 8: Escribe cartas a tus Ángeles

Capítulo 9: Libera los patrones negativos de tus Vidas Pasadas

Capítulo 10: Deja de sabotearte a ti mismo - Aspectos de tu Personalidad

Capítulo 11: Crea un Equilibrio entre tu

Corazón y tu Mente

Capítulo 12: El poder de la Meditación

Capítulo 13: Nuestros niños Iluminados

Introducción

Ser clarividente o intuitivo no es una habilidad mágica que se concede a ciertas personas de manera selectiva. Es una capacidad innata que cualquiera, sin importar su historia personal ni su sistema de creencias, puede aprender a desarrollar.

Aprender la intuición clarividente no es más difícil que aprender un idioma nuevo o manejar un programa de computación, pero como cualquier actividad "nueva", requiere aprendizaje, de modo que es necesario esforzarse y practicar. Nada en este mundo se logra sin la voluntad necesaria. A esta voluntad la denomino Intención.

La clarividencia es una sabiduría y una conexión internas que has tenido desde siempre, a la espera de ser reconectada. Si tienes la intención, podrás *reactivar* tus habilidades clarividentes. Cada

persona se desarrolla a su propio ritmo. Sin duda que en ocasiones el Universo te hará avanzar a fuerza de empujones, pero no más de lo que puedes manejar, de manera que tus habilidades clarividentes se revelarán en el momento correcto.

Este libro está diseñado para ayudarte a desarrollar estas capacidades a través de ejercicios sencillos y efectivos. Las técnicas se presentan en una secuencia lógica, pero practicar cada una de las técnicas te ayudará a manejar con idoneidad todas las demás.

No existe una manera correcta o incorrecta de experimentar estas habilidades de desarrollo. Utiliza este libro como guía y mis experiencias como referencia para evaluar tu propio progreso. Sin embargo, acepta y aprende de tus propios sentimientos, puesto que nadie mejor que tú para juzgarlos.

Una vez conocí a una clarividente norteamericana

muy poderosa. Me contó que durante el primer año en que trabajó con su conciencia recién desarrollada se permitió dejarse llevar por ese supuesto poder. Rezó y rezó a su Dios para que le permitiera ver *todo*. Un día se despertó y todo su mundo había cambiado. Podía oír lo que las personas estaban pensando y ver las imágenes de los recuerdos de las cosas agradables y desagradables que habían hecho. Podía ver quién engañaba a su pareja, quién robaba a su empleador, quién sentía deseos de suicidarse, y todas las cosas que suelen permanecer ocultas detrás de nuestras capas externas de civilidad.

La mujer estuvo a punto de volverse loca, y así como habíaorado para adquirir esta habilidad, rogó a su Dios para que detuviera lo que estaba sucediendo. Ya no quería saber todo de todos a su alrededor. Cuando esto se hubo detenido, la mujer agradeció a sus Ángeles y Guías Espirituales por las habilidades que le habían sido concedidas y

decidió sentirse satisfecha con ellas. De modo que sé agradecido por cada pequeño progreso y ten paciencia, tu desarrollo intuitivo ocurre al ritmo que debe ocurrir.

En las próximas páginas te contaré un poco mi historia y cómo fue que adopté el título de Clarividente Sanadora. Se trata de un término o título que me encanta, aunque la mayoría de la gente se concentra en la palabra "clarividente" y pasa por alto la parte de "sanadora". Esto último es, por supuesto, lo más importante, ya que significa que utilizo las habilidades clarividentes que he desarrollado a lo largo de los años para ayudar a las personas a sentirse mejor. Llegan a verme confundidas y deprimidas, y se van animadas y fortalecidas.

Predecir el futuro no es una parte importante de mi trabajo. De tanto en tanto, los Ángeles tienen algo muy preciso que decir a un cliente acerca de su futuro, pero en general, suelen alertar que no

existe tal cosa como "el futuro", no hay un plan o un acuerdo determinado del cual depender. Lo que ellos quieren que nosotros entendamos es que existen muchas realidades probables que pueden emerger, en función de las elecciones que hagamos y la felicidad interna que experimentemos en ese momento.

Lo que creamos en nuestro futuro surge de quién y qué somos hoy, de modo que ser más consciente de tu Guía Divina y estar más conectado con ella en el momento presente es muy útil. Es importante recordar que como clarividente soy apenas un Canal para la energía, la *Luz* y la información. Este libro no tiene que ver con mis creencias u opiniones, trata acerca de todas las cosas que mis Ángeles y Guías Espirituales me han enseñado a lo largo de mis dieciocho años de práctica. Lo que estás a punto de leer es lo que ellos me han dicho que "hiciera" y la información que han transmitido a través de mí en muchas ocasiones en

respuesta a mis propias preguntas y a las de mis clientes y estudiantes.

Con frecuencia me sorprendo conmigo misma cuando escucho algunas de las cosas que digo, porque sé que no son un producto de mi conocimiento, proceso de pensamiento o experiencia. De hecho, son lo opuesto, son el producto de no pensar y de permitir que la información fluya a través de mí.

El viaje que he recorrido para llegar hasta aquí ha sido largo, con muchas idas y vueltas. Mi deseo es compartir contigo algunas de las cosas maravillosas que mis Guías Espirituales, Ángeles y otros amigos no-físicos me han enseñado a lo largo del camino; y tal vez ayudarte a ver tu camino con un poco más de claridad y a evitar algunos de los desvíos con los que me he topado. El desarrollo de las capacidades clarividentes no tiene un destino final, sólo hay que disfrutar del viaje.

Mis bendiciones para ti, *BelindaGrace*

Capítulo 1

¿Cómo llegué hasta aquí?

“¡Belinda me suele enviar lecturas que son realmente increíbles! Me proveen información que me permite establecer una conexión sanadora más estrecha conmigo misma, mis Ángeles y mis Guías Espirituales... y esto no sólo me ha proporcionado una sanación profunda a nivel físico, emocional, mental y espiritual sino que, al final de cada sesión, me he sentido apoyada, guiada y "en el buen camino".

J.L. Sídney, Julio 2004

"¿Siempre has sido Clarividente?" "¿Cuándo te diste cuenta por primera vez de que eras Clarividente?" o "¿Cómo te convertiste en una Clarividente Sanadora?"

Estas son las preguntas más comunes que me hace

la gente cuando se entera de cómo "me gano la vida". Son preguntas muy razonables si se tiene en cuenta que la mayoría de las personas no conoce una Clarividente Sanadora todos los días y que es un área envuelta en un cierto halo de misterio. Sin embargo, el otro motivo por el que creo que se interesan tanto en las respuestas a estas preguntas es porque todos somos naturalmente intuitivos y clarividentes y a las personas les entusiasma averiguar cómo podrían desarrollar estas capacidades. Reconocen algo de ellas en mí o en lo que yo hago.

Con frecuencia comparo la clarividencia con una habilidad artística. Cualquiera puede pintar, dibujar o aprender a tocar un instrumento musical si se dedica de verdad. Incluso si uno es musical o artístico por naturaleza, tendrá que tomarse el tiempo y hacer el esfuerzo para perfeccionar y desarrollar sus habilidades en bruto de manera significativa. Si quieres ser creativo y productivo

"a pedido", practicar las técnicas necesarias te ayudará mucho.

Ser clarividente es lo mismo. Es una habilidad innata con la que todos, sin excepción, nacemos. Algunos tendrán más facilidad para ciertas técnicas que otros, y quizás tú tendrás que practicar más o perseverar hasta encontrar el instrumento o la técnica que mejor se adecúe a tu persona. Pero con la práctica y una actitud positiva, las habilidades clarividentes e intuitivas resurgirán en ti una vez más.

Durante mi infancia y mi adolescencia, cualquier información sobre lo así llamado supernatural o metafísico me fascinaba. Cada tanto tenía sueños que me mostraban, de una manera general o alegórica, acontecimientos que luego sucedían un par de días después. A veces sentía que podía ver o escuchar "fantasmas" y realizaba viajes astrales mientras dormía con tanta frecuencia y claridad que me despertaba sobresaltada y mareada por los

movimientos hacia arriba y hacia abajo que había estado describiendo en el cielo.

Una noche, cuando tenía alrededor de diez años, me desperté y vi a mi abuela flotando en mi habitación, en la punta de mi cama. Vi su cabello gris largo y suelto, y su camisón, pero no sentí miedo, ¡aunque sabía que ella vivía en Suiza, a miles de kilómetros de distancia! Como acababa de despertar de un sueño profundo, parpadeé y miré otra vez, pero ella seguía allí. Me saludó con la mano, aunque parecía tener la mirada clavada en algún punto en la distancia. Después de saludarme por un rato, simplemente desapareció a través de la pared.

A la mañana siguiente, mi madre recibió un llamado telefónico de Suiza que le informó que su madre había muerto. No fue hasta veinte años después que otro acontecimiento interesante en la granja de mi madre motivó una discusión acerca de los "espíritus" y de qué ocurre con las personas

después de la muerte. Fue entonces que le conté a mi madre lo que había visto la noche en que mi abuela había muerto. ¡Mi madre se sorprendió mucho, porque le habían contado que unos minutos antes de su último aliento, mi abuela se había sentado en la cama con dificultad y había agitado su mano hacia algo o alguien al parecer perdido en la distancia!

Todas estas experiencias eran interesantes, por supuesto, pero nunca me consideré una clarividente ni una persona con alguna especie de don. Es muy probable que a esta altura estés pensando, "*Es obvio que ella nació con ese talento. Yo no puedo hacer eso*". Pero tómate un par de minutos para recordar tu propia infancia y es probable que descubras que tuviste algunas experiencias o sueños interesantes que tus padres descartaban con frases como "*es sólo tu imaginación*". Muchos de nosotros teníamos amigos invisibles y creíamos en fantasmas o

espíritus, o simplemente *sabíamos* cosas con antelación cuando éramos niños. Estas experiencias son el resultado de nuestra facultad intuitiva natural, que tristemente se bloquea en la mayoría de los niños a medida que crecen porque vivimos en un mundo que no sabe cómo ayudarnos a explorar y expandir estos dones naturales.

En ese entonces, yo pensaba que eran hechos supuestamente fortuitos que por cierto yo no podía provocar. Me sucedían *a* mí y por lo general no podía predecirlos ni entenderlos. Cuando cumplí veinte años, el "mundo real" empezó a acaparar más mi atención y muchas de estas experiencias pasaron a formar parte del pasado, con una excepción notable.

En 1985, estaba viajando por California con mi novio. Teníamos muy poco dinero y decidimos intentar viajar a dedo desde Los Ángeles a San Francisco para ahorrarnos el costo del autobús. La idea era aceptar trayectos solamente por el camino

de la costa, pero un hombre muy amable dijo que si no nos importaba tomar un desvío por una ruta interna a través del desierto, nos llevaría hasta Santa Bárbara. Aceptamos y nos reclinamos para disfrutar del viaje gratis y la vista panorámica.

Al cabo de un tiempo de andar por una larga y suave cuesta ascendente, llegamos a la cima, desde donde un valle grande y poco profundo que se extendía a lo largo de kilómetros se desplegó ante nuestros ojos. ¡El corazón me dio un vuelco, porque aunque nunca en mi vida había estado físicamente en ese lugar, lo reconocí como un sitio al que había volado muchas veces en mis viajes astrales! Estar allí de nuevo, esta vez sobre el suelo, fue una experiencia increíble.

Una vez más, aunque esa experiencia me alteró y en cierto modo me estremeció, no había nada que pudiera "hacer" con eso, de modo que lo acepté y seguí adelante.

Después de terminar la escuela secundaria y estudiar diseño de indumentaria durante tres años, me fui a viajar por el mundo. Mis conexiones intuitivas ya estaban bastante bloqueadas e ignoradas en tanto yo me concentraba en las exigencias de la vida diaria. Permanecí en Londres durante tres años y llevé la vida de la típica joven aficionada a las fiestas. Me dediqué a beber, a fumar y a disfrutar de un estilo de vida que incluía trabajar mucho y divertirse mucho. Si alguien me hubiera dicho que un día me convertiría en una Clarividente Sanadora con una profesión próspera lo habría tildado de loco.

En Londres trabajaba como representante de ventas para una compañía importante en Covent Garden, llena de gente joven, mucha de otros países, como yo. Los amigos que hice allí son personas que aprecio y con quienes me mantengo en contacto hasta el día de hoy.

Mi vida giraba en torno a los negocios, el dinero,

los viajes y, sobre todo, la diversión. Pero mientras mi vida social florecía, mi salud se deterioraba. Lo que entonces ignoraba era que el deterioro de mi salud y la gran cantidad de antibióticos que me recetaban los médicos por entonces me conducirían a lugar en el que me encuentro hoy.

Por mucho que me fascinaba Inglaterra, llegó el momento de regresar a Australia y a la industria para la que yo sentía que había nacido: la moda.

Me incorporé a la industria de la moda y escalé posiciones: de gerente de ventas de estado a gerente de ventas nacional y, por último, a un importante puesto como gerente de compras para una cadena de ropa femenina nacional. El empleo incluía un buen salario, un auto de la compañía y viajes al extranjero en clase de negocios. Debería haberme sentido feliz, pero en realidad fue todo lo contrario. Estaba muy deprimida emocionalmente y mi sistema inmunológico, ya debilitado por mi

estilo de vida previo en Londres, se debilitó todavía más. Los episodios de angina crónica empeoraron y los remedios eran cada vez más fuertes. Mi salud se desmoronaba a un ritmo alarmante y yo no sabía qué hacer. Los antibióticos se convirtieron en penicilina, las dosis pequeñas aumentaron y aun así no se avizoraba ninguna mejora real.

Mi salud emocional también tambaleaba. Recuerdo que en esos últimos meses en el mundo de la moda estaba tan deprimida que apenas podía salir de la cama. Llorar mientras me duchaba y me vestía para ir a trabajar era cosa de todos los días. Desde que trabajo como clarividente me he dado cuenta de que soy muy sensible a todo tipo de cosas, desde la cafeína hasta el ambiente negativo en el trabajo, pero en ese entonces, no relacionaba mi estado emocional con la situación en la que me encontraba.

Lo que yo no entendía era que estaba tan

desconectada de mi propia verdad que yo misma generaba mi depresión y mi enfermedad. Pensaba que tenía un problema psicológico. Entonces, como siempre me ha ocurrido, el Universo me arrojó una cuerda salvavidas y decidí seguir el consejo de mi compañero de departamento: fui a ver a un profesional en medicina alternativa que me ayudó a cambiar el curso de mi vida.

Después de casi dos años de remedios homeopáticos, mezclas de hierbas y tratamiento kinesiológico, me sentía mucho mejor y pude comprender que el estilo de vida y la carrera que había escogido no eran lo que yo necesitaba ni lo que en verdad quería. Anuncié que deseaba cambiar mi vida y hacer algo en el campo de la medicina alternativa. Mi médico me sugirió que estudiara homeopatía, y eso pareció desencadenar un sueño profético esa misma noche y una certeza en mí acerca de este nuevo rumbo.

Para resumir, en mi sueño yo estaba de pie en una

hermosa playa al amanecer. Una puerta de madera bella y antigua flotaba sobre el horizonte y mientras salía el sol, la puerta se abrió con lentitud y una luz cálida y brillante se derramó sobre mí. Fue un sueño hermoso, por supuesto, pero lo que me inspiró no fue sólo el contenido del sueño sino los *sentimientos* que experimenté mientras duró y después que desperté. Me sentí muy tranquila, feliz y segura de haber encontrado un nuevo camino.

Más tarde ese día, me inscribí en una universidad de terapias naturales y jamás he mirado hacia atrás.

A pesar de que ya no practico la homeopatía en forma profesional, eso fue lo que me llevó al trabajo de Clarividente Sanadora que hago ahora, ya que conocí personas que me introdujeron en otras áreas de estudio en el campo de la sanación. Con el tiempo, fui aceptada en una pequeña clase privada en el hogar de una mujer en el distrito Lower North Shore de Sídney. Éramos un grupo de

alrededor de diez personas y trabajamos juntos durante dos años. La profesora nos enseñó los fundamentos de la Canalización, la visualización del aura y los campos energéticos, y cómo sentir y experimentar los chakras.

Finalmente, con dos años de estudio sobre los fundamentos de la sanación espiritual en mi haber, llegó el día en que me gradué y recibí mi título de homeópata. Cosa curiosa, me consideraba básicamente una homeópata, porque creía que la mayoría de las personas no se interesarían en equilibrar los chakras y mucho menos estarían dispuestas a pagar por eso. Al cabo de meses de grandes esfuerzos por pagar mis cuentas con unos pocos clientes homeopáticos, decidí comentarles a las personas que yo podía equilibrar los chakras. En realidad, era todo lo que podía hacer. A veces recibía un poco de información y podía sentir los chakras que giraban y ver sus colores con el ojo de mi mente, pero eso era todo.

El interés que se suscitó y la gran cantidad de clientes que vinieron a verme para lo que ahora considero un tratamiento muy simple me sorprendió mucho. Mi consultorio quedaba en el norte de Sídney, así que la mayor parte de mis clientes trabajaban en oficinas corporativas locales, algunos en puestos muy altos. Me solía pasar que un cliente o clienta que era un CEO, gerente general o director gerente me pedía que no llamara a su oficina porque no quería que sus compañeros de trabajo se enteraran de que veía a alguien como yo. A pesar de este juego del escondite, casi todos mis clientes eran muy receptivos y agradecidos, y me lo demostraban en forma regular al recomendarme a otras personas (¡finalmente!) y así ayudarme a iniciarme en esta área de mi profesión.

Capítulo 2

El Universo me da una Gran Oportunidad

“Había pasado un año desde mi última visita a Belinda y yo sabía que era el momento correcto para volver. Mi esposo y yo deseábamos desesperadamente un bebé, pero no teníamos suerte y yo no quedaba embarazada. Durante la lectura de mis vidas pasadas, me enteré de que ciertos acontecimientos en una de mis vidas cientos de años atrás me habían dejado con sentimientos muy profundos de culpa y vergüenza sexual. Fue un alivio inmenso sacar afuera estos sentimientos y dejarlos ir. Menos de un mes después, me quedé embarazada, y ahora tengo una bebé hermosa”.

Caitlin, Sídney, 2005

Todo esto estaba muy bien y era muy bueno y yo

estaba muy contenta de tener clientes y una fuente de ingresos cada vez más estable, pero era testaruda. Acababa de terminar tres años de estudios de homeopatía y estaba cursando el primer año de estudios de postgrado mientras me establecía en mi ejercicio profesional. Incapaz de reconocer los indicios que el Universo me estaba dando, insistía en creer que se suponía que debía ser una homeópata y que el equilibrio de los chakras, que era el área más exitosa de mi actividad, seguiría siendo algo útil pero suplementario.

Hice muchos esfuerzos por publicitarme como homeópata y convertir a mis clientes de equilibrio de chakras en clientes homeopáticos. La mayoría de las veces fue en vano. Inmersa en mi idea de "cómo deberían ser las cosas" y ante la obvia evidencia de que necesitaba una prueba más fuerte, el Universo decidió darme una patada en el trasero... ¡metafóricamente, por supuesto!

Recibí la Patada Cósmica mientras equilibraba los chakras de una cliente nueva. Se trataba de una joven mujer de no más de veinticinco años y personalidad franca y amigable. Sin embargo, había algo inquietante y oscuro en su energía.

Mientras trabajaba con uno de los chakras fue como si de pronto alguien hubiera encendido una gran pantalla de color dentro de mi mente. Vi escenas terribles de soldados que golpeaban e incluso disparaban a civiles desarmados. Parecían campesinos perseguidos por fuerzas armadas y tuve la sensación de que se trataba de algún lugar en Sudamérica. No sabía qué hacer y me quedé mirando atónita durante un par de segundos. Me pregunté: "*¿Qué es esto?*" y una voz dentro de mi mente explicó, "*Es su vida pasada, cuéntale*".

No tengo ni idea si hice bien las cosas ese día. Traté lo mejor posible de describir a la mujer todo lo que podía ver, oír y sentir. La misma voz habló a través de mí para dar más detalles.

Mi clienta estaba intrigada y sintió que de alguna manera se identificaba con mucho de lo que la "historia" dejaba entrever. Ella no sabía que era la primera vez que yo experimentaba esa especie de descarga de información y aunque se marchó más "ligera" que cuando había llegado, yo me quedé pensando en el significado de lo que acababa de ocurrir.

A medida que los días se convertían en semanas y mi clientela se expandía, la descarga de estas películas y los comentarios que las acompañaban se volvían más claros y más detallados.

Durante un tiempo seguí batallando con mi creencia que estaba destinada a ser una homeópata, y no fue hasta mucho más tarde que comprendí que la homeopatía, y aquel diploma tan importante, era el camino por el cual yo estaba destinada a llegar a este lugar. Tengo un enorme respeto por la homeopatía y los dedicados profesionales que la practican. Los cuatro años de

estudio me dieron una base y una confianza para tratar con los clientes que jamás habría adquirido si sólo hubiera estudiado Clarividencia Sanadora. Hasta el día de hoy todavía visito a mi homeópata aquí en Sídney para conversar y pedirle algún remedio, y eso me hace mucho bien. Pero la homeopatía no sería la carrera para mí, aunque me preparó para la que sí lo sería.

Y en cuanto a mi interesante actividad "suplementaria", bueno, terminó por dominar todo mi trabajo ¡y finalmente aprendí a dejarme llevar un poco y a hacer lo que se me pedía!

Ahora bien, sé lo que estás pensando... que por mucho que lo intentaras, este tipo de cosa jamás te sucedería. Pero lo cierto es que puede suceder y de hecho le sucede a bastantes personas, sobre todo si están abiertas y receptivas. En cierta forma, adoptar las técnicas que se describen en este libro será tu manera de enviar el mensaje al Universo que estás listo y dispuesto a escuchar lo

que sea que tenga para decirte.

Recuerda que a mí también me llevó un tiempo escuchar de verdad, pero después de aquella experiencia inicial, decidí confiar en lo que se me decía y se me mostraba y eso es lo más importante a la hora de desarrollar las habilidades de clarividencia. En vez de negar estas experiencias, me di cuenta de que toda esa información me llegaba porque el cliente en la camilla necesitaba conocerla. Así que en vez de ser un obstáculo, resolví ser el Canal más despejado posible para esa información.

La única confirmación que siempre me ha importado es el *feedback* de mis clientes. Si me hubieran mirado como si estuviera loca y me hubieran dicho que estaba diciendo un montón de estupideces, entonces lo único razonable para hacer habría sido detenerse. En cambio, una y otra vez mis clientes se identificaban tanto con las cosas que yo les transmitía que solían llorar, casi

siempre me abrazaban, volvían para otra consulta y hasta enviaban a sus amigos y familiares.

Desde esos humildes comienzos, he dictado cursos que me han permitido "enseñar" y compartir todo lo que hago con pequeños grupos de estudiantes. Nunca deja de sorprenderme y deleitarme la velocidad con que aprenden cosas que a mí me llevaron años. Al cabo de unas semanas, muchos de mis estudiantes ya leen información sobre las vidas pasadas, se comunican con Ángeles y equilibran los chakras de una manera natural y segura. Son la prueba viviente de que tú también puedes hacerlo, sólo tienes que estar dispuesto a intentarlo.

Las técnicas que aprenderás de este libro y que usarás te ayudarán a ser tan clarividente como lo desees en tu vida, pero sólo si las practicas. Yo no me desperté un día y exclamé; "*¡Vaya, soy clarividente!*" Trabajé durante años en clase y con mis clientes para perfeccionar mis habilidades.

Cada vez que recibí instrucciones o pautas para hacer algo que era nuevo para mí, las cumplí sin preguntas, porque siempre me sentí segura, protegida y amada mientras hacía este trabajo, y mis clientes siempre me devolvían un *feedback* positivo.

Todas las técnicas descritas en este libro me las enseñaron mis Ángeles y mis Guías Espirituales - mis maestros- durante los últimos diez años, y son las mismas técnicas que enseñé en mis clases.

Aprenderás a conocer a tus propios amigos celestiales y a desarrollar tus capacidades de clarividencia y canalización de varias maneras. Al igual que yo, deberás dejar que tus sentimientos te guíen, y si te sientes más cómodo con algunas técnicas que con otras, deberás perseverar en ellas.

No todo el mundo quiere tener una profesión como la mía, pero a todos nos viene bien tener más

información, claridad y una guía para transitar el viaje de la vida. Las técnicas que te enseñará este libro te ayudarán a conectarte mejor con una fuente superior de orientación y conciencia de lo que lograrías si sólo dependieras de tu conocimiento intelectual o mente lógica.

Muchas personas vienen a verme porque se sienten estancadas, perdidas, deprimidas o faltas de inspiración. Han perdido contacto con el significado y el propósito de sus vidas. De modo que éstas son las herramientas que les damos para ayudarlos a recuperar ese significado y propósito.

Existen muchas maneras diferentes y válidas de enfrentar y sacar el máximo provecho del viaje de la vida. Este libro no pretende tener todas las curas para los males personales y sociales. Es un punto de partida, y creo que muy importante, porque desmitifica algo que todos tenemos: una capacidad de clarividencia profunda, natural e intuitiva. Confío en que disfrutarás de descubrir,

redescubrir y desarrollar la tuya.

Capítulo 3

La Imaginación es tu Herramienta más Importante

"A partir de este momento escojo honrar el poder creativo que es natural en mí. El don divino de mi imaginación me ayudará hoy y por siempre en mi búsqueda por comprenderme y amarme más y por comprender y amar todo lo que es.

A través de mi imaginación recibiré con agrado las imágenes, ideas, sentimientos y necesidades que me guiarán con seguridad a lo largo del sendero dorado. Pido a mi imaginación que me ayude a reconstruir el puente entre mis mundos físico y espiritual, ya que ambos son reales.

Cuando mi corazón cante y el sentimiento en mi interior sea correcto y claro, no dudaré y consideraré el mensaje. Luego, con el poder que me asiste el tener libre albedrío, decidiré cómo

utilizar esa inspiración y guía con sabiduría y amor."

Afirmación para la imaginación

La imaginación es tu interfaz y tu intérprete. Es el puente entre el mundo físico y el no físico. Si le permites que te revele nuevos mundos y nuevas comprensiones, te demostrará ser un don increíble.

Cuántas veces has escuchado decir, "*Solo es tu imaginación*" o "*Lo debo haber imaginado*".

Esta clase de manifestaciones a veces pueden implicar que la imaginación es una función secundaria o poco confiable de nuestra mente. Como para muchas personas la imaginación no es "real", se la considera poco fiable o incluso peor, algo que se debe temer. En la actualidad, muchas personas se vuelcan a la ciencia como la única medida confiable de lo que es cierto y real en nuestro mundo. Sin embargo, los mismos científicos que desarrollan pruebas, teorías y

conceptos utilizan su imaginación para hacerlo. Se podría decir que nuestra imaginación es el primer paso en la creación de todo, ya sea inventar una computadora, diseñar una prenda de vestir o crear una obra de arte. Todas las cosas creadas en el mundo físico se originan como una idea, de modo que ¿dónde estaría la raza humana sin la imaginación?

De la misma manera en que la imaginación nos ayuda a dar vida a algo, también nos ayuda a conectarnos con niveles de la vida que no podemos percibir con nuestros cinco sentidos físicos. Suceden muchas más cosas a nuestro alrededor de lo que nuestros ojos pueden ver y nuestros oídos pueden oír.

Por ejemplo, un perro puede oír sonidos de un tono mucho más alto de lo que puede percibir el oído humano, y ciertos tipos de peces tropicales pueden ver colores fuera del espectro que nosotros consideramos normal. La electricidad no se puede

ver y sin embargo, gran parte de nuestro mundo funciona gracias a ella, y ondas de distinta frecuencia nos permiten la experiencia muy real de escuchar la radio o ver la televisión.

Así como un televisor o una radio necesitan una antena aérea para recibir información y el cableado para traducir esa información en sonido o imágenes, los seres humanos tenemos modos de recolectar y traducir la información que recibimos del Universo. Yo los denomino **El Canal** y **La Pantalla Interior**.

En el próximo capítulo te enseñaré cómo reactivar esas partes de tu anatomía espiritual para que tu propia antena pueda empezar a recibir otra vez. Pero por ahora, me gustaría que consideraras la idea de que tu imaginación es el intérprete que asimila todos estos datos recién recibidos y te ayuda a descifrarlos.

La música en la radio y las imágenes en la

pantalla del televisor se transmiten en un formato y luego se traducen a otro formato para que tus sentidos las puedan comprender. Cuando tu Canal recibe información de tu Guía Divina, Ángel Guardián, el Universo o como sea que prefieras llamarlo, tu imaginación convierte luego esas frecuencias en sentimientos, pensamientos, palabras o imágenes que puedes comprender.

Tu imaginación es el *punte*, el eslabón vital que todos tenemos entre nuestros mundos físico y no físico.

Para ejercitar y fortalecer la imaginación y contribuir a que tu eslabón vital funcione, existen algunos ejercicios sencillos que puedes practicar. No requieren mucho tiempo, ya que puedes hacerlos mientras realizas actividades simples como salir a caminar o cuando viajas de casa al trabajo o viceversa. No es nada difícil desarrollar un recurso que ya poseemos naturalmente. La idea es que resulte fácil, interesante y divertido. El

ingrediente más importante es la intención, y si tu intención es dejar que las palabras en este libro y el Universo te guíen, experimentarás resultados maravillosos.

Ejercicio 1: Ejercita tu imaginación

Cuando alguien dice que le cuesta visualizar bien ciertas cosas, en particular algo que no se ve normalmente, como un Ángel, le pido que imagine algo más común y que forme parte de su experiencia diaria. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a que te acostumbres a utilizar la imaginación.

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: unos pocos minutos.

- Cierra los ojos y permanece sentado en silencio durante un minuto o dos. Permítete visualizar un coche deportivo rojo con

llantas cromadas hermosas y brillantes, techo descapotable y franjas blancas a los costados. Aunque nunca hayas visto un automóvil así, podrás imaginarlo.

- Utiliza tu imaginación para completar la imagen, créala tú mismo, a partir de tu propia imaginación. Tu coche deportivo rojo será único para tu imaginación, porque le habrás puesto tu propia impronta original.
- Este ejercicio reactiva tu "Pantalla Interior", el ojo de la mente que interpreta la información y la guía y las traduce en imágenes visuales.

Variación

Otra forma de ejercitar la Pantalla Interior es decidir qué ropa quieres usar en un determinado momento en el futuro:

- Cierra los ojos e imagina qué ropa podrías

usar para ir a trabajar mañana, o un conjunto que podrías usar para una fiesta el fin de semana.

- Revisa mentalmente tu ropero e imagínate con una prenda u otra hasta que sientas que es la correcta.
- Mantén estas imágenes un momento y luego déjalas desvanecerse.
- Repite este simple ejercicio unos minutos todos los días.

Esto es tu imaginación en acción, y es un ejemplo de cómo se siente la visión clarividente. No es como ver un objeto sólido a simple vista, pero es igualmente clara y real.

Una vez que te hayas acostumbrado a esta práctica, podrás desafiarte a ti mismo e intentar imaginar un Ángel: deja que tu imaginación cree un ángel que sea único para ti.

Ejercicio 2: Imagina un Ángel

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: unos pocos minutos.

- Cierra los ojos y permanece sentado en silencio un par de minutos mientras te permites imaginar un Ángel.
- Imagina este Ángel como a ti te gustaría que fuera. No importa que nunca hayas "visto" un Ángel antes, determina con exactitud cómo quieres que se vea tu Ángel.
- Tal vez tu Ángel se parezca a la representación tradicional, con alas grandes y doradas, y un halo; o a un querubín; o puede que incluso lo imagines como una esfera de color plata pura. Como sea que tu Ángel se vea, estará bien; no existe una forma correcta o incorrecta de imaginar un

Ángel.

- Deja que tu mente juegue con la imagen. No intentes aferrarte a ninguna imagen en particular. Acéptalas a todas a medida que aparecen y permíteles disiparse poco a poco.
- Disfruta este simple ejercicio y diviértete practicándolo. Repítelo durante unos minutos siempre que quieras.

Tu imaginación es una herramienta muy valiosa. Utilízala, entrénala, apréciala y respétala porque es tu vínculo vital con la belleza y la magia de todos los niveles no físicos de tu vida. Reprimir nuestra imaginación creativa y original es una de las mayores tragedias de la vida humana.

Cuando alguien tiene una idea genial o un niño demuestra un talento artístico, se lo suele pasar por alto, porque no tiene un valor monetario. Usar la imaginación no equivale a ser poco práctico o a intentar escapar de la realidad. Es una herramienta

que se nos ha otorgado para que podamos expandirnos y evolucionar como seres humanos y espirituales; es el origen de todas las cosas que consideramos reales.

Ahora llegamos al punto más importante acerca de la imaginación, este maravilloso recurso que todos tenemos y que necesita ser alimentado y valorado. Tu imaginación es el *punte* entre esta realidad física y todas las demás realidades con las que añoras comunicarte. La imaginación es sinónimo de inspiración, es el eslabón entre la Guía Divina que todos necesitamos y la mente pensante que puede decidir obrar de acuerdo a ella. Literalmente, la imaginación salva la brecha entre lo que es tangible para nuestros sentidos como seres humanos y aquello que está disponible para nosotros en una cantidad ilimitada como seres espirituales. Jamás serás verdaderamente intuitivo o clarividente si no utilizas tu imaginación.

Tu Guía Divina te brindará apoyo e inspiración

de una manera que se adaptará exclusivamente a tu comprensión, y tu imaginación te ayudará a traducir esa guía en una forma que te permitirá relacionarte y trabajar con ella. No existen dos personas que imaginen algo exactamente del mismo modo. Un ejemplo elocuente de esto es la forma en que imaginamos a Dios.

Para la visión cristiana común, Dios es masculino, pero si Dios se apareciera en tus plegarias en forma femenina, ¿acaso alguien tendría derecho a decir que tu percepción es equivocada? Lo que sea o quien sea que Dios sea, por cierto no es una única cosa, y al igual que el Universo y todas sus manifestaciones, Dios es ilimitado. Dios se nos puede aparecer de maneras ilimitadas; nuestros Guías Espirituales se nos pueden aparecer de maneras ilimitadas. Tus Guías Espirituales y Ángeles serán distintos a los de todos los demás, aun cuando se trate de un Ángel que todos conocen, como uno de los Arcángeles.

No están limitados a una forma física, y pueden modificar su apariencia a voluntad.

La obsesión humana por identificar todo con precisión y decir que una forma es la forma correcta, de modo que cualquier otra forma debe ser incorrecta, es muy destructiva. Muchos considerarían equivocado imaginar un Ángel de otra manera que no fuera un ser de luz brillante y con alas. Pero esto no es así, puesto que no se puede imponer restricciones a algo que no tiene límites.

Utiliza la afirmación para la imaginación que figura al comienzo de este capítulo siempre que necesites sentirte orgulloso de tu imaginación y tu capacidad para utilizarla constructivamente en tu vida. Es un don que todos poseemos y que todos debemos alimentar para beneficio de nosotros mismos y del mundo más grande con el que interactuamos todos los días.

Capítulo 4

Conéctate más: tus Chakras, tu Canal y tu Pantalla Interior

“¡Muchas gracias por la increíble sesión de sanación, Belinda! Me siento transformado. Fui a verte porque me encontraba en una encrucijada, tironeado entre dos direcciones. Tus ángeles lo identificaron de inmediato y me equilibraron los chakras y alinearon mi Canal. Y además tuve una lectura de mis vidas pasadas y mis guías me dieron mucha información que me ayudó muchísimo. Ahora veo las cosas desde la perspectiva correcta y estoy enfrentando mis problemas de una forma proactiva. Ya no me siento tironeado, porque sé qué dirección debo tomar”.

Steve L., Sídney, Nueva Gales del Sur, 2011

¿Recuerdas en el Capítulo 2 cuando el Universo me dio un empujón para ayudarme a ver cierta

información sobre la vida pasada de mi cliente? En realidad, los ejercicios que practicaba diariamente con mis propios chakras, mi Canal y mi Pantalla Interior fueron lo que me permitió recibir esa información detallada. Seis meses antes de ese descubrimiento, yo no era capaz de ver ni oír demasiado a nivel de clarividencia. Casi todos los días hacía uno de los ejercicios que describiré brevemente a continuación y, con lentitud pero con certeza, mi conexión mejoraba.

Volví a comprobar que mi conexión había mejorado cuando una mujer de algo más de cincuenta años vino a verme. Ni bien apoyé mis manos en su chakra del ombligo empecé a oír la palabra "*histerectomía, histerectomía*", una y otra vez. Finalmente, junté el coraje para preguntarle si había pasado por esa cirugía.

Al principio pareció un poco sorprendida, pero enseguida confesó que había sido una experiencia espantosa, que había tenido complicaciones

durante y después de la operación, una infección y dolor constante en el tejido de la cicatriz. Su reacción emocional y su malestar físico eran todavía muy fuertes, a pesar de que la operación había tenido lugar quince años antes.

Decidí seguir mis sentimientos y durante gran parte de la sesión le envié luz y energía sanadoras a esa parte de su cuerpo. Meses más tarde, la mujer me envió una tarjeta para contarme que la incomodidad en esa parte de su cuerpo había disminuido mucho después de nuestro encuentro y que su equilibrio hormonal y sus estados de ánimo habían mejorado. Si yo no hubiera estado abierta a recibir esa información, mi cliente no habría obtenido los beneficios de la limpieza de los chakras.

Muchas experiencias interesantes como ésta continuaron sucediendo y, cuanto más me dedicaba yo a fortalecer y limpiar mi propia anatomía espiritual, más información detallada recibía.

Desde el día de mi "gran descubrimiento", la expansión ha sido constante. Sigo haciendo lo que llamo mi Mantenimiento Espiritual y el Universo sigue enseñándome más técnicas nuevas y maravillosas.

La frase "tómalo o déjalo" no sólo se aplica a nuestra salud física o mental, también se aplica a nuestra aptitud intuitiva. Recuerda, éste es apenas el comienzo de tu viaje... y lo mejor está por venir.

Piénsalo de esta manera, si hay un grifo en tu casa que no se ha usado durante años y lo abres para dejar que el agua comience a fluir otra vez, al principio no saldrá agua limpia ni clara. Es probable que las cañerías se hayan oxidado y que estén obstruidas por burbujas de aire u otras cosas. En un principio, el agua saldrá a borbotones, con ruido.

¿Qué haces entonces? ¿Desistes del intento, cierras el grifo y te marchas? ¡Por supuesto que

no! Dejas correr el agua durante unos minutos y la usas regularmente hasta que vuelve a la normalidad. El sólo hecho de usarla es toda la reparación y mantenimiento que necesitaba. Lo mismo sucede con tu anatomía espiritual. Al principio estará un poco oxidada, pero no hay motivo para desalentarse. Si haces los siguientes ejercicios con asiduidad, tu "agua" volverá a correr sin ningún problema.

Tus Chakras, tu Canal y tu Pantalla Interior son las tres "herramientas" más importantes con las que trabajarás de ahora en más. Como aspirante a clarividente, aprenderás que mantener tus chakras saludables y fuertes es de vital importancia. Muy pronto te daré unas técnicas para activar tu Canal y tu Pantalla Interior, pero primero repasaremos algunos conocimientos básicos acerca de los chakras para que puedas comprender por qué son tan importantes y esto te motive a cuidarlos con regularidad.

Los Chakras: una guía para principiantes

Existen miles de libros acerca de los chakras, su historia, propósito y función, pero en esta etapa, una versión resumida será suficiente. Tal vez algunos ya sepan más de lo que está escrito aquí. En ese caso, siéntanse libres de pasar directamente al ejercicio.

La palabra "chakra" procede de la antigua lengua sánscrita y significa "*rueda de luz*". Los chakras son centros de energía importantes en nuestro interior que sustentan todas las funciones de nuestros cuerpos físico y espiritual. Los textos budistas e hindúes han estado haciendo referencia a la importancia de mantener los chakras equilibrados y saludables desde hace más de cinco mil años.

Tener un conocimiento básico de los chakras y su propósito resulta muy útil en muchas áreas de

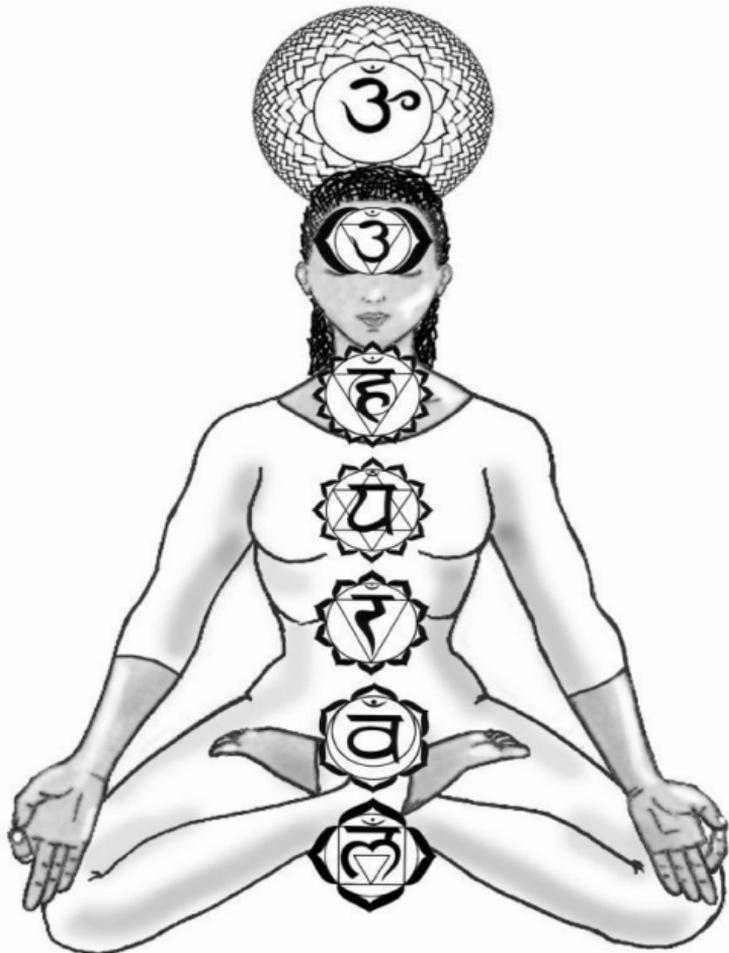
nuestra vida. Los chakras tienen un efecto significativo en nuestra salud física, emocional y espiritual. Todos sabemos que la sangre circula por el cuerpo y proporciona el oxígeno y los nutrientes necesarios para la vida a los tejidos y las células. También hemos aprendido que la circulación sanguínea contribuye a eliminar materiales indeseables y tóxicos de nuestro cuerpo. Una mala circulación puede afectar nuestra salud de muchas maneras.

Los chakras y los numerosos canales de energía que los conectan, llamados *nadis*, trabajan de una manera muy similar. Hay siete chakras principales en nuestro cuerpo, ubicados individualmente en la base de la columna, apenas unos centímetros debajo del ombligo, en el plexo solar, el centro del pecho, a nivel de la garganta, en la frente y el puente de la nariz, y en lo alto de la cabeza o coronilla.

También hay chakras en las plantas de los pies,

en o sobre cada una de las articulaciones del cuerpo y todo a nuestro alrededor, en nuestra aura o campo energético. ¡Algunos antiguos textos indios detallan la existencia de tantos como ochenta y ocho mil chakras! Todos estos chakras se conectan entre sí a través de una red de *nadis* y forman un vasto sistema circulatorio para la energía Universal. No es el tipo de energía que se piensa en términos de calorías o energía física, sino una energía bella, sutil y vital que normalmente se conoce como *prana*, *qi* o *chi*.

Los siete chakras principales y sus símbolos en sánscrito



Una persona intuitiva o clarividente ve los chakras como esferas, círculos o conos de luces de colores que giran. Cuando trabajo con mis clientes, sus chakras suelen mostrar estas características, además de muchas otras formas. Con frecuencia veo los chakras como flores, a veces grandes y chatas como las gerberas, en otras ocasiones como una rosa, y otras como la clásica flor de loto que se describe en muchos de los antiguos textos espirituales.

Cuando la persona se encuentra en un buen estado de salud, los chakras giran en forma uniforme y con rapidez, y cada uno brilla intensamente con el color particular del espectro de luz que lo hace vibrar. En conjunto, los siete chakras principales conforman los colores del arcoíris. Un chakra débil, cansado o estresado puede estar muy lento o girar de un modo muy desequilibrado y elíptico. La Pantalla Interior puede mostrarte un chakra opaco u oscuro, en vez del hermoso color brillante

que debería tener idealmente.

Todos los chakras tienen funciones muy especiales y ninguno es más importante que otro. Con el tiempo, a medida que aprendas más acerca de ellos, te darás cuenta de que todos desempeñan un rol vital. El chakra del entrecejo, o tercer ojo, es el más conocido y el que ayuda a desarrollar la intuición. Discutiremos su función en más detalle más adelante.

En pocas palabras, el sistema de los chakras toma la energía o fuerza vital del Universo y la distribuye por todo tu cuerpo y tu campo energético. También emite energía y es importante a la hora de conformar la "vibra" que emanamos y que percibimos de otras personas.

¿Alguna vez te has preguntado cómo es que puedes percibir la felicidad o la ira en otra persona sin siquiera hablar con ella, o por qué te sientes atraído por ciertas personas y no por otras?

El estado y la actividad del sistema de chakras de cada persona crea un flujo de energía único alrededor de ella, y aunque la calidad de esta energía puede variar mucho según el estado de ánimo, la salud, las circunstancias, etc., siempre reflejará la constitución total de esa persona en un momento determinado.

Cada chakra tiene una significancia y una función especiales y corresponde a ciertas áreas de tu cuerpo físico, emociones y etapas de vida. A continuación figura una guía básica de los siete chakras principales.

El Chakra de la Coronilla es el loto de mil pétalos y se encuentra localizado en lo alto de la cabeza.

Color: violeta, dorado, blanco.

Conexión cuerpo/mente: el cerebro.

Elementos: todos.

Sentidos: aquello que está más allá de nuestros sentidos. Representa la conexión con nuestro ser más puro. Un chakra de la coronilla saludable conduce a un estado de conciencia puro y un sentimiento de unidad con la energía Universal. Es el chakra de la iluminación.

El Chakra del Entrecejo o Tercer Ojo es el loto de 96 pétalos. Se encuentra ubicado en la frente, sobre el puente de la nariz, y se extiende desde la parte delantera de la cabeza hacia la parte trasera.

Color: índigo, magenta.

Conexión cuerpo/mente: rostro, ojos, orejas, senos paranasales, glándula pituitaria.

Elementos: todos.

Sentidos: todos, incluidas la intuición y la clarividencia. Representa el conocimiento y la conciencia del ser. Te lleva más allá de la mente y

el intelecto activo a una comprensión más profunda de verdades universales. Incrementa tu capacidad de visualización, la confianza en tu intuición, y la habilidad para ver más allá de los significados superficiales de la vida. Funciona como tu importantísima Pantalla Interior, que actúa como un portal para todo lo que verás. Es el chakra de la Sabiduría Divina que está disponible para todos nosotros, más allá de la mente consciente. Meditar sobre el chakra del entrecejo y la creación de la Pantalla Interior ayudará a reactivarlo y fortalecerlo. Se dice que la fluorita es uno de los muchos cristales que incrementan los poderes de tu chakra del entrecejo y tu segunda visión.

El Chakra de la Garganta es el loto de 16 pétalos. Se encuentra ubicado en la garganta y se extiende desde la parte delantera del cuello a la parte trasera.

Color: azul cielo, azul brillante

Conexión cuerpo/mente: voz, garganta, mandíbula, cuello, brazos, expresión verbal.

Elementos: éter.

Sentidos: el oído. Representa la forma en que nos expresamos. Un chakra de la garganta saludable mejora la auto-expresión y te permite ser sincero y claro. También te ayuda a saber cuándo callar y escuchar a otros o cuándo escuchar tu propia voz interior. Es el chakra de la comunicación.

El Chakra del Corazón es el loto de 12 pétalos. Se encuentra ubicado por encima de la parte inferior del esternón en el centro del pecho y se extiende hacia atrás a través del pecho, entre los omóplatos.

Color: verde esmeralda, rosado.

Conexión cuerpo/mente: brazos, corazón, pecho, pulmones, piel, glándula timo, circulación.

Elementos: aire.

Sentidos: el tacto. Representa la capacidad de dar y recibir, y de amar libre e incondicionalmente. Un chakra del corazón saludable te permite sentir compasión por ti mismo y por los demás, y experimentar la pura alegría de vivir. Es el chakra de la empatía con todos los seres vivos.

El Chakra del Plexo Solar es el loto de 10 pétalos. Se encuentra ubicado en el centro del diafragma y se extiende hacia atrás.

Color: amarillo dorado.

Conexión cuerpo/mente: estómago, digestión, sistema nervioso, corazonadas, instinto.

Elementos: fuego.

Sentidos: la vista. Representa la forma en que te presentas al mundo. Proporciona una actitud equilibrada entre las necesidades espirituales y materiales en tu vida y promueve la aceptación del

yo. Es el chakra del "Yo soy" y está conectado con nuestro desarrollo como individuos.

El Chakra del Ombligo es el loto de 6 pétalos. Se encuentra ubicado en el parte inferior del abdomen, justo debajo del ombligo, y se extiende hacia la zona lumbar.

Color: anaranjado.

Conexión cuerpo/mente: órganos reproductivos, riñones, vejiga, linfa, fluidos corporales.

Elementos: agua.

Sentidos: el gusto. Representa la creatividad fundamental de la vida y en la vida. Te permite ser receptivo al flujo de energía entre lo masculino y lo femenino, promueve un enfoque equilibrado hacia el sexo, la crianza, las emociones y la intimidad. Es el chakra de la familia, las relaciones y la pertenencia.

El Chakra Base es el loto de 4 pétalos y se

ubica en la base de la columna vertebral, entre las piernas.

Color: rojo carmesí intenso.

Conexión cuerpo/mente: huesos, dientes, uñas, sangre, músculos, desarrollo de las células.

Elementos: tierra.

Sentidos: el olfato. Representa la voluntad de vivir y los instintos de supervivencia. Conexión con la Madre Tierra y la Naturaleza. Un chakra base saludable te mantiene en sintonía con los ciclos naturales de la vida, te ayuda a crecer y prosperar, y te mantiene centrado y conectado a la tierra. Es el chakra de la forma humana física que nos permite aceptar la vida física como parte de pertenecer a la "tribu" humana.

Una vez que comprendes cómo funcionan los chakras, es importante ponerlos a punto de tanto en tanto. Lo ideal es todos los días, en especial si

estás expuesto a muchas personas o a negatividad en tu vida diaria.

Dedicar unos pocos minutos al día al cuidado de tus chakras contribuirá a una importante sensación de bienestar. Además, te ayudará mucho a desarrollar tu intuición y clarividencia. Así que vayamos al grano.

Mis Ángeles me enseñaron que la forma más simple de mantener los chakras fuertes, limpios y saludables es purificarlos con Luz. Puedes utilizar luz blanca o un arcoíris, lo que prefieras. Los chakras resuenan en respuesta a los colores del arcoíris, es decir, al rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. La luz blanca contiene todos estos colores, de manera que imaginar que un haz de luz blanca o un arcoíris fluye a través de tu cuerpo surtirá el mismo efecto. Cada chakra absorberá el color que necesita de este espectro para fortalecerse y limpiarse.

Ejercicio 3: Limpieza y equilibrio de los chakras

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con tranquilidad.

Opcional: almohadas o un *mat* de yoga.

Tiempo requerido: 2-15 minutos por día

- Comienza por sentarte o acostarte con comodidad y cierra los ojos.
- Visualiza un hermoso haz de luz blanca o la luz de un arcoíris que baja desde el cielo y entra por lo alto de tu cabeza. Imagina que desciende en un flujo fuerte y continuo y atraviesa el centro de tu cuerpo hasta la base de tu columna vertebral. Sólo imagina la Luz intensa y sanadora que te atraviesa y alimenta tus siete chakras principales.
- A lo largo del camino, esta Luz viajará a través de cada uno de estos chakras. Ingresará en el chakra de la coronilla en lo

alto de tu cabeza y terminará en el chakra base y en la base de tu columna vertebral.

- Respira profundamente y relájate de modo que puedas disfrutar del proceso. Requiere muy poco esfuerzo y, en realidad, es más una cuestión de dejar que suceda que de "hacerlo".
- Abre los ojos lentamente y disfruta la sensación de la energía que fluye a través de tus chakras y tu cuerpo mientras regresas tu conciencia a la habitación y te acomodas nuevamente a tu entorno.

No te perturbes si no puedes ver el haz de luz, es lindo poder hacerlo, pero no es necesario para que el proceso funcione. Tu intención es el ingrediente más importante en todos estos procesos, así que en tanto tu intención general sea permitir que la Luz fluya por y a través de ti para fortalecer, equilibrar y limpiar tus chakras, entonces eso es exactamente

lo que ocurrirá.

La frecuencia y la duración con que te des este gusto dependen de ti. ¡Malcríate y hazlo todos los días si puedes! De 2 a 15 minutos por día es suficiente. Puedes hacerlo cuando te despiertas como una forma refrescante de empezar el día, antes de ir a dormir por la noche para que te ayude a relajarte o, si usas el transporte público para ir a trabajar, entonces puedes hacerlo en el tren, el *ferry* o el autobús. No necesita ser más complicado que eso.

Tu Canal y cómo reactivarlo

Una vez que hayas limpiado tus chakras es hora de concentrarse en tu Canal.

Ahora bien, si los chakras son las flores luminosas o centros de energía de la anatomía espiritual de tu cuerpo, tu Canal es como el gran tallo o el tronco del que crecen los siete chakras principales. A veces me gusta referirme al Canal

como tu antena, porque es el instrumento que activarás y utilizarás para recibir toda tu Guía Divina, ya sea que se trate de palabras, sonidos, imágenes o sentimientos.

En cierta medida, tu Canal ya se encuentra activo, puesto que al igual que los chakras, desempeña un rol clave en la distribución de las energías de fuerza vital en y alrededor de tu cuerpo. En un sentido, el Canal es el *nadi* principal, equivalente a la más grande de nuestras arterias. También se lo conoce como *sushumna*, pero la palabra Canal es de amplia comprensión y será más que suficiente en este contexto.

Un Canal saludable se parece a un poderoso y colorido haz o tubo de luz brillante que atraviesa el chakra de la coronilla y viaja a través del centro de tu cuerpo hasta el chakra base. Desde el chakra base, o la base de tu columna vertebral, se desplaza luego a lo largo de tus piernas y a través de las plantas de tus pies para finalmente hundirse

en el núcleo profundo de la Tierra. De esta manera, tu Canal te conecta con la fuente de energía nutricia que es nuestro hogar físico en esta vida, nuestro increíblemente hermoso planeta. Y también te conecta con el nivel más alto posible de tu Guía Divina, que desciende brillante por tu coronilla y hacia el resto de los chakras desde los reinos infinitos del Universo. A través de tu Canal, te conviertes en el punto de conexión o unión entre el Cielo y la Tierra, un receptor intensamente vivo y dispuesto a traer Luz e iluminación a nuestro mundo.

Un haz de luz brillante que te llega del cosmos e ingresa por la parte superior de tu cabeza para atravesar el centro de tu cuerpo... ¿suena conocido, no? Acabas de experimentarlo en el Ejercicio 2, así que como ves, el ejercicio proporciona un doble beneficio, ya que también te ayudará a limpiar y fortalecer tu Canal. Tú utilizas el Canal para bajar la Luz a tus chakras y, al hacerlo,

también creas un Canal más poderoso y receptivo o sea... ¡dos cosas a la vez! ¡Y tú que creías que iba a ser difícil!

Los Canales de la mayoría de las personas son débiles y están obstruidos al principio; cargados de preocupaciones, fatiga, emociones sin resolver e ideas o pensamientos negativos. Al igual que los chakras, el Canal no es un órgano sólido y físico como la cabeza o los pulmones, pero su función es igualmente importante.

He atendido muchos clientes con el Canal dañado o de alguna manera enfermo y me han hecho saber su gran sentimiento de alivio y sensación de mayor bienestar mucho después de la sanación. Todo tipo de dolencias incluidas la depresión, falta de confianza, náuseas, mareos y otras malestares físicos pueden mejorarse o aliviarse si se limpia el Canal y se lo mantiene fuerte.

A medida que tu Canal se vuelve más saludable,

empiezas a advertir otros beneficios, uno de los cuales es que *te vuelves automáticamente más intuitivo*. Tu Canal está ahora más abierto y despejado para proveerte la información y guía que deseas.

En mi caso, mi Canal es una herramienta muy preciada, el conducto de toda mi inspiración y la información que obtengo para mis clientes. A continuación te proporcionaré algunos consejos simples sobre cómo limpiar y reforzar tu hermoso Canal.

Ejercicio 4: Reactivar tu Canal

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: 10-20 minutos.

- Pónte cómodo y relájate. Cierra los ojos cuando estés listo para comenzar.
- Imagina un haz de luz blanca que viaja hacia

ti desde algún lugar en el cosmos. Visualiza cómo atraviesa las galaxias, entra en nuestro sistema solar y desciende en línea recta hasta ti, aquí, en el planeta Tierra.

- Deja que la luz blanca brille sobre tu cabeza y luego la atraviese y descienda por tu cuello y a lo largo de todo tu cuerpo. Este haz de luz tendrá forma cilíndrica, como un tubo, y fluirá a través del centro de tu cuerpo por delante de tu columna vertebral.
- Cuando llegue a tu chakra base, deja que se ramifique y continúe fluyendo hacia abajo por tus caderas y piernas, la parte superior de tus piernas, las rodillas, la parte inferior de las piernas, los tobillos y las plantas de tus pies.
- Desde allí, imagina que la luz blanca se convierte en un único haz nuevamente y atraviesa el piso y el suelo para dirigirse al

núcleo mismo de la Tierra. Conectar el Canal con el núcleo de la Tierra es muy importante porque te ayuda a mantenerte anclado. Ser clarividente no tiene nada que ver con "estar en la luna", sino con incorporar la Guía Divina a nuestra vida física diaria.

- Siéntate un momento y permítete reencontrarte con la sensación de un Canal activo, conectado y lleno de energía.
- Ahora la luz blanca Universal fluye a través de ti desde lo más alto hasta lo más bajo y se conecta a través de ti desde el cosmos hasta el núcleo de la Tierra. El siguiente paso reforzará todavía más tu conexión con la energía nutricia de la Tierra.

Nota: La Madre Tierra es un alma y un espíritu por derecho propio y, como las culturas indígenas han sabido durante milenios, es

también fuente de gran sabiduría. Al incursionar en ella, también incursionamos en un nivel de nuestra propia sabiduría, que suele ser ignorada por la sociedad occidental.

- Ahora imagina que una hermosa e intensa luz roja, del color de un buen vino tinto, se dirige hacia ti desde el núcleo de la Tierra. Mientras que la luz blanca que proviene de arriba es vibrante y llena de vitalidad, la luz roja de la Tierra es cálida, reconfortante y estimulante.
- Siéntela fluir a través de las plantas de tus pies y ascender a lo largo de tu Canal: piernas, caderas, centro de tu cuerpo y cabeza, para finalmente atravesar el chakra de la coronilla y elevarse hacia el cosmos.
- Continúa respirando profunda y uniformemente, y tómate unos minutos para encontrarte con este flujo de energía.

- Ahora, ambas luces fluyen por tu Canal: la luz blanca en sentido descendente y la cálida luz roja en sentido ascendente. Estas dos energías fluirán en forma simultánea sin obstaculizarse.
- Al cabo de unos pocos minutos, abre los ojos con lentitud y acomódate nuevamente a tu entorno. Tu Canal seguirá abierto y fluyendo.
- Repite este ejercicio siempre que te sientas débil o bloqueado mental o emocionalmente; o en cualquier momento en que desees reforzar tu Canal.

Ahora tienes un Canal en pleno funcionamiento y es muy probable que sea más receptivo de lo que ha sido desde los primeros días de tu infancia. No te desanimes si no lograste "ver" o sentir mucho en tu primer intento, es sólo una cuestión de práctica.

Trabajar con la intuición implica aprender a

relajarse y dejar que las cosas sucedan, y no tanto hacer que las cosas pasen. Tu sensibilidad aumentará con la práctica.

Es posible que experimentes distintos tipos de reacciones leves en el proceso de volver a despertar y limpiar tu anatomía intuitiva. Una leve picazón, hormigueo, ganas de reír, llorar o bostezar; son todas muy comunes. Algunas personas sienten un poco de calor después de trabajar con este flujo de energía tan intenso. Esto es perfectamente normal y es una buena manera de constatar el cambio en tu energía personal.

Después de que hayas realizado este ejercicio por primera vez y hayas reactivado tu Canal, puedes hacerlo todos los días para mantener tu Canal en forma. Después de diez años, todavía uso esta técnica con regularidad para mantener mi Canal fuerte. Recuerda, una visita al gimnasio está bien, pero sólo si lo visitas con regularidad podrás obtener los resultados que deseas, y así como el

ejercicio regular mejora el estado de tu cuerpo, lo mismo sucederá con el estado de tu Canal.

Los siguientes ejercicios pueden realizarse diariamente para mantener un excelente flujo de energía en el Canal. Escoge el que más te guste o alternalos para una mayor variedad.

Ejercicio 5: Técnica de mantenimiento del Canal a través de la respiración

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: 10-20 minutos

- Al igual que en el ejercicio anterior, busca un lugar tranquilo y siéntate o recuéstate con comodidad.
- Empieza por inhalar profundamente. Mientras lo haces, visualiza que la energía vital de la Tierra asciende por tus pies, tus piernas, y a lo largo de tu cuerpo. Déjala

continuar su camino hacia el cielo.

- Exhala y visualiza cómo la energía y la luz descienden ahora desde el Universo, a través de tu Canal y la totalidad de tu cuerpo hasta regresar a la Tierra.
- Haz esto varias veces e imagina que con cada inhalación y exhalación atraes más energía y luz que te ayudan a limpiar, expandir y fortalecer tu Canal.
- Repite este ejercicio en forma inversa: inhala energía y luz del Universo y deja que la Tierra te llene de luz cuando exhalas.

Con el tiempo, podrás sentir la energía fluir en ambas direcciones al mismo tiempo, al margen que inhales o exhales. Este flujo constante en doble dirección es la manera natural en que funciona tu Canal, y te ayuda a mantenerte en conexión con la Guía Divina y anclado en la Tierra al mismo tiempo.

Ejercicio 6: Técnica de mantenimiento del Canal a través del color y la luz

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: 5-10 minutos.

- Pónte cómodo y cierra los ojos.
- Visualiza tu Canal de luz blanca pura.
- Cuando estés listo, deja que tu Canal se llene de un color brillante e intenso. El primer color que se te ocurra estará bien.
- Imagina que este color fluye a través de tu Canal desde lo alto y lo limpia y lo refuerza a medida que desciende por todo tu cuerpo y hasta tus pies, para finalmente regresar a la Tierra. Siente cómo esta maravillosa luz sanadora te llena de energía y de fuerza y pide la Guía Divina y la conexión espiritual que deseas.

- Siente cómo la luz de color asciende ahora desde la Tierra y sube por tu Canal para crear un flujo constante en ambas direcciones. Recuerda tu intención de limpiar y fortalecer tu Canal a través de este ejercicio, y eso es lo que ocurrirá.

En lo que se refiere a la elección del color, eres libre de escoger el que quieras. Muchas personas visualizan sus colores favoritos y otras se sienten atraídas por colores que tienen un significado particular para ellas. Si siempre ves el verde, por ejemplo, puede ser que necesites ayuda en cuestiones del corazón, ya que el verde es el principal color del chakra del corazón; o puede simplemente que el verde te resulte un color relajante y sanador en ese momento. Trata de no analizar demasiado estas cosas y sólo deja que los poderes curativos de la energía y la Luz hagan el trabajo por ti.

En mi trabajo privado, mis Ángeles suelen

guiarme para que utilice los colores plateado y dorado brillantes. Ellos me han mostrado muchas veces que estos colores poderosos son muy beneficiosos para sanar y fortalecer. ¡Cuando un cliente está muy fatigado, suelo recibir instrucciones de utilizar una energía que me recuerda el color del champán! Se trata de un suave tono dorado, muy vivaz y fresco, y produce un efecto maravilloso cuando uno se siente cansado. Ahora bien, también puedes utilizar la paleta completa del arcoíris. Es una de mis opciones favoritas y genera una energía muy placentera con la cual trabajar. Mientras visualizas y trabajas con tu Canal, imagina un arcoíris para que puedas beneficiarte con todos los colores sanadores del espectro al mismo tiempo. Visualiza un arcoíris que fluye hasta lo alto de tu cabeza y desciende a lo largo de tu Canal, y cómo los colores individuales se desplazan a través de ti para corregir los desequilibrios y disolver los bloqueos a su paso.

Utiliza una de estas técnicas durante unos minutos todos los días y tu Canal se mantendrá fuerte y despejado. Cada vez que lo hagas estarás perfeccionando tu habilidad para recibir la Guía Divina en las múltiples maneras en que ésta se manifiesta. Los chakras también se beneficiarán enormemente, por supuesto, y eso te ayudará a sentirte vigorizado y relajado.

Ahora que has ajustado los elementos básicos de tu anatomía espiritual es hora de trabajar en la parte realmente emocionante.... cómo activar tu Pantalla Interior.

Cómo activar tu Pantalla Interior

Tu Pantalla Interior está conectada a tu chakra del entrecejo y su función es facilitarte la visión clarividente.

La Pantalla Interior es un dispositivo útil porque

le da a la mente consciente algo en qué concentrarse. Cerrar los ojos y esperar que aparezca algo puede no ser un problema para algunos, pero si uno se permite crear formalmente una Pantalla Interior, la mente podrá regresar a ella cada vez con un aire positivo y expectante.

Recuerda que la intención es muy importante y que crear una Pantalla Interior marca una intención clara de volver a elegir desarrollar tu visión clarividente.

Es posible crear o desarrollar una Pantalla Interior mientras se realiza alguno de los ejercicios que he descripto anteriormente, pero es mejor hacerlo cuando el Canal y los chakras ya están limpios y despejados.

Ejercicio 7: Cómo crear tu Pantalla Interior

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Tiempo requerido: 10-15 minutos

- Cierra los ojos y concéntrate en la superficie interna de tu entrecejo.
- Visualiza un flujo de color o un haz de luz en esa área y crea una pantalla grande y nítida allí, dentro de tu frente. No trates de ver nada en la pantalla en este momento, sólo imagina que la creas y la preparas de la manera más perfecta.
- Tal vez algunos sientan el área densa o turbia, ya que al igual que el Canal, la Pantalla Interior puede verse abrumada por las preocupaciones, las emociones, y el desorden y el ruido de la mente. Pídele al flujo de color y de luz que venga y retire todos esos obstáculos para que puedas recuperar tu Pantalla Interior nítida.
- Utiliza tu imaginación para visualizar una pantalla de cine grande y blanca o la pantalla

plana de un televisor en la que podrás ver tus imágenes. Cuando guío a un grupo de personas por esta experiencia, siempre surge una variedad increíble de Pantallas Interiores.

- Diviértete creando tu Pantalla Interior. Tal vez imagines una mano elegante que limpia la superficie interna de tu entrecejo hasta dejarla limpia y brillante. O una brisa fresca que despeja la vieja niebla que la mente racional ha instaurado allí en forma de escepticismo, incredulidad o falta de confianza en tus propias habilidades. ¡Incluso puedes invitar a una persona famosa a que venga y tire de un cordón para descorrer esa cortina interior!
- No existe una manera correcta o incorrecta de hacer esto, de modo que sigue tu instinto y confía. Al principio es difícil ver imágenes con claridad en tu mente, así que establece tu

intención, ponle toda tu atención y haz lo mejor que puedas.

- Cuando hayas limpiado tu Pantalla Interior, abre los ojos con lentitud y reconéctate con tu entorno, con la certeza de que tu Pantalla Interior está limpia y lista para recibir lo que necesite.
- Siéntete confiado que tu Pantalla Interior está limpia y lista para ayudarte a desarrollar tu visión clarividente.

En este punto me gustaría recalcar la importancia de estos ejercicios sencillos. No necesitan tomar mucho tiempo, apenas un par de minutos al día pueden obrar maravillas.

A medida que te vuelvas más competente podrás fortalecer y limpiar tu Canal, tus chakras y tu Pantalla Interior en cualquier momento, ya sea que estés viajando en un tren o un autobús o que te tomes unos minutos para ti mismo en la oficina.

Un momento de silencio en casa o en un grupo de meditación es el tiempo y el lugar ideales, pero si siempre estás "demasiado ocupado", tendrás que hacerte un momento cuando puedas. Tu anatomía espiritual se asemeja a tu anatomía física en un sentido muy importante. Si la cuidas, la utilizas y la tratas bien, se mantendrá saludable y fuerte y te retribuirá con creces tus esfuerzos.

Capítulo 5

Conoce a tus Ángeles y a tus Guías Espirituales

“Gracias de nuevo por la lectura de hoy. No he dejado de pensar ni un minuto. Estoy disfrutando de la realidad de tener un Ángel propio. Y no uno, sino dos. Dos excelentes ejemplares de Ángel, ¿no lo crees? Ya me siento una persona más feliz y más completa con esta sensación de poder poner un nombre y una identidad a algunos pensamientos. Me emocioné mucho con algunos de los pensamientos transmitidos por Orion y Martha. Decir que me han cuidado todo este tiempo y que me aman incondicionalmente pareció importante. No puedo evitar llorar por momentos porque es como si de pronto, después de mucho tiempo de sentirme solo, ya no estoy más solo, y nunca habría pensado que lo aceptaría con tanta facilidad. Después de todo, soy un escéptico”.

En mi experiencia, es muy poco común que una persona no sienta un poco de intriga ante la idea de conocer a uno de sus Ángeles o Guías Espirituales. Tengo la suerte de haber viajado mucho y dondequiera que vaya conozco gente que está ávida de más información sobre este tema.

Algunas personas creen profundamente en la existencia de amigos invisibles, otras han sentido antes una presencia amorosa cerca de ellas, en particular durante un momento difícil en sus vidas. Pero la mayoría de las personas son escépticas. Después de todo, vivimos en un mundo en el que la evidencia física o real de que algo existe suele ser la norma mínima.

Hace poco tuve la buena fortuna de visitar Roma y disfrutar de las hermosas y monumentales obras de arte que cubren las paredes y los cielorrasos de los edificios del Vaticano y la Capilla Sixtina. Me

llamó la atención el hecho de que los Ángeles hayan sido representados en el arte durante tantos siglos, aunque por lo general en escenas de alto dramatismo, triunfo o significado religioso. Tal vez el mensaje subyacente que hemos tomado de esto es que los Ángeles solo se te acercan si eres una persona especial, o que sólo pertenecen a las mitologías de ciertas religiones. Por suerte, hoy en día esta perspectiva se ha ampliado al punto que miles de personas confiesan alegremente su interés en sus Ángeles y Guías Espirituales y sus experiencias con ellos.

Muchos me preguntan cuál es la diferencia entre Guías Espirituales, Ángeles, Arcángeles y Maestros Ascendidos, ya que constituyen los cuatro "niveles" de seres que normalmente canalizo durante las lecturas.

Tal como me lo han explicado y se me ha manifestado en el transcurso de los años, cada uno de estos grupos vive en una dimensión o vibración

diferente. La vibración en la que viven los Guías Espirituales es la más parecida a nuestra dimensión aquí en la Tierra o, por decirlo de otro modo, tiene una frecuencia similar.

Los Guías Espirituales han vivido antes en la Tierra como seres humanos, lo que les confiere una comprensión profunda de nuestras experiencias. Cuando nacemos, tenemos ciertos Guías Espirituales con nosotros, algunos de los cuales nos acompañarán durante el resto de nuestra vida y otros que sólo lo harán durante el tiempo que se necesite para que saquemos el máximo provecho de ciertas experiencias humanas que hemos venido aquí a comprender. Por lo tanto, el número de Guías Espirituales que una persona puede tener en un momento determinado puede variar, ya que algunos nuevos se incorporarán y otros viejos se marcharán, según la etapa de la vida.

Recuerdo muy bien el efecto positivo que

experimentó una de mis clientas cuando se conectó con un Guía Espiritual en un momento muy duro de su vida. De unos treinta y cinco años y soltera, estaba devastada: sus padres habían muerto en el lapso de un año. La primera vez que vino a verme se sentía muy sola, y se daba cuenta de que nunca había pensado mucho en el matrimonio porque sus padres y su carrera siempre habían sido lo más importante para ella.

Solía llorar hasta quedarse dormida por las noches y se preguntaba cuándo sería su turno; comprendía que su timidez inherente le había impedido establecer contacto con los hombres adecuados. Su vida protegida había cambiado para siempre y necesitaba ayuda.

Habíamos hablado de sus Guías Espirituales en su primera sesión, de modo que los invocamos y les pedimos ayuda. Poco después, mientras lloraba en la cama una noche, sintió una presencia cálida que la rodeaba y una extraña calma descendió en

su mente. Se sintió reconfortada, como si alguien le acariciara la mejilla con amor y le apartara el cabello del rostro surcado por las lágrimas. Fue un momento muy reconfortante y tranquilizador.

Esta experiencia se repitió la mayoría de las noches durante los meses siguientes. Sola en su hogar vacío, la mujer habló con este Guía Espiritual y le confesó sus sentimientos y temores. Lo llamó Tom, pues estaba convencida de que era un hombre y hasta podía describir su aspecto. A medida que ella se recuperaba de su dolor, Tom se convirtió en un amigo fiel.

Entonces, un día, la mujer se dio cuenta de que no había visto a Tom por un tiempo. Su vida se había vuelto muy ocupada y hacía meses que no pensaba en sus Guías Espirituales ni en sus Ángeles. Se sintió un poco culpable al recordar cuánto le habían ayudado las visitas de Tom y cuando lo pensó mejor, se dio cuenta de que Tom sólo se había mostrado en un momento muy especial de su

vida.

Durante esos últimos meses, había comenzado a notar las atenciones que le prodigaba un hombre que trabajaba con ella. Siempre había sido muy amable, pero ella nunca le había dado demasiada importancia. Un día la invitó a almorzar y mientras conversaban, ella de pronto entendió. Él le gustaba mucho, siempre le había gustado, pero ella no le había permitido acercarse.

La relación floreció con rapidez a partir de entonces y pronto se comprometieron. Estaban felices. La mujer comprendió que Tom la había ayudado a transitar el período de soledad tras la muerte de sus padres y había escuchado sus deseos de tener una relación y una familia propia.

Nuestra conexión con nuestros Guías Espirituales y Ángeles puede ser extraña. Es posible que sólo pensemos en ellos cuando estamos en problemas y luego los "olvidemos" cuando se resuelve el

problema. A ellos no les importa, porque entienden que el dolor emocional es un poco como el dolor físico, uno no se da cuenta de qué parte del cuerpo le duele hasta que el dolor desaparece.

Como tus Guías Espirituales vienen y van, por así decirlo, de tanto en tanto es recomendable verificar quién está contigo. Hace poco conocí a un Guía Espiritual nuevo que me acompaña; trabajar con él y conocerlo ha sido un placer.

Según me han comentado, algunos Ángeles, no todos, también han vivido en la Tierra. Incluso los que no han vivido aquí tienen el don de la empatía y se relacionan muy bien con nosotros. Los Ángeles nos ayudan a comprender mejor nuestra vida. Habitan en una vibración, frecuencia o dimensión de un tono más elevado. Esto no significa que sean mejores que los Guías Espirituales o los humanos, pero tienen una visión y una comprensión diferentes. Es común que los Ángeles le hagan saber a un cliente que aprenden

tanto de nosotros como nosotros de ellos.

Los Ángeles se benefician cuando les permitimos que nos ayuden, ya que eso es una parte importante de su misión. En mi experiencia, la cantidad de Ángeles de una persona es constante durante toda su vida, y algunos desempeñan un rol más destacado que otros en distintos momentos. Nuestros Ángeles nos conocen desde antes de que naciéramos y nos ayudaron a escoger el tipo de reencarnación que sería más beneficioso para el propósito de nuestra alma en esta vida.

Por supuesto, también están aquí para ayudarnos, pero a menos que nuestros padres fueran lo suficientemente avanzados espiritualmente para enseñarnos sobre su presencia, la mayoría de nosotros nos olvidamos por completo de nuestros Ángeles para cuando alcanzamos la pubertad.

Es probable que de niño, cuando les mencionabas tus Ángeles a tus padres, ellos descartaran el

asunto con la frase "*es sólo tu imaginación*". Por fortuna, esta tendencia está cambiando a medida que más adultos experimentan la presencia Angelical como verdadera, y ayudan a mantener vivo este conocimiento en sus hijos.

No parece haber un límite a la cantidad de Guías Espirituales o Ángeles que una persona puede tener en su grupo personal. Algunos tienen una verdadera multitud a su alrededor; pero sin duda tienes todos los que necesitas, seas o no consciente de ellos.

Los Arcángeles y los Maestros Ascendidos habitan en dominios diferentes y son muy experimentados y poderosos, puesto que han sido Ángeles y/o Guías Espirituales en reencarnaciones previas. Ambos grupos son omnipresentes, lo que significa que están disponibles para cualquier persona en todo momento. La vibración de estos seres es tan alta que sólo pensar en ellos puede aportarte alivio y estimular tu "vibra".

Los Arcángeles Miguel, Gabriel, Rafael y Uriel son conocidos por la mayoría, al menos de nombre, pero existen muchos más. Los Maestros Ascendidos conforman un grupo impresionante que incluye nada menos que a la Madre María, María Magdalena, Jesús (Lord Sananda), José de Arimatea, Saint Germaine, Lady Nada y Lord Kuthumi. A los efectos de este libro, sin embargo, nos centraremos solamente en tu propio grupo personal; es decir, tus Guías Espirituales y Ángeles. Si lo deseas, podrás indagar en más detalle sobre los Arcángeles y los Maestros Ascendidos.

A lo largo de los años, he hablado con muchas personas que afirmaban haber sido protegidas o salvadas por una fuerza externa a ellas durante una situación peligrosa. Un hombre que conocí hace mucho tiempo había tenido un accidente automovilístico horrendo en una zona rural de Nueva Zelanda. Una fracción de segundo antes del

accidente, el hombre vio un destello de luz brillante y experimentó un profundo sentimiento de que todo estaría bien a pesar del caos a su alrededor.

El recuerdo de esa luz lo ayudó a mantener el optimismo y la fortaleza durante su larga recuperación. En última instancia, comprendió que los cambios que el accidente había provocado en su vida eran positivos, y se sintió muy agradecido.

Yo también he tenido varios encuentros con Ángeles muy serviciales que me consolaron o me ayudaron. Una de esas visitas ocurrió apenas hace unos años; en ese entonces, yo ya estaba muy acostumbrada a tenerlos a mi alrededor. Era un verano muy caluroso, a principios de febrero, si no me falla la memoria, y un amigo de Brisbane no podía encontrar a su gata, que estaba vieja y débil.

La gata era una mascota muy querida, ¡y tenía casi veinte años de edad! La ola de calor de más

de 40 grados la tenía a maltraer. Mi amigo me llamó alrededor de las diez de la noche para contarme que la había buscado *por todas partes* y que estaba muy preocupado, no quería que su gata sufriera.

Mi visión clarividente no me reveló nada, así que conversamos un rato, nos despedimos y me fui a la cama. Después de permanecer acostada con los ojos cerrados por unos quince minutos, sentí una necesidad urgente de abrir los ojos. Tres Ángeles enormes estaban de pie en la punta de mi cama. Las siluetas blanquecinas eran suaves e imprecisas; eran siluetas de hombres, muy fuertes y masculinas. Instintivamente sentí que eran los Arcángeles Gabriel, Rafael y Miguel. Su presencia emanaba una energía tranquilizadora, reconfortante y maravillosa.

El encuentro no duró más de diez segundos. Me quedé observándolos mientras ellos miraban, no tanto a *mí*, sino más bien a través o alrededor de

mí. De pronto tuve una sensación muy intensa: la gata de mi amigo aparecería sana y salva. Acto seguido, los Ángeles desaparecieron y me dispuse a dormir.

Al día siguiente recibí un correo electrónico en el que mi amigo me contaba muy emocionado que, veinte o treinta minutos después de haber terminado de hablar conmigo por teléfono, había encontrado su gata dormida debajo de la casa, en un lugar en el que creía que ya había buscado. Me alegré mucho, desde luego, y tuve otra buena razón para agradecer a los Ángeles.

De acuerdo, sé que estás ansioso por descubrir cómo *tú* puedes conectarte con tus amigos maravillosos. El siguiente ejercicio es sencillo, efectivo y una muy buena manera de conocer a tus Ángeles y Guías Espirituales.

Antes de comenzar el ejercicio, afirma tu intención de que esto es lo que deseas. Si la idea

de tener Ángeles y Guías Espirituales a tu alrededor es algo completamente nuevo para ti, tal vez te sientas un poco nervioso, pero no hay nada de qué preocuparse. Afirma tu intención de conectarte con estos Seres que te aman y que sólo desean tu beneficio.

Asegúrate de haber realizado todos los ejercicios previos al menos una vez antes de proseguir al siguiente proceso.

Este libro está presentado en un orden determinado por una razón, de manera que hasta que hayas hecho cada ejercicio al menos una vez es mejor que sigas con la secuencia tal como se presenta, de la misma manera en que lo harías si estuvieras asistiendo a uno de mis cursos y aprendieras algo nuevo en clase todas las semanas.

Puedes comenzar por el ejercicio de mantenimiento de los chakras y las activaciones del Canal y la Pantalla Interior en el Capítulo

Cuatro. Cuando hayas practicado todos, puedes escoger cuáles te gustan más y concentrarte en ellos.

También te recomiendo que uses un cuaderno o un diario para llevar un registro de tus experiencias y de la información que recibas. Es fácil olvidar los detalles cuando tu mente se ocupa de nuevo y demasiado fácil perder el trozo de papel en el que garabateaste con la mejor intención. Cómprate un lindo cuaderno para registrar tus aventuras; valdrá la pena.

Ejercicio 8: Conoce a uno de tus Ángeles o Guías Espirituales

Requisitos: Un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Una lapicera y un cuaderno o diario.

Tiempo requerido: 10-20 minutos

- Primero toma asiento o recuéstate en algún

sitio en el que te sientas cómodo, desconecta el teléfono y cuelga un cartel de no molestar en la puerta, o lo que sea que consideres necesario para asegurar que no serás interrumpido. Tal vez sea mejor no hacer esto en la cama, ya que el objetivo de este ejercicio no es quedarse dormido, ni tampoco necesariamente relajarse, sólo estar tranquilo, enfocado y preparado para conectarte.

- Dedicar unos minutos al proceso de activación de Canal del Capítulo Cuatro, para saber que tu Canal está abierto y fuerte. Recuerda, el Canal es tu antena para la Guía Divina, así que cuanto más lo ejercites, mejor funcionará.
- Coloca la lapicera y el cuaderno al alcance de tu mano.
- Ahora cierra los ojos y tómate un momento

para considerar tu intención, la razón por la que estás haciendo este ejercicio: conocer a uno de tus Guías Espirituales o Ángeles.

- Imagina que viajas hacia el cielo, que flotas o vuelas. Deja atrás la habitación y vuela a través del cielo, más y más alto. Imagina las nubes a medida que pasas junto a ellas. Te sientes feliz, libre y lleno de anticipación.
- Imagina que tu Canal es una especie de cuerda guía que te guía en tu viaje hacia el Espacio y, a la vez, te mantiene conectado de forma segura al planeta Tierra.
- Has ascendido tanto que pronto comienzas a dejar atrás la atmósfera de la Tierra y te aventuras en el Espacio.
- Visualízate deslizándote junto a una luna hermosa y más allá de los planetas en nuestro sistema solar como Venus, Júpiter, Neptuno y Plutón. Haz que tu viaje sea lo

más interesante y vívido posible; no hay necesidad de apurarse. Detente y estudia los increíbles y coloridos anillos de Saturno o deslúmbrate con los cometas y los asteroides que pasan a tu lado.

- Continúa ascendiendo hacia el cosmos, con la clara intención en tu mente de que te encuentras en viaje a conocer a uno de tus Ángeles o Guías Espirituales. Pronto dejarás atrás nuestro sistema solar y te encontrarás en la vastedad del Espacio, en el que seguirás viajando durante uno o dos minutos más y disfrutarás de la increíble paz del Universo y el brillo de las estrellas.
- Cuando te sientas listo, detente y déjate flotar o volar en el Espacio mientras las estrellas y los planetas se mueven lentamente a tu alrededor.
- Haz una pausa y experimenta la seguridad y

el apoyo que te brinda tu Canal.

- Ahora que te has acostumbrado un poco a estar "paseando" por el Espacio, fija tu mirada hacia el frente, en la distancia, e imagina un punto de luz pequeño pero muy brillante. Deja que esta luz se acerque más a y más a ti. Se mueve a gran velocidad y con mucha precisión, y se torna cada vez más grande a medida que avanza.
- Finalmente, se detiene justo delante de ti, a apenas unos pocos metros. Es tan brillante que tal vez sientas la urgencia de taparte los ojos. Recuerda que estás aquí para conocer a un Guía Espiritual o un Ángel; se trata de un encuentro que de una manera u otra has esperado toda tu vida. Pronto advertirás que la intensidad de la luz comienza a disminuir un poco y puedes mirarla directamente.
- Mientras observas, una forma empezará a

revelarse ante ti; no hay nada que debas hacer, sólo observar. Relájate y deja que tu Ángel o Guía Espiritual venga a ti. Siéntete receptivo y abierto y presta atención a lo que sea que suceda.

- Quizás puedas distinguir si es un hombre o una mujer, o advertir algo de su apariencia. Permite que la imagen de tu Ángel o Guía Espiritual se muestre ante el ojo de tu mente y pide más y más información. Puedes formular todas las preguntas que desees, en particular si te cuesta un poco visualizar en este momento.
- Pregúntale a tu amigo de qué color son sus ojos, qué lleva puesto, cómo se llama, o si es un Ángel o un Guía Espiritual. Aunque no puedas "ver" a ese ser, lo sentirás, porque emanan una energía tibia y hermosa, y es posible que sientas ganas de tomar su mano y abrazarlo o de que te abrace.

- Sigue examinando a tu Guía Espiritual o Ángel hasta que hayas reunido toda la información que te parezca posible en el momento. Confía en tus instintos y deja que las impresiones fluyan libremente; tu amigo puede tener cualquier nombre y cualquier aspecto, no todos los Ángeles visten túnicas blancas y ligeras ni tienen alas doradas; y los Guías Espirituales pueden adoptar una variedad ilimitada de formas.
- Cuando sientas que ya has pasado suficiente tiempo conociendo a tu amigo, puedes emprender el camino de regreso a la Tierra; esta vez, con tu Guía Espiritual o tu Ángel a tu lado.
- Utiliza otra vez tu Canal como cuerda guía y desciende a través de las estrellas, nuestro sistema solar y la atmósfera de la Tierra. Imagínate que tu Guía Espiritual o Ángel se desliza junto a ti con cuidado y lentitud, para

dirigirse directamente al sitio desde donde iniciaste el viaje.

- Visualiza el viaje de regreso en forma lógica y secuencial; utiliza el mismo camino y regresa al mismo país, ciudad, pueblo, barrio, calle, casa o edificio y luego, finalmente, a la habitación desde la que partiste. Reafirma para ti mismo el lugar y el tiempo actuales, por ejemplo, tu domicilio y la fecha. Respira profundamente, mueve los dedos de las manos y los pies, siente el peso de tu cuerpo en la silla y luego abre los ojos. Estás de vuelta en el punto de partida y tu Ángel o Guía Espiritual está junto a ti.
- Ahora, antes de que hagas cualquier otra cosa, toma la lapicera y el cuaderno y escribe cada detalle que recuerdes, incluido el nombre de tu Ángel o Guía Espiritual, si es que lo sabes. Resulta muy útil tomar nota de estas cosas en estas etapas tempranas del

trabajo, porque es demasiado fácil retomar nuestro día ajetreado y olvidarnos la mitad de lo que experimentamos.

Todo este proceso puede tomar apenas unos minutos, si eso es lo que deseas, pero si dispones de más tiempo, vale la pena concederte una media hora para degustarlo y disfrutarlo.

Si en algún momento durante el proceso sientes que te has desconcentrado, entonces retoma desde donde dejaste. No hay una forma correcta ni incorrecta de hacer esto, así que puedes agregar tus propias variaciones si quieres. A algunas personas les gusta imaginar que pasean por un bosque hermoso y se detienen en un claro para conocer a su nuevo amigo. Si tienes un lugar o entorno favorito que prefieras usar, no lo dudes, hazlo; ningún método es mejor que otro, lo único que importa es que funcione para ti.

Por lo general, cada vez que hagas este viaje

conocerás a un único Ángel o Guía Espiritual, aunque es posible que te encuentres con dos o más. No hay reglas, así que debes estar abierto a las sorpresas y confiar en ti mismo y en lo que se te muestra.

Siempre pregunta los nombres de los seres con quienes te conectas. He descubierto que a la gente le resulta mucho más fácil relacionarse con un Ángel o Guía Espiritual si pueden llamarlo por el nombre. No parece haber nombres típicos; en diez años de práctica, he conocido Guías Espirituales y Ángeles con nombres que iban desde los más comunes como Bob y Jane a otros muy inusuales como Wohan y Erethelia.

Una vez que has establecido contacto no es necesario volver a repetir el proceso para el mismo Ángel o Guía Espiritual. Sin embargo, tendrás que repetirlo siempre que quieras conocer a otros miembros de tu clan. Si estás pasando un momento difícil o necesitas ayuda con un tema

puntual, puedes pedir ver al ser que mejor pueda ayudarte con ese problema. En ese caso, se te guiará a un ser nuevo o se te mostrará que uno de tus Ángeles o Guías Espirituales conocidos puede ayudarte con eso.

Permanecer en contacto con tus Guías

Conocer mejor a tus Ángeles y Guías también es sencillo. Para desarrollar tu relación con ellos, puedes hablarles en tu mente. Al arrancar tu día, invítalos a que se unan a ti y se mantengan cerca con frases como: "*Buen día, Erethelia, gracias por este día increíble. Por favor, ven y acompáñame todo el día y por favor ayúdame con....*".

Pídeles a tus Ángeles y Guías Espirituales que te cuenten más sobre sí mismos en algún momento tranquilo en que puedas relajarte. Hazte tiempo para sentarte y conversar con ellos o

contemplantos mientras te quedas dormido. Si no lograste que te dieran un nombre durante el proceso inicial, sigue insistiendo, que finalmente lo obtendrás.

Tus Ángeles y Guías Espirituales quieren tener una relación más estrecha contigo, de modo que cuéntales sobre ti, tu vida, cómo te sientes y con qué sueñas. Se trata de volverse a conectar con un viejo amigo perdido, o sea que hay mucho para ponerse al día, no te guardes nada. Los mensajes de estos amigos pueden llegarte de muchas maneras distintas. Por ejemplo, supongamos que te sientes frustrado porque no logras determinar el nombre de tu Ángel. Si esperas que el nombre te llegue a través de una voz retumbante en la cabeza, creo que no estás entendiendo. Sin duda, la voz retumbante puede aparecer, igual que en las películas, pero lo más probable es que sientas o presientas un nombre... ¡una sensación bastante más sutil que algo que te haga caer de la cama!

Tus amigos celestiales utilizarán objetos y situaciones de la vida diaria para comunicarse contigo. Es importante que te mantengas alerta, como mi clienta que no cesaba de preguntarle a su Ángel cómo se llamaba. Llena de frustración, me llamó por teléfono y me dijo, "*quizás no quiere decirme su nombre*" y se marchó a trabajar.

Ese día en la oficina, el nombre Daniel parecía bombardearla de todas partes. Le presentaron una persona llamada Daniel, atendió las consultas de dos clientes que se llamaban Daniel y luego, finalmente, mientras manejaba de regreso a su casa en plena hora pico, el automóvil que avanzaba delante de ella en el tránsito lento tenía una patente personalizada con las letras DAN. La mujer por fin *entendió* y se rio durante todo el camino de regreso a su casa.

Tus Ángeles y Guías Espirituales encontrarán muchas maneras interesantes y creativas de comunicarse contigo y ayudarte a desarrollar tu fe

en su presencia. Tienen un sentido de la oportunidad y del humor increíbles, con un enfoque que a menudo nos recordará que debemos ir más despacio y disfrutar de la vida en vez de estar constantemente corriendo y haciendo cosas. Uno de sus métodos más conocidos es dejarte plumas en los lugares más insospechados, como una especie de tarjeta personal para recordarte que están cerca, o una pluma en un lugar normal como una plaza pero que te llamará particularmente la atención.

Puedes recibir mensajes de cualquier tipo y forma, así que debes mantenerte atento y no sorprenderte si una canción que has escuchado mil veces de pronto adquiere un significado nuevo para ti, o si la gente con quien hablas repite las mismas ideas o temas de conservación, o si descubres que el título de la revista o el titular del periódico que eliges tiene un significado muy personal para ti. Ellos utilizarán cualquier cosa

que tengan a mano porque saben muy bien que nuestras mentes suelen estar demasiado ocupadas para oír claramente los mensajes orales.

Con el tiempo, aprenderás a percibir y a responder a las formas más sutiles de contacto como esa sensación interna o impulso repentino que tus Ángeles o Guías Espirituales te generarán para que tomes las mejores decisiones. Poder percibir estos mensajes sutiles requiere práctica y la voluntad de ser paciente contigo mismo a medida que aprendes a soltar el viejo hábito de reprimir tus sentimientos intuitivos.

Es importante tomar conciencia de que a pesar de que existen muchos idiomas diferentes aquí en la Tierra, el Universo no se comunica a través de ellos. El verdadero idioma del alma es el sentimiento, por lo que si sientes que algo está bien, entonces créelo y actúa conforme a ello, y cuando sientas que algo no está bien, no lo hagas. Es así de simple.

Una de las maneras más efectivas de permitir que tus Ángeles y tus Guías Espirituales te ayuden es hablarles con una actitud que revele intención y voluntad activa. El antiguo enfoque de pedir algo al estilo "*por favor, dame esto; por favor, haz que esto y aquello suceda; o por favor, haz esto y aquello por mi*" ya no es muy efectiva.

Como parte del proceso de evolución general de la humanidad se nos alienta a hacernos responsables y a tomar el control de la creación de nuestra propia realidad. No existe un "Dios" en lo alto que concede deseos a algunos y a otros no. Debemos aprender a asumir la responsabilidad por el hecho de que somos nosotros quienes creamos y atraemos la mayoría de las cosas que nos ocurren en la vida.

Con este propósito, la siguiente es una manera mucho mejor de expresarnos para hacer "pedidos":

"Queridos Ángeles: ¿qué necesito hacer o dejar

de hacer, empezar o terminar, comprender, aceptar o dejar ir, para incorporar esto en mi vida o tener esta experiencia? ¿Qué puedo hacer para ayudar a que esto que deseo ocurra, cómo puedo permitirme recibir (lo que sea que estés pidiendo)?"

¿Comprendes la diferencia? No se trata de pedir ayuda en forma pasiva y esperar a que el Universo haga todo por ti. Estás activando la energía poderosa de tu intención y comunicando a tus Guías Espirituales y Ángeles y el Universo que estás dispuesto a hacer tu parte también.

Cuando te comunicas con tus amigos celestiales de esta forma les das mucho más margen para ayudarte a través de la creación de situaciones y oportunidades que hagan realidad tus deseos. Así, tú estarás co-creando tu vida con ayuda de ellos y tienes la posibilidad de hacer modificaciones y elecciones que te ayudarán a perfeccionar el resultado.

Volverse más intuitivo y clarividente no es una cuestión de sentarse a esperar a que alguien arregle nuestra vida sino de trabajar con nuestros colaboradores para desarrollar nuestras habilidades y fortalezas innatas como los seres poderosos y de conciencia espiritual que somos y en los que nos estamos convirtiendo.

Este método también se puede usar para solicitar ayuda con cuestiones menos tangibles. Por ejemplo, si deseas desarrollar cualidades que sientes que te faltan, como el valor, la compasión, la confianza y la fe en ti mismo, puedes pedir a tus Ángeles, "*¿Cómo puedo desarrollar una mayor fe en mí mismo? ¿Qué necesito hacer o dejar de hacer, aprender o dejar ir?*", etc. Es una experiencia muy poderosa y te generará oportunidades increíbles.

Al principio tal vez no reconozcas la respuesta de tus Ángeles a tu pedido hasta que mires atrás y pienses, "*¡Vaya! Me sentí muy fuerte en esa*

situación y me mantuve firme. ¡Fue una gran oportunidad para desarrollar mi fe en mí mismo!"

Una última ventaja de trabajar con tus Guías Espirituales y tus Ángeles de esta forma es que descubres muy rápido qué es lo que *en verdad* quieres. No tiene nada de malo bombardear a tus Ángeles con una lista de compras y decir, "*dame esto, esto, esto y esto*", pero cuando pasas a formar parte de la ecuación y aceptas que debes poner el cincuenta por ciento y el Universo el otro cincuenta por ciento y actuar en tu propio beneficio, pronto empiezas a descartar las cosas que no son tan importantes para ti. Esto te libera para enfocarte en lo que *realmente* deseas para ti y tu vida. Descubrirás que cuando un pedido genuino proviene del corazón y se hace con la voluntad de participar el Universo siempre responde.

¿Recuerdas a Robert M. que escribió sobre la experiencia de conocer a sus Ángeles al comienzo

de este capítulo? Bien, regresó a vivir a los Estados Unidos y esto es lo que tiene para decir casi dos años después:

"Aquel primer encuentro con mis ángeles fue una experiencia muy fuerte para mí. Por momentos (en mi vida), sentía que por mucho que lo intentara, nunca tenía suficiente aire en mis pulmones. He convivido con esto desde que era un niño... Pocas semanas después de esa primera lectura, mis problemas respiratorios cesaron y también la ansiedad general asociada con ellos... Logré valorar mucho más mi personalidad en esta vida y, a través de una comprensión más profunda, pude empezar a tratar de ser la persona que quería ser. Las relaciones con mis amigos y mi familia, y en particular con mi padre, mejoraron como resultado de estas experiencias... Fue como si de pronto hubiera dado un salto hacia adelante en mi comprensión del Universo y, más importante, en cómo encajo

yo en él..."

Robert M., E.E.U.U. 2006

Capítulo 6

Cómo Hacer una Conversación Psíquica

“Cada vez que yo mencionaba la idea de hacer un crucero, mi esposa se agitaba, se molestaba y hasta se enojaba. Cuando le preguntaba por qué, no sabía o no podía decírmelo, así que tuve una Conversación Psíquica con ella al respecto. Un par de días más tarde, se acercó y me dijo que tenía fobia a las aguas profundas y que la idea de un crucero la aterrizzaba, pero que no me lo había contado porque se sentía como una tonta. Sostener esa conversación Psíquica con mi esposa nos ayudó a llegar a la verdad del asunto. El dolor que yo sentía por el rechazo a mi idea (de unas lindas vacaciones) y el temor de ella a contarme sobre su fobia se disiparon cuando alcanzamos un nuevo nivel de comprensión”.

G.D. Londres, G.B. 2010

No sé tú, pero a lo largo de mi vida, a veces me ha resultado difícil comunicar mis verdaderos sentimientos a alguien. Por fortuna, en líneas generales he sido capaz de hacerle saber a alguien que me cae bien, lo quiero y lo aprecio, ¡aunque tal vez no lo suficiente! A lo que me refiero es a esas conversaciones difíciles en las que el tema es engañoso o puede desencadenar algún tipo de desacuerdo o conflicto.

Como la mayoría de las personas, prefiero correr dos kilómetros sobre brasas ardientes antes que tener que confrontar con alguien. Durante gran parte de mi vida me sentí intimidada por la mayoría de la gente, *en particular* por personas que intuía que tenían mal genio y eran capaces de expresar abiertamente su enojo ante mí o hacia mí. La posibilidad me aterraba y la evitaba a toda costa. Pero como sabemos, este método no suele resolver nada y a menudo empeora las cosas.

Supongo que sería ideal y maravilloso que todos

fuéramos lo bastante tranquilos y valientes para plantear nuestras preocupaciones o confusión directamente a la persona involucrada y discutir con ella cara a cara. Todos nos hemos castigado en el pasado por no haber sido "más adulto" acerca de las cosas. Si es tu caso, recuérdate que se sabe que la comunicación verbal e incluso la escrita son sólo parcialmente eficaces y están muy expuestas a malas interpretaciones.

Aquí es donde la técnica de la Conversación Psíquica puede resultar muy útil, ya que es una herramienta que puede ayudarte a comunicarte con otras personas de manera efectiva y gentil.

En este caso, el término "psíquica" no se refiere a alguien con un don para leer el futuro o para acceder a los pensamientos o creencias de otra persona. Se refiere a una modalidad de comunicación que no es física ni verbal. Se refiere al hecho de que nos comunicamos con los demás en niveles mucho más sutiles todo el tiempo, la

mayoría de las veces sin siquiera saberlo. De hecho, los observadores e investigadores en el campo de la comunicación humana han reconocido hace tiempo que la expresión a través de las palabras apenas constituye alrededor del diez por ciento de todas las comunicaciones humanas.

Las personas nos comunicamos con mucha más elocuencia a través del lenguaje corporal, las expresiones faciales, nuestras acciones y nuestros *pensamientos*. Si piensas que puedes estar enojado o molesto con alguien y disimularlo porque no le has dicho nada al respecto, te estás engañando. Los seres humanos somos extremadamente sensibles, e incluso si el objeto de nuestro enojo o dolor no puede describir con precisión la vibra que estás emanando, la persona sabrá que algo anda mal.

Una Conversación Psíquica es efectiva porque te comunicas no sólo con palabras y pensamientos sino también con *sentimientos*. No importa el

idioma que hables ni la generación a la que pertenezcas, como seres humanos todos entendemos el poder y la energía de los sentimientos porque circunvalan nuestra mente, que probablemente los filtraría y los interpretaría, y nos llegan al corazón y las entrañas.

Las Conversaciones Psíquicas son también una gran ayuda cuando la persona con quien uno desea comunicarse vive lejos. Las llamadas telefónicas, cartas, correos electrónicos y cosas parecidas son bien conocidos por ser propensos a los malos entendidos a larga distancia y/o cuando uno no ha visto a la persona por bastante tiempo.

De modo que si te asusta la idea de enfrentarte a determinada persona con un reclamo o un problema, si sabes que te temblará la voz o el labio inferior o que es probable que rompas en llanto y olvides la mitad de lo que querías decir, no te sientas mal. No eres débil, simplemente eres un ser humano.

O, si como yo, eres de los que a veces "meten la pata" cuando intentas comunicar tus sentimientos, entonces tienes una ayuda al alcance de la mano. Todos somos sensibles a las reacciones y opiniones de los demás y decir las palabras adecuadas bajo presión puede ser difícil.

El mundo en ocasiones parece estar lleno de gente que quiere hacernos creer que puede intimidarnos para que hagamos las cosas a su manera. Lo maravilloso de las Conversaciones Psíquicas es que te permiten acercarte a alguien a quien incluso podrías temer, y obtener un resultado positivo. Pueden convertir a supuestos enemigos en amigos, a intimidadores en simpatizantes, resolver problemas con personas que ya no forman parte de tu vida de manera que puedes dejarlas ir y brindarte una sensación de fortaleza interior que no conocías.

Sin embargo, la técnica de la Conversación Psíquica no tiene nada que ver con forzar a otros a

aceptar tu punto de vista. De hecho, te ofrece la mejor oportunidad posible de expresar tu verdad con claridad, sin interrupciones ni burlas que puedas temer. Mis Ángeles y Guías me enseñaron la Conversación Psíquica hace muchos años, no como una herramienta para usar por anticipado, antes de darle una oportunidad a la otra persona, sino para cuando todos mis otros intentos de comunicar mis sentimientos o necesidades hayan fallado o cuando estaba muy claro que la otra persona no sería receptiva a mi punto de vista.

No se trata de una herramienta que puedas utilizar para manipular a otros; no debe influir injustamente en otros para que "*hagan lo que tú quieres*", es sencillamente una forma de comunicarse con alguien, una modalidad que la mayoría de nosotros hemos olvidado o somos reacios a aceptar.

Sostener una Conversación Psíquica con alguien te permitirá comunicarte con él o ella en un nivel

muy profundo y directo, y podrás expresarte con claridad y plenamente sin temor a ser interrumpido o a una reacción negativa.

Una vez que aprendí la técnica de la Conversación Psíquica me di cuenta de que había tenido versiones menores de este tipo de conversación con personas durante toda mi vida. Todos lo hacemos.

Pensemos en esto un momento. Si alguien te enfada, te oculta algo, se olvida de tu cumpleaños o aniversario de bodas o algo parecido, ¿qué haces? Lo más probable es que reproduzcas la escena en tu cabeza innumerables veces y te imagines que manejas la situación con más coraje o serenidad. Escucharás un tipo de conversación en tu mente una y otra vez, analizarás cómo te sientes y qué quieres y darás vueltas en círculos hasta cansarte de todo el asunto. Sin embargo, después de todo este esfuerzo y estrés de tu parte, la situación sigue sin resolverse. Este proceso es

desalentador, pues lo haces desde un lugar de impotencia. Todo lo que estás haciendo es masticar la angustia que sientes y empeorando las cosas para ti mismo. Aprender a sostener un Conversación Psíquica cambiará todo eso.

La Conversación Psíquica utiliza el increíble poder de nuestras mentes consciente y subconsciente para crear una comunicación constructiva que dignifica y respeta a todos los involucrados. Al centrar tu atención en la persona y en el problema en cuestión, podrás resolver situaciones que de otro modo podrían permanecer estancadas durante largos períodos de tiempo. La Conversación Psíquica te brinda la oportunidad de comunicarte con otros a nivel del corazón, un nivel de mucha mayor sinceridad y comprensión más profunda, y como eres capaz de concentrarte por entero en tus propios sentimientos y en lo que quieres comunicar, es un proceso muy efectivo.

Con frecuencia, cuando intentamos comunicarnos

con alguien a través de las vías ordinarias, verbalmente o por escrito, nos topamos con barreras construidas por esa persona a nivel del ego y la mente consciente. Para bien o para mal, todos hemos sido criados para creer que debemos defender nuestro rincón en la vida y que comprender las necesidades o los puntos de vista de los demás es una forma de debilidad o nos deja expuestos a perder de alguna manera.

Todos tenemos defensas férreas en este mundo complejo y competitivo en el que crecemos, y las usamos. La Conversación Psíquica no tiene que ver con hacerle entender a alguien que tú tienes razón y él o ella están equivocados. Es una herramienta que debe utilizarse con respeto y que nos permite expresar nuestros sentimientos verdaderos sin censura ni interrupciones.

Mis Ángeles me enseñaron la política de "a la tercera va la vencida" para las Conversaciones Psíquicas y creo que es una lección valiosa. Si

sostienes la misma conversación psíquica con la misma persona tres veces y no obtienes respuesta, entonces es tiempo de aceptar que no está interesada en tu punto de vista y seguir adelante. Has utilizado la herramienta con integridad, has manifestado tus sentimientos con franqueza, has descrito en detalle el resultado que querrías, pero lo que la persona en el otro extremo haga con esta comunicación dependerá siempre de ella. Somos seres de libre albedrío y no estamos aquí para perder nuestro tiempo y energía tratando de forzar a otros a someterse a nuestra voluntad. Al aceptar la política "a la tercera va la vencida" estás mostrando que eres humilde y lo bastante flexible para soltar y seguir adelante.

La técnica de la Conversación Psíquica me ha generado respuestas y resultados increíbles y me ha demostrado sin ninguna duda que podemos comunicarnos con otros al nivel del pensamiento, sin siquiera estar en el mismo país, ciudad o

habitación.

Después de sostener una Conversación Psíquica con una persona, he recibido llamadas telefónicas de ella o me la he cruzado en la calle, a veces después de años sin verla. Estas personas no sólo me han contactado sino que han sacado a relucir la mismísima cuestión que me preocupaba. En ocasiones me han pedido disculpas o me han ofrecido información importante, según lo que yo pedía como resultado.

Un ejemplo típico es un aumento de salario que recibí durante el tiempo en que me desempeñé en la industria de la moda. Mi jefe nos había dejado bien en claro a todos que no habría aumento de salario en un futuro cercano, pero yo sabía que en comparación con mis colegas, mi salario era bastante inferior. En ese entonces, mi jefe me resultaba bastante intimidante y no me animaba a abordarlo con este asunto. Sin embargo, después de sostener dos Conversaciones Psíquicas con él

sobre el tema, sucedió un milagro.

Alrededor de una semana después de la segunda conversación, me mandó llamar a su oficina. Yo ya me había olvidado de mis Conversaciones Psíquicas y no tenía ni idea de cuál podía ser el motivo de ese llamado. Se imaginarán mi sorpresa y felicidad cuando mi jefe me anunció que recibiría un aumento. Me pidió que no se lo contara a nadie porque la política de la compañía no permitía aumentos en ese momento. Pero, continuó, había advertido que yo me esforzaba mucho y sabía que había empezado con un salario más bajo que el de mis colegas debido a mi falta de experiencia en el puesto y que no había recibido ningún aumento desde que había entrado en la compañía. ¡Mi jefe había obtenido la autorización del dueño de la compañía para darme un aumento de US\$ 5.000 al año!

Me puse muy contenta y apenas pude reprimir mis ganas de reír en ese momento. Fue difícil ocultar

la buena noticia, pero ese día agradecí a mis Ángeles miles de veces por haberme ayudado. La Conversación Psíquica con mi jefe había funcionado; las pruebas estaban a la vista.

Otro ejemplo contundente sucedió en un tiempo en que salía con un hombre que me atraía mucho. Era profesor en mi gimnasio y, con el beneficio de la retrospectiva, ahora podría decir que debí haberlo imaginado.

Salimos durante un tiempo y todo era muy agradable, pero al cabo de unos meses, yo no lograba deshacerme de la sensación de que algo no estaba bien. En ocasiones él se comportaba de un modo raro, recibía llamadas a horas extrañas que parecían enojarlo y a veces cancelaba nuestros encuentros sobre la hora.

Obviamente estaba preocupada y traté de hablar con él, pero él simplemente callaba o me decía que estaba exagerando. De hecho, yo no tenía una

prueba real de un engaño o algo parecido, pero mi intuición me decía que algo estaba muy mal. Es importante recordar que en ese momento ese hombre me gustaba mucho y que, en el nivel del ego, yo quería creer que todo estaba bien. Después de todo, era profesor de gimnasia y entrenador personal... ¡un hombre ocupado y muy requerido!

Algunos de mis amigos sospechaban de su comportamiento, pero la mayoría creía que yo exageraba y que debía relajarme o ser más paciente. Sin embargo, finalmente escuché a mi intuición y decidí sostener una Conversación Psíquica con él para descubrir dónde estaba parada.

El resultado que yo deseaba era que él fuera honesto conmigo acerca de lo que estaba sucediendo en su vida, de manera que yo pudiera contar con la información necesaria para tomar una decisión sobre la relación. Una vez más, el resultado fue mucho mejor y llegó mucho más

rápido de lo que había imaginado. Me llamó a la mañana siguiente para decirme que quería verme lo antes posible. Pasó por mi casa para tomar un desayuno tardío y sin que yo abriera la boca, confesó todo.

Resultó ser que no estaba preparado para una relación y que aunque había intentado iniciar algo conmigo, no había terminado su historia con su novia anterior y todavía se debatía entre arreglar las cosas o terminar con ella. Era complicado y confuso y ninguna mujer se siente halagada con este tipo de confesión. No es muy glamoroso enterarse de que una es la segunda, pero al menos ahora sabía la verdad y podía terminar nuestra relación sin ninguna duda en mi mente.

Aunque al principio dolió escuchar la verdad, la Conversación Psíquica me había dado un buen resultado, ya que ahora podía tomar la decisión correcta y seguir adelante.

Imagino que a esta altura estarás saltando en la silla y preguntando: "*¿Cómo hago para sostener una Conversación Psíquica?*"

Bien, te diré cómo. Lee las instrucciones con cuidado y trata de que todo sea lo más simple posible. No es un proceso complicado. Lo más importante es que seas honesto y que hayas intentado hablar del problema con la persona con quien deseas sostener una Conversación Psíquica.

La intención es todo, y es crucial para recibir una respuesta positiva y útil. Si tu intención es forzar tu opinión sobre la otra persona, culparla de tu desdicha o intentar demostrar que tienes razón, entonces el Universo no te apoyará. La Conversación Psíquica no debe utilizarse para descargar indignación con tono de superioridad moral ni es un intento barato de manipular la voluntad o la conducta de otros. Asegúrate de que tu intención sea estrictamente expresar tus verdaderos sentimientos de una manera clara y

honestamente.

A veces esto incluirá sentimientos de enojo o desilusión, o hacerle saber a la otra persona que no te gustó lo que hizo o dijo, pero no se trata de culparla, sino de hacerte cargo de tus sentimientos al respecto y crear una oportunidad para expresarlos.

Ejercicio 9: Hacer una Conversación Psíquica

Requisitos: un sitio tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Una intención clara.

Tiempo requerido: aproximadamente 20 minutos.

- Primero decide con quién quieres hablar y cuál será el tema principal.
- Toma asiento o recuéstate en un sitio tranquilo, cómodo y privado y cierra los ojos. Calma tu mente y concéntrate en tu

intención, incluido el resultado que querrías obtener como consecuencia de esta conversación.

- Imagina que te pones en contacto de alguna manera con esta persona, por teléfono, por ejemplo, y comunícale con serenidad que quieres hablar con ella. Designa el lugar y la hora. Asegúrate de que sea un lugar en el que te sientas muy cómodo, confiado y seguro, como una cafetería, un parque o una playa favoritos, o en tu propia sala de estar, si lo prefieres. Cualquier sitio en el que te imagines conversando con esta persona sobre el tema elegido estará bien.
- Imagina que la persona llega, conforme a tus instrucciones. Recíbela y acomódense donde desees.
- Empieza por exponer el tema con claridad, luego dile a la persona todo lo que no has

podido decirle hasta entonces. Imagina que te escucha con respeto y atención, que acepta lo que tú le dices sin reaccionar. Proporciona todos los detalles que quieras o necesites. Di todo lo que necesites decir y desahógate. Es el momento de hablar, has creado esta oportunidad para hacerlo, así que aprovéchala.

- Cuando hayas terminado, asegúrate de manifestar qué **resultado** deseas. Debes tenerlo bien en claro antes de comenzar la Conversación Psíquica, pero si se te ocurren otras ideas mientras está sucediendo, no hay problema. No te olvides de nada. ¿Quieres una disculpa? ¿Una llamada telefónica o un pedido de renovar una amistad? Tal vez quieras volver con tu pareja y le ofreciste una disculpa durante la conversación, o quizás quieras un aumento de salario. Asegúrate de que el resultado deseado sea

bien específico.

- Una vez que hayas expresado tus sentimientos sobre tu lado de la situación y hayas dejado bien en claro el resultado que deseas, puedes agradecer a la persona por su presencia y por haberte escuchado y luego pedirle educadamente que se retire. La otra persona no te responderá. Recuerda que es un ser de libre albedrío, de modo que no te corresponde a ti imaginar qué podría decir en ese momento. Tú iniciaste este encuentro y era *tu* oportunidad de hablar.
- Cuando la persona se haya "marchado", permanece un momento sentado tranquilamente y con los ojos cerrados. Percibe cómo te sientes ahora que te has expresado con claridad y sinceridad. Deja que ese sentimiento se asiente y cuando estés listo, abre los ojos.

- Si lo deseas, anota los detalles acerca de con quién hablaste, qué dijiste y qué resultado pediste.

Después de sostener una Conversación Psíquica, muchas personas manifiestan sentir un inmenso alivio o ligereza porque por fin han encontrado una forma constructiva de liberar algo que habían estado cargando en su interior durante un tiempo.

Ahora es el turno de la otra persona de responder y es tiempo de que tú sueltes, porque no puedes controlarla. Lo mejor que puedes hacer ahora es olvidar todo acerca de la Conversación Psíquica y seguir con tu vida.

Si piensas que estás tratando con alguien particularmente obstinado o resistente, puedes tener la misma conversación o una conversación similar con esa persona un total de tres veces.

A veces la respuesta te llegará de un modo que no imaginaste. Puede que obtengas la disculpa que

deseabas, por ejemplo, pero tal vez ocurra a través de una carta o una tarjeta, o de un tercero, y no en forma personal o por teléfono como podrías haber imaginado. Debes entender que estás aprendiendo una manera nueva de comunicarte con las personas, y que como todas las habilidades nuevas, ésta te dará más beneficios con la práctica, así que ten paciencia contigo mismo y permanece abierto a que el resultado deseado suceda en formas milagrosas.

Uno de los recuerdos más sorprendentes que guardo de una Conversación Psíquica que ayudó a uno de mis estudiantes tuvo lugar hace varios años, durante uno de los muchos cursos de meditación que yo solía dictar. Esta joven mujer estaba siendo acosada por su ex novio.

La joven había roto su relación unos meses antes de unirse a nuestro grupo, pero solía mantenerse callada en clase y yo no sabía nada de su situación. La noche que expliqué la técnica de la

Conversación Psíquica, ella trabajó a la par de los demás estudiantes y luego nos fuimos todos a casa.

No acostumbro preguntar sobre el contenido de la conversación de cada estudiante sino ayudarlos con el proceso cuando hay algo que no comprenden o se sienten atascados.

La semana siguiente nos volvimos a encontrar en clase y pregunté si alguien había utilizado la técnica de la Conversación Psíquica por primera vez y tenía alguna historia para compartir. La muchacha se ofreció a hacerlo.

Muchos nos sentimos inquietos cuando la joven describió cómo la trataba su ex novio. Explicó que había terminado la relación porque él la agredía verbalmente cuando tomaba alcohol. Solía gritar, dar portazos y marcharse hecho una furia. Habían recibido muchas quejas de los vecinos. A ella le había costado mucho poner fin a la relación, ya que cuando él estaba sobrio le prometía que nunca

volvería a suceder y durante un tiempo se "portaba bien", aunque se negaba a buscar ayuda profesional a pesar de que ella le había asegurado que lo apoyaría en eso.

Cuando por fin encontró la fortaleza necesaria para terminar para siempre, la muchacha dejó la casa que habían compartido y se alquiló un departamento. Al cabo de poco más de un mes, él averiguó la dirección y comenzó a acosarla.

Ella ya había tenido que cambiar el número de su celular debido a las persistentes llamadas. Pero cuando él empezó a aparecerse en su departamento a toda hora, a golpear la puerta y a esperarla a la salida del trabajo, fue demasiado.

La joven nos contó que puso toda su energía y emoción en la Conversación Psíquica y se permitió decir a su ex novio todo lo que había tenido miedo de decirle. Había expuesto su resultado deseado con mucha claridad: quería que

él la dejara en paz y ni remotamente esperaba algún tipo de disculpa.

Tres días después de la Conversación Psíquica con su ex novio, la muchacha encontró una carta manuscrita de él en su buzón. Tuvo miedo y su primer impulso fue tirarla a la basura, imaginaba que contendría más malos tratos y acusaciones a los que él la había acostumbrado. Sin embargo, para su alivio y sorpresa, la carta era una extensa y emotiva disculpa que terminaba con la promesa de no volver a contactarse con ella ni intentar encontrarla de nuevo.

La joven había dejado de pensar en la Conversación Psíquica y había proseguido con su atareada vida. Tenía un empleo muy exigente en el área de tecnología informática y trabajaba hasta tarde. Como la mayoría de las personas, se había mostrado un poco escéptica y no esperaba que sucediera demasiado. Había hecho el proceso con la idea de que podía ser de ayuda y que no perdía

nada intentándolo; no se había quedado sentada esperando que ocurriera un cataclismo. Como ocurre a menudo cuando hacemos nuestra "parte" y después soltamos, el Universo le envió algo que excedió en mucho sus expectativas.

Esta estudiante continuó participando en las clases de meditación durante varios meses y permaneció en contacto como una clienta privada; sé que nunca supo nada más de ese hombre ni lo volvió a ver.

La técnica de la Conversación Psíquica es fácil de aprender. En realidad, todo lo que hay que hacer es seguir las instrucciones descriptas.

A algunas personas les gusta encender una vela o pedir la ayuda de sus Ángeles antes de comenzar; lo que sea que funcione para ti estará bien. En lo que respecta a tu mente consciente, la Conversación Psíquica tendrá lugar en tu cabeza, pero cuando pones una intención positiva y cargas

tus palabras de emoción y sentimientos sinceros, te estarás comunicando desde el corazón. A la persona en el extremo receptor puede no gustarle lo que tienes para decir o puede no estar de acuerdo, pero cuando algo se hace con integridad y honestidad, no se puede negar.

A veces, el resultado de una Conversación Psíquica se reduce a "ponerse de acuerdo en no estar de acuerdo" y es una oportunidad para que ventiles tus sentimientos aunque la relación se haya acabado. Otras veces, sin embargo, puede facilitar la creación de cambios muy positivos, una mayor comprensión y vínculos más fuertes.

De manera que no dudes y disfruta a medida que aprendes a utilizar este proceso, y recuerda que también puedes usar la Conversación Psíquica para cosas "buenas". Si alguien en tu vida a quien amas está irritable y retraído, puedes utilizar la Conversación Psíquica para decirle que lo *amas*.

Capítulo 7

El arte de la Escritura Automática

“Después de experimentar varias sesiones de clarividencia maravillosas con Belinda, estaba empezando a aceptar la idea de que tal vez todos tenemos una manera de conectarnos con una forma invisible de guía que ahora parezco "saber" que existe. Lo sé en el sentido de que lo siento de una manera incuestionable... algo que parece ser un "hecho" que estaba programado en mis células que yo "sabría y entendería" cuando llegara el momento correcto en mi vida”.

Patricia W. M., capacitadora corporativa, Los Angeles

Escribir automáticamente es una de las maneras más efectivas de trabajar con la conexión clarividente y de reforzarla. Es simplemente otra

forma de canalización y es muy útil para distinguir la diferencia entre recibir la Guía Divina y tu habitual hilo de pensamiento.

Registrar la guía que recibes es también un excelente modo de capturar el flujo de información a medida que sucede; de este modo tendrás un registro permanente que podrás consultar cada vez que quieras. Es muy fácil olvidar lo que uno vio o dijo, o que otras personas lo interpreten de una manera diferente, pero escribir algo en el momento en que te sucede te proporciona un estupendo registro no sólo de la información que recibes sino del progreso de tu claridad a medida que te ejercitas.

Todavía me río cuando recuerdo mis viejos garabatos. Cuando empecé a practicar la escritura automática hace años, solía escribir las cosas más extrañas. Con frecuencia empezaba alrededor de las tres de la madrugada, cuando me despertaba de un sueño o me levantaba para ir al baño. Mientras

me quedaba dormida de vuelta, uno de mis oídos empezaba a sonar, a veces tan fuerte que no podía ignorarlo.

Pronto aprendí que si tomaba una lapicera y un papel y comenzaba a escribir, el ruido se detenía. En ese entonces, tenía un dormitorio enorme y había construido una pirámide de tubos de cobre en un rincón de la habitación. Tenía la impresión que sentarme a la sombra de esa estructura con forma de pirámide me ayudaba a ser más receptiva a la información entrante. Pero cuando llegó el invierno, decidí que tendría que practicar mi escritura automática desde la acogedora tibieza de mi cama.

Las palabras que fluían de mi lapicera en ese tiempo tenían muy poco o ningún sentido para mí. En este punto, me gustaría recordar la analogía de las cañerías oxidadas. Mucho de lo que escribía era la misma oración o la misma idea una y otra vez, un balbuceo incoherente que podría

fácilmente haber descartado como tonterías y luego olvidado.

También recibía mucha "información" en francés y un estilo inglés isabelino confusos, ¡incluidos todos los "*ti, contigo y vuestros*"! A pesar de que todo me resultaba muy extraño, no lo percibía como un problema. Sabía que mi Guía se contactaba conmigo a esa hora temprana porque era el momento en que mi mente estaba menos abarrotada de los pensamientos y preocupaciones de mi vida diaria. Era el momento más fácil para comunicarse conmigo, cuando la actividad de mi mente consciente se encontraba en el nivel más bajo.

Este asunto de la escritura automática es algo muy peculiar al principio. Estamos tan acostumbrados a que nuestras mentes supuestamente controlen todo lo que hacemos, que dejarse ir y permitir que algo fluya a través de nosotros y a un papel es un desafío para algunos.

Creo que la escritura automática ha existido desde hace mucho tiempo. Poetas, novelistas y músicos de todas las épocas hablan de esa urgencia de la inspiración que no es posible ignorar y que debe ponerse por escrito de inmediato sin censura alguna.

Algunos de nuestros más grandes inventores y científicos han tenido experiencias similares. El doctor Samuel Hahnemann, el hombre que inventó la homeopatía moderna, era conocido porque trabajaba y escribía de noche, como impelido por una fuerza más poderosa que él mismo, y a menudo sin dormir durante dos días y noches seguidas. Hizo esto durante muchos años, incluso en la vejez avanzada.

Muchos de los grandes compositores, no sólo Mozart, son reconocidos por lo increíblemente jóvenes que eran cuando compusieron su música milagrosa y por la rapidez con que la escribieron.

La escritura automática es un proceso muy rápido que no deja tiempo a la mente consciente para que analice o critique lo que se está escribiendo. Así, te conviertes en un Canal de una corriente de Inspiración Divina que elude por completo tu base de conocimientos y tu mente pensante. Siempre puedes volver atrás y corregir algo si lo deseas, pero una vez que tu agua oxidada se convierte en un flujo transparente es probable que ya no lo necesites.

Cuando era joven, me gustaba bastante escribir poesía. Sin embargo, los poemas más hermosos que he escrito se me manifestaron décadas más tarde, a las tres o cuatro de la madrugada. Me llevó menos de cinco minutos escribirlos y no requirieron ningún tipo de corrección. El siguiente es un ejemplo:

El mundo interior

Por las brumas de arena y mar,
De día y en la noche estrellada,
Ella sólo anhela ser libre
Su derecho supremo y sagrado.

El oro y la plata del alba
Reflejan en su cabello,
Y es tanta la belleza
Que nada se le compara.

Su corazón celestial, su mente terrenal
Brillan ahora con la Luz,
Una dicha de vida diferente
Surge desde la noche.

Otrora una prisión en su corazón,
Ya no mora allí,
Esta libertad que tanto anhela
Ha llegado a su orilla.

Por fin después de tantos años,
Sus brazos pueden ahora estrechar
Olvidando las lágrimas de la vida,
La belleza del lugar.

La perfección, ni aquí ni allá
Habita en el mundo interno,
Todo lo que es bueno, sutil y raro,
Existe bajo la piel.

Comienza ahora el viaje interno
Un vasto espacio para explorar,
Un mundo donde el corazón sabe
Que la puerta brilla, abierta.

BelindaGrace y Amigos Angelicales, 07/01/2003

Tal vez hayas notado que firmé este poema "Belinda y Amigos". Lo hago porque sé que no lo escribí yo sola. Me atribuyo el mérito de haber desarrollado mi habilidad para escribir automáticamente a ese nivel tan hermoso, de haberme puesto a disposición, por así decirlo, pero el contenido real provino de algo mucho más grande que mi mente consciente.

Yo lo llamo el Universo, Dios/Diosa/Todo lo que

Es o mis Ángeles, Guías Espirituales o Guía Divina. Fue pura y simple inspiración (llena del Espíritu/Dios) y no algo en lo que mi mente consciente había estado trabajando. Tuve la ayuda más increíble para escribir ese poema y me gusta reconocerlo.

Este poema, como todos los demás, se me presentó de manera inesperada en lo que podría considerarse una hora inconveniente. Es maravilloso tener estos estallidos espontáneos de creatividad, aunque ésta es apenas una de las formas de escritura automática.

La forma que mis estudiantes, clientes y yo más utilizamos es la escritura automática a pedido, una herramienta extraordinariamente útil que puede ayudarte a recibir respuestas excelentes a tus problemas, ser más creativo o incluso escribir un libro. En el siguiente ejercicio, encontrarás información acerca de cómo empezar. Existen tantas maneras de utilizar la escritura automática

como puedas imaginarte.

Por supuesto, recomiendo que antes se ejerciten todas las técnicas descritas en los capítulos previos de este libro, ya que es más fácil recibir información clara a través de un Canal que ha sido creado para ese fin. Me llevó alrededor de 4 años evolucionar de las etapas de mis tempranos garabatos a la claridad del poema que acabas de leer. Creo que uno de los motivos por los que me llevó tanto tiempo fue que tuve que arreglármelas por mi cuenta.

Hoy en día, mis estudiantes empiezan a practicar la escritura automática en la cuarta semana de los cursos que dicto, a menudo con resultados sorprendentes, porque sus Canales han sido reactivados y fortalecidos y han aprendido cómo conectarse con su Guía Divina a voluntad. Si has utilizado este libro según las instrucciones, tú también habrás aprendido a hacer esto y habrás sentado estos cimientos importantes.

Antes de comenzar el siguiente ejercicio, piensa un poco en el tipo de preguntas que te gustaría hacer. Siempre es aconsejable empezar con preguntas que no tengan una gran carga emocional personal. Por ejemplo, si preguntaras: "*¿Voy a perder mi trabajo?*" o "*¿Me pedirá mi novio que me case con él?*", es muy difícil ser imparcial. Hasta que adquieras un dominio razonable de esta herramienta es mejor abstenerse de este tipo de preguntas, ya que tu imparcialidad es muy importante. La escritura automática no significa escribir lo que tú quieres oír y después fingir que has canalizado esa información de una fuente superior, es una herramienta genuina que te permite acceder a información más allá del limitado dominio del pensamiento humano y que está libre de todas las habituales manipulaciones y motivos subyacentes que acompañan a la mayoría de nuestras opiniones y deseos.

Todos los procesos en este libro son herramientas

para ayudarte a rendirte y permitirte ser guiado por algo más grande de lo que pensamos que somos. La siguiente lista de preguntas te dará una idea de la clase de preguntas que son útiles al comienzo. Muchas son preguntas que uso en mis clases.

- ¿Cuál es el significado y/o la finalidad del arcoíris?

- ¿Existe vida en otros planetas?

- ¿Cuál es el propósito del sufrimiento humano?

- ¿Cuál es el propósito de los individuos crueles o inmorales en el proceso del desarrollo humano?

- ¿Qué necesito hacer o dejar de hacer, empezar o detener, aceptar o soltar para vivir una vida más feliz y plena?

Intenta percibir la diferencia en tus sentimientos cuando canalizas la respuesta a una pregunta de la que no sabes absolutamente nada comparada con la respuesta a una pregunta sobre la cual tienes

opiniones o creencias. Esto será un indicador útil para que puedas distinguir entre un Canal imparcial y uno que no lo es.

Esta es apenas una pequeña muestra de las preguntas con las que puedes comenzar. Elige una y sigue los pasos del siguiente ejercicio para comenzar a practicar la Escritura Automática. Deja que la mano y la lapicera escriban por sí mismas, sin intervención de tu mente. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas, sé consciente de tu intención de ser imparcial y deja que la información fluya.

Ejercicio 10: La Escritura Automática: ¡Sólo Hazlo!

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte y escribir con comodidad.

Un cuaderno o un diario. Un lápiz o lapicera

Tiempo requerido: 10-30 minutos (¡más de 30 minutos te dará calambres de escritor!)

- Ponte cómodo y recuerda conectarte con el haz de luz blanca que fluye a través de ti desde el Universo hasta el centro de la Tierra, y el haz de luz roja que fluye a través de ti desde el centro de la Tierra y asciende por la coronilla de tu cabeza.
- Permanece sentado con ese flujo de energía por un momento hasta que te sientas "conectado".

Nota: Con el tiempo, esta conexión será instantánea y se activará con tu intención para trabajar con esta técnica o con alguna de las otras técnicas.

- Enfoca tu intención en la escritura automática y permítete convertirte en un canal para

recibir información que procederás a escribir.

- Deja que tu mente pensante y consciente de un paso atrás y esfuérzate por aceptar que la información que estás a punto de escribir puede no tener nada que ver con lo que tú piensas, crees o has aprendido. Este proceso debe ser relajante, de manera que permanece tranquilo y alerta y deja que la información fluya hacia ti.
- Toma la lapicera y el cuaderno y concéntrate un momento en una pregunta, siempre consciente de tu intención. Escribe la pregunta elegida en la parte superior de la hoja primero para que te ayude a empezar.

Nota: Cuando todavía no te has habituado a esta práctica, es común que te sientas atascado o bloqueado al principio, así que sé paciente contigo mismo. A veces ayuda elegir otra

pregunta o redactarla de otra manera que sea más aceptable para ti.

- Deja que tu mano escriba por sí misma; permite que las palabras fluyan al papel tal como vienen. Esto no es una evaluación y no se espera que escribas versos elocuentes o floridos en esta etapa temprana. Deja que todo suceda sin juzgar ni criticar y *por favor*, no trates de leer mientras escribes, si lo haces, te sentirás tentado a analizar y eso bloqueará el flujo.
- El único momento en que puedes detenerte y leer es cuando sientas que has terminado por completo con esa pregunta. Si quieres intentar con más de una pregunta la primera vez, entonces adelante, hazlo, y observa las diferencias en la calidad de las respuestas.
- A continuación practica, practica y practica siempre que puedas. Puede resultar útil que

les pidas a tus amigos, amigos de amigos y familiares que te proporcionen preguntas sencillas y con el tiempo, también algunas preguntas más personales.

- Asegúrate de leer tus respuestas detenidamente y de reflexionar sobre lo que podrían estar intentando decirte además de su significado literal.

Algunos obtendrán garabatos incomprensibles o sin sentido como me pasó a mí al principio, otros tal vez escriban palabras sueltas que no formen oraciones y apunten a algo específico. También es posible recibir un flujo más estable pero que se detenga en forma abrupta sin motivo aparente. Hay que dejarse llevar y permitir que la habilidad se desarrolle en forma natural.

Sigue practicando y expandiendo tu repertorio. Cuando te sientas más seguro con esta habilidad

puedes intentar responder preguntas que tengan una carga emocional. Esto desarrollará tu habilidad para ser imparcial y te convertirá en un Canal más efectivo. Cuánto más puedas mantener tus ideas y opiniones fuera de él, más espacio dejarás para que el Universo despliegue su magia.

También es posible utilizar la Escritura Automática como una forma de obtener información y guía para un amigo, familiar o cliente. Sin embargo, cuando canalizas información para otra persona, ambos lados tienen responsabilidades.

Para un clarividente, es muy importante hacer que la otra persona sea consciente de tu nivel de experiencia o tu falta de ella. Tu otra responsabilidad clave es sostener la intención de querer sólo lo mejor para la otra persona y ser el canal más limpio posible. Esto significa ser honesto con uno mismo acerca de si tus opiniones o tus juicios están afectando la información que

estás canalizando.

Se humilde y hazle saber que quizás tus propias ideas estén entremezcladas con la información canalizada.

La otra responsabilidad recae en el receptor. Una misma información será comprendida de diez maneras diferentes por diez personas distintas, que la filtrarán según sus propias experiencias y creencias. Se claro con las personas en el extremo receptor en cuanto a que la forma en que interpretan la información que reciben y la manera en que escogen actuar conforme a ella dependen totalmente de ellas y es su entera responsabilidad.

Personalmente, cuando empecé a practicar esta técnica, descubrí que era mejor saber lo menos posible acerca de la persona, así que prefería trabajar con amigos de amigos en vez de con mis propios amigos. A medida que fui adquiriendo experiencia, pude canalizar información imparcial

para personas más cercanas a mí.

Pero al margen de tu nivel de experiencia o de la persona para quien estás canalizando, es posible canalizar información maravillosa y trabajo creativo. El siguiente es un ejemplo de parte del trabajo mágico que han logrado mis estudiantes. Heather era una participante de unos de mis cursos de nueve semanas. Es científica, y jamás había hecho ningún trabajo de esta naturaleza. Esto es lo que escribió en respuesta a la pregunta "¿Cómo podemos conectarnos mejor con las energías de la Diosa y hacer que la Diosa participe más en nuestras vidas?"

La diosa interior

"Todos ustedes son la Diosa

*Conéctense con ustedes mismos, con su belleza
y su amor interior.*

Son hermosos por dentro y todos lo deben ver.

*Confíen en ustedes mismos y sepan que son
personas*

Muy especiales y hermosas.

*Amen su vida, su amor, su ser interior, y rían,
rían, rían*

¡Y sean felices!

*Son tan especiales como todos los demás en este
planeta y deben mostrar*

Su Diosa interior al mundo.

*Su belleza, generosidad y naturalidad son muy
especiales y deben ser*

Compartidas y celebradas con todos.

*Sepan que son todos muy hermosos y que su
amor brillará a través de ustedes.*

Sean amables con ustedes mismos y sepan que

todo está bien.

Porque esto es todo lo que merecen y más.

Cúdense, pues se merecen todo y más."

Capítulo 8

Escribe cartas a tus Ángeles

“Mis queridos Ángeles:

Muchas gracias por toda la ayuda y el apoyo que me dan todo el tiempo. Es hermoso saber que puedo contar siempre con ustedes como amigos. Me gustaría mucho que les pidieran a los Ángeles de mi hijo que lo cuiden especialmente mientras está de viaje. Sé que como madre tal vez me preocupo demasiado, pero él insiste en ir a lugares remotos e incluso peligrosos. ¿Podrían todos vigilarlo de cerca y asegurar que esté a salvo? Muchas gracias por eso. Con la gratitud de siempre,”

J. Marsh, Londres, 2003

Hablando de escribir, quizás te interese saber que una de las maneras más fáciles y efectivas de comunicarte con tus Ángeles es escribirles una

carta. Poner las cosas en papel es una forma maravillosa de enfocar la energía y la atención.

Cuando empiezas a conocer a tus Ángeles y Guías Espirituales puede ser difícil saber cómo mantenerse en contacto con ellos o comunicarse con ellos acerca de algo específico o profundo.

En el capítulo sobre cómo conocer a tus Ángeles y Guías Espirituales recomiendo que hables con ellos en tu mente o incluso en voz alta, y debes hacerlo todos los días para ayudar a que crezca la relación. Así que cuando te levantas por la mañana, pide a tus Ángeles y Guías Espirituales que te rodeen y te acompañen durante todo el día.

Sin embargo, cuando se trata de algo muy específico o importante para ti, vale la pena que te tomes la molestia de escribirlo. La escritura tiene una energía o poder que va más allá de los pensamientos que dan vueltas en tu cabeza. Escribir acentúa el foco de las ideas y aumenta su

intensidad al convertir algo que no es físico (los pensamientos) en algo físico (la palabra escrita).

Si tienes un problema que no deja de preocuparte, el proceso de escribir la carta te puede ayudar a reconocer algunas soluciones posibles incluso antes de que la envíes.

El mejor momento para escribir una carta a tus Ángeles o Guías Espirituales es cuando sientes una gran necesidad de hacerlo, ya que volcarás toda tu emoción e intensidad en ella. No sientas que debes contenerte ni ser "amable" tampoco, no puedes ofender a tus Ángeles ni a tus Guías Espirituales, ¡ellos ya lo han visto todo, literalmente! Lo más importante es ser genuino acerca de tu deseo de una solución, un ítem o la situación que quieres.

A veces creemos que nuestras plegarias o pedidos no son respondidos, pero la verdad es que sólo recibimos aquello que *de verdad* deseamos. Aun cuando nos hayamos convencido a nosotros

mismos a nivel de la mente lógica que queremos una cosa determinada, no la recibiremos si es evidente que nuestro corazón anhela algo diferente. Recuerda, el Universo no habla ningún idioma en particular, sino que responde a nuestros sentimientos sobre la vida y nosotros mismos.

A lo largo de los años, mis clientes, estudiantes y yo hemos recibido respuestas fantásticas e interesantes a nuestras cartas. Un ejemplo reciente fue bastante asombroso.

Charlotte era una de mis estudiantes y tenía un puesto muy importante en una compañía de seguros. Con todo su conocimiento y experiencia, su trabajo debería haber sido gratificante y hasta agradable, pero desde el día que había ingresado en la compañía, sus días estuvieron plagados de dificultades. Su mayor problema era la absoluta falta de respeto con que la trataban algunos de sus subordinados. Le hablaban de manera grosera y un par de ellos la desafiaban abiertamente y se

rehusaban a cumplir sus órdenes a pesar de que sabían muy bien que ella era su supervisor.

Al cabo de tres meses de esta situación, Charlotte volvió una noche a su casa después de trabajar con un profundo sentimiento de exasperación. Frustrada y enojada con lo que estaba pasando, escribió una carta muy apasionada a sus Ángeles. Se dirigió a ellos por sus nombres y descargó sus verdaderos sentimientos hacia esas personas y su descortesía, y también su propio dolor, vergüenza y confusión. Todos sus años de capacitación y experiencia en ese campo no la habían preparado para esta clase de insubordinación y no tenía ni idea qué hacer. Volcó todo esto en el papel, a modo de catarsis.

Cuando les preguntó a sus Ángeles cómo debía mandarles la carta, experimentó como respuesta una urgencia intensa de llevar la carta al jardín y quemarla. También les pidió que le dieran una señal de que habían recibido la carta. Para

entonces, ya era tarde, así que quemó la carta en el fondo del jardín y se fue a la cama.

Al día siguiente, cuando salía de su casa para ir a la oficina, abrió el portón y advirtió una gran pluma enganchada en la parte superior. Esto nunca había sucedido antes y Charlotte tuvo la certeza de que se trataba de una señal de sus Ángeles para indicarle que habían recibido la carta.

Ya en el trabajo, las horas siguientes fueron bastante impresionantes, ya que las cuatro personas que hasta el momento se habían mostrado tan reacias a cooperar se contactaron con ella por correo electrónico o por teléfono. Una le telefoneó y de hecho se disculpó por su comportamiento; otra llamó y le pidió asesoramiento sobre cierto proyecto y escuchó atentamente sus consejos. Las otras dos personas se dirigieron a ella con amabilidad y profesionalismo.

Charlotte se sorprendió gratamente con las

transformaciones; no había hablado directamente con ninguna de las personas, lo único que había cambiado desde el día anterior era que había escrito una carta a sus Ángeles. Ahora todas las personas involucradas eran amables con ella.

En este punto, te perdonaré si piensas que este es el fin de la historia, pero un par de días después, dos plumas más se cruzaron en el camino de Charlotte en lugares muy inusitados. Ella tenía una clara sensación de que iba a pasar algo importante más tarde ese día, no sabía qué, pero sentía que las plumas era la forma en que sus Ángeles le hacían saber que estaban cerca y que todo estaría bien.

A la hora del almuerzo, fue convocada al piso superior para ver al gerente. No era una reunión programada y no logró averiguar el motivo por teléfono. Cuando llegó a la oficina, el gerente la invitó a tomar asiento de inmediato y le anunció que la compañía daba por terminado su contrato de trabajo. Todavía le quedaban unos pocos días para

que acabara el período de prueba, pero no había nada que ella pudiera hacer o decir, era el fin. Ese día, Charlotte dejó la compañía para siempre.

Por supuesto, al principio estuvo muy molesta y sentía que había sido tratada injustamente. Pero luego cayó en la cuenta de lo que en verdad estaba sucediendo. Si era totalmente honesta consigo misma tenía que admitir que había odiado ese trabajo desde el primer día y que el único motivo por el que se había quedado era el temor al cambio y la pérdida de un buen salario. Pensaba que no se vería bien en su currículum vitae que dejara ese trabajo tan pronto y había escogido la opción "racional" de tolerarlo.

Pero Charlotte había provocado un gran cambio de energía al escribir esa carta. Los Ángeles no sólo le mostraron que la podían ayudar con el problema superficial de las personas difíciles, también respondieron a su genuino deseo que era: "Odio mi trabajo pero en este momento no tengo

una razón lógica para justificar dejarlo. ¡Ayúdenme!" Al perder el trabajo, Charlotte obtuvo lo que en verdad quería.

Todos tratamos de convencernos de hacer lo que parece correcto o seguro. De hecho, la mayoría de la gente lo hace durante toda su vida, ya que considera que cualquier otra cosa es un riesgo que no se justifica y teme la crítica de los demás. Los Ángeles de Charlotte la ayudaron a ver el panorama general de lo que en verdad estaba sucediendo en su vida y la ayudaron a reconocer que hacía años que había estado deseando un cambio de carrera. De pronto su situación tomó un cariz diferente y en vez de temer perder su trabajo tomó conciencia de que tenía muchas otras oportunidades. Estaba tan ensimismada en ser autosuficiente que no se había dado cuenta de que su esposo estaba dispuesto a apoyarla mientras exploraba opciones nuevas de carrera y estudio. Sin duda tendrían que cuidar los gastos durante un

tiempo, pero se las arreglarían y todo estaría bien. El Universo respondió a su verdadero deseo y Charlotte se vio catapultada a la siguiente fase de su vida.

Este es apenas un ejemplo de las maneras en que puedes recibir ayuda. A menudo nuestras mentes están bastante restringidas a "*cómo deberían suceder las cosas*" y nos perdemos los regalos que cruzan nuestro camino porque no se asemejan a lo que esperábamos. Las personas desagradables y descorteses a quienes Charlotte debía supervisar eran en realidad la forma en que el Universo le estaba diciendo que ya no pertenecía en ese tipo de entorno. Como ella no entendía el indicio, cuando pidió ayuda a los gritos, la vieja Patada Cósmica apareció para darle un puntapié en una dirección más saludable.

Estamos hablando de algo muy poderoso, que transforma la vida de las personas todos los días. Así que debes ser honesto contigo mismo con

respecto a lo que *de verdad* quieres y prepararte para recibirlo de formas inusitadas. Charlotte podría haberse sumido en la idea de la terminación de su contrato de trabajo como un desastre y habría permanecido enojada y dolida por mucho tiempo. En vez, decidió considerarlo como un regalo y una oportunidad para empezar una nueva carrera profesional. Mientras escribo esto, Charlotte está disfrutando de esta oportunidad y no echa para nada de menos su antigua vida corporativa. Ah, y a propósito, después de este gran cambio de vida, su esposo recibió un aumento de sueldo muy considerable.

Ejercicio 11: Escribe una carta a tus Ángeles o Guías Espirituales

Requisitos: Un lugar tranquilo donde puedas sentarte y escribir con comodidad.

Papel para escribir. Lápiz o

lapicera

Opcional: Velas, Música

Hornito con algunos aceites
esenciales lindos que te gusten

Estampillas postales

Tiempo requerido: 10-30 minutos

- Para comenzar, sintonízate con el flujo de energía a través de tu Canal para crear tu conexión con tu Guía Divina y pide a tus Ángeles y Guías Espirituales que te rodeen.
- Crea un ambiente agradable si quieres. Puedes prender una vela o poner música relajante.
- Sé lo más claro posible con respecto a qué quieres y escríbelo en el papel.
- Si no sabes los nombres de tus Ángeles y Guías Espirituales, dirige la carta a “Mis

Queridos Ángeles” o algo parecido.

- Escribe la carta como si la dirigieras a un amigo que te conoce muy bien y quiere ayudarte. Tus Ángeles y Guías Espirituales no se detienen en formalidades así que sé todo lo amable y directo que quieras ser.

Nota: no dejes nada afuera debido a la creencia errónea de que podrías abrumarlos o que estás pidiendo demasiado. Tus amigos celestiales pueden lidiar con cualquier cosa que les presentes.

- Cuando hayas terminado de escribir, introduce la carta en el sobre y dirígesela a ellos.

Nota: ¡hasta puedes ponerle una estampilla para que parezca más auténtica!

- Pregúntales a tus Ángeles o Guías Espirituales cómo les gustaría que la enviaras y obedece tu primer impulso, ya sea

enterrarla, quemarla, arrojarla al océano, romperla en pedacitos, guardarla en un cajón o incluso reciclarla. He puesto algunas de mis cartas en el buzón.

- Después de “enviar” tu carta, pídeles a tus Ángeles o Guías que te muestren una señal para hacerte saber que la han recibido.
- Una vez terminada y enviada la carta, no pienses en la situación ni en la posible solución. Confía en que tus Ángeles están haciendo todo lo que se puede hacer y espera sin ansiedad a que se manifiesten los resultados.

Confirmación

Las señales de que tus amigos han recibido la carta son tan variadas como ellos mismos. Tal vez descubras una pluma en un lugar extraño o las palabras de una canción que has escuchado cientos de veces de pronto adquirirán importancia.

Cuando pido una señal de reconocimiento, a menudo se me aparece el arcoíris en los lugares más extraños, en el cielo aunque no haya llovido o en los colores de la ropa de alguien o en un loro arcoíris que se posa en el alféizar de mi ventana.

Las señales suelen ser sutiles y puede que al principio las pases por alto. Lo más importante es que si has puesto tu intención clara e intensa para enviar un mensaje a tus Ángeles y/o Guías Espirituales, puedes estar seguro de que lo han recibido. Obtener una señal es sólo una confirmación para tranquilidad de tu mente. Una vez que has “enviado” la carta, lo único que tienes que hacer es soltar el problema y dejar que lleguen las soluciones, y estar preparado para que tomen formas que no has anticipado. El Universo no intenta ponerte a prueba: sólo está tratando de darte el mejor resultado posible y, por lo general, un resultado que excederá tus expectativas.

Por sobre todas las cosas, este proceso debe ser

realizado con un espíritu de diversión. Aun cuando tus problemas sean graves o tu situación desesperada, tus Ángeles y tus Guías Espirituales te proporcionarán una solución que con frecuencia es divertida y alegre. Esto de ninguna manera implica una actitud de ligereza sino más bien una forma de reconocer que podemos lograr mucho más cuando estamos contentos y relajados que cuando nos esforzamos con determinación adusta.

Escribe la carta, envíala y luego relájate. Cuando sea necesario, sabrás que debes dar el próximo paso.

Lo único que debes practicar con esta técnica es la capacidad de reconocer y responder a las señales y los indicios. Esta habilidad se desarrolla con la práctica, de modo que escribe muchas cartas para brindarte muchas oportunidades de mejorar.

Hace unos años recibí una respuesta de mis

Ángeles que me quitó el aliento. Era mediados de invierno y sentí una urgencia muy vehemente de escribir una carta a mis Ángeles, así que me senté y escribí con mucha pasión y detalle.

Cuando terminé, me dijeron con mucha claridad que arrojara la carta al océano. Eso era bastante fácil, ya que vivo a cinco minutos de la playa, pero mis Ángeles me especificaron que debía hacerlo en la próxima marea alta, ¡que se produciría esa noche a las diez!

El viento y las olas eran salvajes esa noche, pues habíamos tenido varios días tormentosos, pero me abrigué bien y salí. Después de intentar dos veces arrojar el sobre a las olas furibundas empecé a sentir frío, estaba mojada y un poco exasperada. Me dije que si el tercer intento también fracasaba tomaría la carta y me iría a casa. Por supuesto, el tercer intento fue exitoso, y mi carta se perdió en la noche.

Al día siguiente traté de ir a caminar por la playa tres o cuatro veces, pero cada vez que salía del edificio, la lluvia caía a latigazos y me forzaba a volver adentro. Por fin, a eso de las tres de la tarde, pareció estar lo bastante lindo para salir. La marea estaba muy baja y la extensión de arena plana y cristalina brillaba bajo el sol de invierno. Cuando pasé por el sitio en la playa donde había estado la noche anterior, me pregunté si obtendría alguna señal.

Mientras seguía caminando noté algo escrito en la arena a unos cientos de metros más adelante. Los turistas y los niños siempre escribían mensajes en la arena, por lo general del tipo “Juan ama a María” o “Yo estuve aquí” y cosas por el estilo. Lo primero que me llamó la atención acerca de este mensaje fue que era muy largo y muy prolijo, como si hubiera sido escrito con meticulosidad. Las letras parecían además bastante frescas, como recién escritas, aunque no se veía a nadie cerca.

Sin embargo, fueron las palabras las que me dejaron azorada y me hicieron reír. Decían:

“Miércoles 10 de mayo. Esperamos que hayas tenido un lindo día. Estamos ansiosos por leer tu carta.”

Después de leer ese mensaje en la arena, no tuve ninguna duda de que mis Ángeles habían recibido mi carta.

Capítulo 9

Libera los patrones negativos de tus Vidas Pasadas

La frase “no puedes llevarlo contigo” es sólo parcialmente cierta. Tal vez no puedas llevar contigo tus zapatos preferidos o tu saldo bancario cuando te mueras, pero las cuestiones emocionales sin resolver permanecerán contigo hasta que las resuelvas. Tu alma seguirá atrayendo la misma clase de personas y circunstancias, vida tras vida, hasta que lo entiendas. Puede parecer cruel, pero sólo se trata del funcionamiento de un Universo muy ordenado que demuestra que toda acción, sea un sentimiento, creencia, pensamiento, palabra u acto (sí, todas esas cosas son acciones) producen un efecto.

Si examinas tus vidas pasadas y resuelves los

patrones o cuestiones negativos que todavía acarreas de esos tiempos, podrás crear cambios positivos en tu vida actual. Para algunas personas, escuchar acerca de sus vidas pasadas puede resultar una curiosidad o un entretenimiento, pero para mí y mis clientes, se ha convertido en una vía para comprender mejor el yo y la libertad que esto otorga. ¡Así que no tiene nada que ver con sumirse en el pasado sino con hacer que el presente sea más agradable!

En el invierno de 1998, una joven mujer vino a verme para una lectura. Se movía con muletas y tenía el pie derecho completamente vendado. Pronto descubrí que tenía apenas 24 años, y que a pesar de una cantidad de análisis realizados por especialistas, incluidas radiografías, no había sido posible identificar su problema. Por fin, en un intento por ponerle algún tipo de rótulo, le habían diagnosticado gota, lo cual era bastante poco probable si se tenía en cuenta su edad y su estilo

de vida saludable. La joven sufría un dolor acuciante y no podía mover el pie ni tocárselo, pero se negaba a tomar los esteroides que le habían recetado.

Era la primera vez que me pedían que trabajara con alguien que padecía un dolor físico agudo. Sin embargo, hice lo que hago siempre: cerré los ojos y esperé a que la guía y la información vinieran a mí.

Lo que siguió en la lectura fue la historia de Claudia, una descripción detallada de una vida pasada de mi clienta en la que era una muchacha gitana extranjera con un don para la medicina herbaria. Claudia se había lastimado el pie en un accidente cuando tenía la edad de la joven.

Después de la lectura, mi clienta me contó que era estudiante de Medicina Natural y que soñaba con trabajar algún día como sanadora. Le encantaba aprender sobre remedios y hierbas, y

podimos ver, a partir de su vida como Claudia, que estaba bien preparada para ese tipo de carrera profesional.

Una semana después, vino a verme otra vez. Ya caminaba muy bien, sin las muletas, pero el dolor en su pie no se había ido del todo. Hicimos un poco más de trabajo de limpieza y pedí a sus Ángeles que se aseguraran que ese aspecto de su alma se hubiera dirigido por completo a la Luz. Como siempre, todo lo que era necesario hacer fue hecho y mi clienta liberó todo su apego a esa vida pasada. El dolor en el pie desapareció por completo en el término de una semana y nunca regresó.

Esta anécdota constituye sin duda una ilustración gráfica de cómo la energía de una vida pasada sin resolver puede regresar para afectarte en el presente, y un muy buen ejemplo de las cosas buenas que nos pueden pasar cuando aprendemos a liberarnos de nuestro pasado.

Algunas de las experiencias que tuviste en tus encarnaciones previas todavía desempeñan un rol en la forma en que sientes y te comportas hoy. Cuando llegaste a tu vida actual, tu alma decidió tener determinado tipo de experiencias por diversas razones. En última instancia, todas ellas te conducirán a un mayor crecimiento y conciencia espirituales, a lo que en ocasiones denominamos iluminación, y se clasifican en tres grandes categorías: *Experiencias*, *Personas* y, por supuesto, *Problemas de Vidas Pasadas*.

Las *Experiencias* nuevas, como vivir en un país en el que nunca has vivido o cualquier cosa que aún no has hecho en una vida previa, están destinadas a ayudarte a expandir tu sentido de quién eres.

Luego están las *Experiencias* que son similares a las cosas de las que disfrutaste o para las que eras bueno en el pasado y para las cuales deseas más tiempo para perfeccionar. Tal vez te sientas atraído

por un pasatiempo o una vocación especial con una fuerza que no puedes explicar, quizás incluso descubras que “naciste” para esa actividad.

También es posible que te sientas atraído hacia ciertas *Personas* con las cuales enseguida sientes un vínculo positivo, como si hubieran sido amigos antes, aunque a falta de “prueba”, muchas personas pasan por alto esa noción.

La tercera categoría, *Problemas de las vidas pasadas*, es mucho menos divertida. Consiste en todas las experiencias que te recuerdan los sentimientos, creencias, pensamientos, palabras y acciones que te causaron algún tipo de dolor, desgracia o confusión en tu vida o vidas pasadas. También incluye todas las cosas acerca de ti mismo que no te gustan, tus creencias y expectativas negativas, y las cosas que no quisiste o supuestamente no pudiste enfrentar y resolver anteriormente.

Aun después de cientos de vidas, todavía existen muchas experiencias nuevas y agradables disponibles para nosotros. Sin embargo, la mayoría también acarreará un pesado bagaje.

Muchas de las vidas que se te mostrarán son aquellas que contienen algo que aún no has comprendido o no has aceptado, y sólo tú sabes cuáles son esas cosas. Eres la única persona capacitada para interpretar el significado de lo que se te muestra.

Cuando las personas vienen a verme para una lectura, sólo les pido la información más mundana: nombre, fecha de nacimiento, dirección, números de teléfono; sin embargo, después de la lectura, se sorprenden por la cantidad de similitudes entre la vida pasada que surgió para ser limpiada y lo que están experimentando ahora.

Casi todos nosotros hemos tenido cientos de vidas acá en la Tierra, algunas de las cuales quizás

duraron apenas un par de minutos u horas, ya que la mortalidad infantil era en extremo alta en los siglos pasados. Al margen de cuán corta haya sido, cuenta como una vida, y aunque pueda parecer trágica para quienes quedan detrás, el alma de cada ser humano sabe con exactitud cuándo es el momento de partir.

Los Ángeles me han dicho siempre, a mí y a mis clientes, que no existe tal cosa como la muerte inoportuna, prematura o accidental, y que cada alma tiene un contrato para encarnar aquí en la Tierra por razones, experiencias y períodos de tiempo específicos. Nada es al azar en el Universo; todo sucede por un motivo, aun cuando nos cueste aceptarlo. Tu alma permanecerá en esta encarnación por el tiempo exacto que necesita para experimentar lo que ha venido a experimentar.

En última instancia, cuando has vivido muchas vidas y te conectas con algunos de tus recuerdos de ellas, empiezas a sentir compasión por las

personas de otras culturas y formas de vida y a comprenderlas. Puesto que tomas conciencia de que has transitado por todos los órdenes de la vida.

Muchos de mis clientes se asombran cuando descubren que han sido tanto víctimas como villanos en la gran historia de la humanidad. A todos nos encanta escuchar historias sobre los esfuerzos que hemos hecho, lo bueno que somos y lo injustamente que hemos sido tratados; pero también es muy liberador saber que en cierto punto todos fuimos criminales, mentirosos, tramposos y hasta asesinos.

Quienes son mujeres en esta vida han vivido antes aquí como hombres, y viceversa, de manera que no tiene sentido seguir apuntando con el dedo y tratando de culpar a un grupo o género por el “lío en que estamos metidos”. Todos hemos sido codiciosos y todos hemos sido generosos; es clave comprender este hecho si es que aspiramos a que

algún día las heridas de la humanidad sanen por completo. Descubrir que uno ha sido muchas personas diferentes en el pasado es un proceso de auto perdón y un acto de coraje, ya que, al fin y al cabo, nadie es superior a nadie.

El proceso de lectura y sanación de vidas pasadas que mis Ángeles me han enseñado es muy minucioso. Es un proceso que va mucho más allá de simplemente contar una historia. A lo largo de los años, muchas personas han acudido a mí y me han dicho que otra lectora les ha revelado que tuvieron una vida pasada en un lugar determinado y que hicieron esto o aquello. Sin embargo, esta información era fragmentada y escasa: ningún detalle sobre las experiencias de esa vida, las lecciones que habían quedado por aprender o los problemas sin resolver.

En nuestro proceso, podrás descubrir no sólo todos los detalles posibles de la historia de tu vida pasada sino que también aprenderás a resolver los

problemas de esa vida y a seguir adelante. Es un proceso completo que te dará una mejor comprensión de ti mismo y del viaje en el que estás embarcado.

Si siempre cometes los mismos errores, te topas con los mismos obstáculos y frustraciones o tienes que lidiar una y otra vez con la misma clase de personas difíciles, tal vez te resulte útil borrar los patrones de las vidas pasadas.

Si tienes una herida sin sanar desde hace una semana, un año, una vida o hace siglos, el tiempo no tiene importancia, el hecho es que todavía necesita ser curada. La revisión y la liberación de las vidas pasadas te ayudarán a borrar para siempre este tipo de heridas y los patrones y problemas que ocasionan.

Ejercicio 12: Liberación de la vida pasada

Con este sencillo ejercicio reverás y liberarás una de tus vidas pasadas. Por favor, lee las instrucciones un par de veces antes de hacerlo. A primera vista puede parecer que tienes que recordar muchas cosas, pero en realidad es un ejercicio simple, sólo tienes que seguir los pasos.

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte con comodidad.

Una lapicera. Un cuaderno o diario

Opcional: música relajante de tu elección.

Cristales de tu elección que puedes colocar en distintos lugares del espacio.

Tiempo requerido: aproximadamente 30 minutos.

- Ten a mano una lapicera y un anotador o diario.
- Ponte cómodo, cierra los ojos y pide a tus Ángeles y tus Guías Espirituales que vengan

y te rodeen. Conéctate con tu intención de rever y liberar una de tus vidas pasadas. Si algún problema en particular te preocupa en este momento, tal vez quieras pedirles a tus Ángeles y Guías Espirituales que te ayuden a ver la vida pasada en la que se creó la raíz de ese problema; o tal vez prefieras dejarte fluir y rever cualquier vida que surja.

- Imagina todos los colores del arcoíris: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. Visualiza esos colores en tu Pantalla Interior. Contéplalos alrededor de un minuto y luego déjate llevar por uno de ellos.
- Permite que el color te sumerja profundamente, como si te devorara o te zambulleras en él, y recuérdate tu intención de examinar una de tus vidas pasadas. Tal vez sientas que estás viajando a través de un túnel de este color, o imagina que estás nadando o flotando en él. Tómate todo el

tiempo que quieras para este viaje colorido, no hay apuro.

- Con gentileza, deja el color atrás y entra en el entorno de tu vida pasada. Tómate un poco de tiempo para experimentar la sensación de haber llegado; empieza por concentrarte en tus pies, o en alguna otra parte de tu cuerpo o de tu apariencia, como la ropa. Deja que la historia se despliegue en tu Pantalla Interior en el ojo de tu mente. No "intentés" ver nada, sólo deja que suceda. Permite que tu mente quede en blanco para que la historia de tu vida pasada pueda llegar a ti, como el retorno de un recuerdo muy antiguo.
- La historia puede llegarte de una manera fugaz, como una sensación o imágenes o sonidos desconectados. Quédate con eso, relájate y no trates de analizarla ni entenderla todavía. Formula en tu mente preguntas que te gustaría hacer como, ¿eres

hombre o mujer?, ¿en qué país estas?, ¿qué siglo o que año es?, ¿qué clase de familia tienes?, ¿qué haces con tu tiempo?, ¿eres un profesional?, ¿trabajas?, ¿estás casado?, etc.

- Trata de imaginar que estás viendo una película de tu vida pasada en tu cabeza. Tú tienes el control remoto, así que retrocédela hasta el comienzo y oprime "reproducir" para verla en orden cronológico desde el principio hasta el final.
- Quédate con la experiencia hasta que sientas que has visto todo lo que debías ver. Trata de obtener la mayor cantidad de detalles y sigue desplazando la información hasta que sientas que estás llegando al final de esa historia de vida. Muchas personas sienten curiosidad por saber a qué edad murieron y de qué murieron, así que pregunta sobre estas cosas si te interesan.

- Antes de marcharte, pregunta por qué se te ha mostrado esta vida pasada en particular y por qué todavía no está resuelta; ¿por qué este aspecto de tu alma no fue hacia la Luz?

Nota: Pueden existir muchas razones, entre ellas, creencias religiosas profundas en esa vida, o seres queridos de los que no querías separarte, o un deseo que no lograste hacer realidad.

- Cuando hayas hecho todo lo posible por tener una idea de las respuestas a estas preguntas, llama a tus Ángeles y Guías Espirituales para que ayuden a ese aspecto de ti mismo en su viaje hacia la Luz. Imagina que la Luz absorbe toda la pesadumbre y la infelicidad de esa vida y que abraza y da la bienvenida a esa parte de tu alma sin hacer preguntas, y experimenta el alivio que se siente.
- El siguiente paso es simplemente dejar que

toda la energía, recuerdos y rasgos de personalidad hermosos y positivos de esa vida retornen a ti por completo. Visualiza un flujo de energía dorada que desciende y entra en tu corazón y te devuelve todo lo bueno y deseable de esa vida. Todas estas cualidades se reintegrarán a tu ser de una forma que sea compatible y beneficiosa para ti en esta vida.

- Luego, cuando estés listo, podrás emprender el camino de regreso a tu lugar y tiempo presentes. Puedes utilizar el mismo color que ayudó a transportarte a tu vida pasada. (Si cambias de color, no hay ningún problema). Mientras te desplazas de vuelta por la súper autopista colorida, sientes una gran serenidad al saber que estás volviendo a tu vida actual. Imagina que regresas al país en el que vives, luego al estado, luego a la ciudad, luego a la calle, el edificio, etc..., y

así todo el camino de regreso a tu habitación y a la silla en la que estás sentado.

- Tómate unos minutos con los ojos todavía cerrados para volver a tomar conciencia plena de tu cuerpo físico. Respira profundamente, siente el peso de tu cuerpo en la silla, mueve los dedos de tus manos y tus pies y estírate un poco si quieres. Di tu nombre en voz alta, por ejemplo "Yo soy Belinda Grace", y a continuación abre los ojos.
- Antes de hacer cualquier otra cosa, toma la lapicera y el papel y escribe todo lo que recuerdes de tu experiencia. Es muy importante que lo hagas enseguida, porque tu recuerdo de este viaje puede desvanecerse, del mismo modo que el recuerdo de un sueño. Anota los detalles, incluidos los sentimientos y emociones que experimentaste durante la revisión de tu vida pasada.

- Este último paso es casi el más importante. Es el paso donde yo digo " ¡No te preocupes! No existe una manera incorrecta de hacer esto, lo hiciste a tu manera y lo hiciste bien. Leíste las instrucciones y luego dejaste que suceda. Esa es siempre la mejor manera." El paso *más* importante en todas estas técnicas es la intención, el resto lo harán tus Ángeles y tus Guías Espirituales, ya sea que lo "veas" o no.

Una vida pasada revelada

Todos hemos tenido experiencias positivas y hermosas en nuestro pasado y estos bellos recuerdos no suelen ser los que debemos aceptar y resolver. Los recuerdos felices son mucho más fáciles de aceptar e integrar, mientras que las heridas y los dolores de la vida no lo son. Creo que una de las principales razones por las que no resolvemos nuestras experiencias dolorosas es porque en el fondo siempre nos culpamos a nosotros mismos por ellas.

Incluso si aparentemente culpamos a otros de nuestros problemas, una pequeña voz en nuestro interior nos dice: "*¿qué me pasa? ¿por qué me pasa esto? ¿por qué no puedo resolverlo?*" La falta de perdón hacia nosotros mismos nos impide ir hacia la Luz; sentimos que no merecemos el amor incondicional que se nos ofrece al final de

cada encarnación, de modo que nos aferramos a los sentimientos negativos con la esperanza de que desaparecerán con el tiempo.

He descubierto que una de las causas claves de la depresión es una experiencia de una vida pasada que fue tan traumática para el individuo que le quita la voluntad de vivir. Estas experiencias traumáticas pueden variar desde lo totalmente desgarrador a una conmoción o temor leves, todo depende de la persona y del impacto que la experiencia tuvo en ella en ese momento.

Una mujer que vino a verme parecía tener todo por lo cual vivir. Se esforzaba por mostrarse alegre y positiva cuando estaba con gente, pero en su casa, a solas, la historia era completamente diferente.

Mi clienta tenía deseos suicidas y se quedaba dormida llorando todas las noches. No había compartido estos sentimientos negativos con casi

nadie, puesto que había descubierto que cuando trataba de contarles a las personas lo mal que se sentía, parecían incapaces de comprenderla o de tomarla en serio. Todo lo que ellas veían era una joven mujer hermosa, exitosa y simpática, con un buen trabajo y un novio amoroso. No podían conectarse con el hecho de que, por dentro, ella era infeliz. La mujer tampoco podía comprenderlo, y se sentía una tonta, casi al punto de poner en duda sus propios sentimientos, ya que siempre se sentía mejor cuando estaba en compañía de otras personas.

Su novio le había pedido que fijaran una fecha para la boda, y se casarían seis meses después de la primera consulta conmigo. Todavía no vivían juntos, y a ella le asustaba mucho la idea porque sabía que no podría reprimir sus sentimientos de tristeza y temor cada noche después de que se casaran. Esta bella joven no le había confesado su "problema" a su novio y las sesiones de

asesoramiento psicológico que había tomado no habían logrado descubrir el origen de su infelicidad al parecer inexplicable.

Comenzamos la lectura como siempre y se me reveló una vida pasada que sería suficiente para tornar canoso a cualquiera.

Durante una vida en Londres en la primera mitad de la década de 1800, la mujer había sido acosada y luego secuestrada por un tío mentalmente trastornado. Su familia era de clase obrera y ella había recibido una educación básica que sólo le permitía leer y escribir un poco. Vivían en el noreste de Londres, en el área de Finchley. Con el fin de contribuir a los ingresos familiares, a los doce años había comenzado a trabajar dos o tres días por semana como una especie de institutriz o niñera. Era una casa grande, y el dueño de casa era un abogado exitoso con una esposa enfermiza y seis hijos. Había mucho trabajo para hacer y ella lo disfrutaba; iba y venía entre su casa y la casa de

su empleador todos los días a la misma hora.

Mientras tanto, el hermano de su padre había sido re-aceptado en el seno familiar después de un distanciamiento que había tenido lugar muchos años antes. Ella no había tenido oportunidad de conocerlo, puesto que él había estado ausente desde que ella tenía cuatro o cinco años.

Durante la lectura, no era claro cuál había sido el problema entre su tío y su padre, pero había una fuerte sensación de que el tío había estado en prisión por algún tiempo por motivos que nadie parecía querer discutir.

Las relaciones con el tío y la familia estaban mejorando y todos parecían bastante felices. La joven continuaba yendo a trabajar a la casa del abogado y, para alegría de todos, pronto le ofrecieron un empleo de tiempo completo.

Su tío, que ahora visitaba a la familia con bastante frecuencia, solía esperarla por las noches

en la puerta de la casa de su empleador para acompañarla caminando a su casa. Ella entendía que él intentaba ser amable, pero había algo en él que la hacía sentirse incómoda. Su comportamiento hacia ella se volvió demasiado familiar: invadía su espacio físico, le tocaba el cabello y hasta se mostraba posesivo frente a otras personas. Incluso se enojó cuando ella sugirió una vez que prefería volver caminando sola a su casa, y en ocasiones insistía en que caminaran distancias más largas de lo necesario.

Una noche en que él se comportaba de un modo poco razonable, la muchacha intentó escapar y echó a correr. El tío le había exigido que atravesaran caminando un gran parque; hacía frío y estaba oscuro, y ella sintió miedo. Salió corriendo pero él la alcanzó con facilidad y aunque ella se resistió, él la arrastró a través del parque y dentro de un edificio en ruinas. Resultó ser una especie de guarida muy cerca del mugriento cuarto que

alquilaba el tío.

El hombre la ató y la retuvo allí durante días, a la vez que se sumaba a la angustiada familia de la joven en una búsqueda frenética, alegando que ella no había estado esperándolo como siempre cuando la había ido a buscar el día anterior.

El séptimo día de este calvario, la muchacha murió de deshidratación, aterrada y sola, a pocos kilómetros de su hogar. Su tío había sido muy inteligente; vivía en un pequeño cuarto de alquiler a una cuadra o dos de distancia pero pasaba la mayor parte del tiempo en la guarida, de modo que cuando la policía registró su casa, es decir, el cuarto, no encontraron señales de su sobrina.

La enterró debajo de las tablas del piso de madera y el cuerpo nunca fue encontrado.

Las razones del comportamiento y el estado mental del hombre son demasiado complicados para adentrarnos en eso aquí. Lo que fue evidente,

sin embargo, era el hecho de que el trauma de esta experiencia la había asustado tanto que la joven había perdido las ganas de vivir. Ese aspecto de su alma no había subido a la Luz cuando murió porque estaba muy aterrorizada y desorientada y lo único que quería era volver con sus padres.

Luego de que escuchamos la historia completa, sus Ángeles vinieron y ayudaron a ese aspecto de su alma a ir hacia la Luz para encontrar la paz de una vez por todas. Cuando un aspecto del alma que ha estado en el limbo desde el fin de una vida en particular finalmente asciende hacia la Luz, suceden cosas milagrosas.

Toda la pesadumbre y la negatividad de esa vida se disipan, y la Luz absorbe y acepta con compasión todas las emociones o recuerdos negativos relacionados con esa vida.

Se trata de un proceso de sanación profundo, porque una parte de ti que ha estado atemorizada y

sumida en el dolor durante un largo tiempo finalmente vuelve a casa y experimenta el amor incondicional y total del Creador. Todos los recuerdos, cualidades y sentimientos de esa vida te son devueltos y se reintegran a tu conciencia para que te resulten útiles en esta vida. De hecho, te rencuentras con una parte de ti mismo que siempre ha estado ahí pero que hasta ahora estaba desconectada de ti.

Los cambios de vida que experimentó esta joven mujer fueron notables. Volvió a ser ella misma; feliz, positiva y serena. Comenzó a contar los días que faltaban para su boda y para la vida que ella y su novio construirían. Los temores que la habían asediado parecieron evaporarse y los sentimientos de confusión y desesperación desaparecieron. Ahora, años más tarde, está felizmente casada y espera su segundo hijo.

Hace varios años decidí que quería investigar algo de mi propia vida. Desde los doce años

siempre había insistido en que nunca me casaría ni tendría hijos, y solía expresar estas opiniones con mucha convicción.

Por lo tanto, no resultó sorprendente que a los 37 años me encontrara sin una pareja y, si bien no infeliz, con la sensación de que algo no estaba bien y que en algún lugar de mi historia había un bloqueo emocional.

Utilicé el mismo proceso que describí en este libro y manifesté mi intención de que si mi aversión al matrimonio estaba relacionada con una vida pasada quería ver esa vida y borrar ese bloqueo de una vez para siempre. Mi intención era clara y fuerte, y lo que vi fue profundo e increíble.

Me encontré en el sur profundo de los Estados Unidos. Era mediados de la década de 1800, poco antes de la Guerra Civil Norteamericana. Yo era una hermosa mujer sureña de cabello oscuro y pertenecía a una familia muy acaudalada.

Mi vida era poco usual, en el sentido de que recibía una muy buena educación. Mi padre era un hombre avanzado para su tiempo y no veía motivo alguno para que su hija no recibiera la misma educación que sus hijos varones. Yo había manifestado un deseo intenso de estudiar y tal vez ingresar en la facultad de derecho, ya que era una apasionada de los derechos civiles y la igualdad social. Mis padres tomaban todo esto con calma y me apoyaban en mis esfuerzos.

A los diecinueve o veinte años, conocí a un hombre que logró convencerme de que me casara con él. No sólo era encantador y apuesto y de buena familia, también era un activista social y luchaba abiertamente por la libertad de los esclavos negros y un mejor nivel de vida para el gran número de personas pobres en nuestra comunidad. Yo admiraba mucho su valentía y su compromiso, pero rechacé sus proposiciones iniciales. Al cabo de casi dos años, logró

convencerme de que podía convertirme en su esposa y a la vez tener toda la libertad que deseaba y dedicarme a las cosas que me interesaban.

Me quedé embarazada durante nuestro primer año juntos y tuve otros cuatro hijos en rápida sucesión. Los altibajos hormonales de cinco niños en cinco años echaron por la borda todas las ilusiones y sueños que tenía para mi vida.

Estaba exhausta y a menudo deprimida. Amaba a mis hijos, pero me consumían mucha energía y tiempo. Mientras tanto, mi esposo se ganaba enemigos con sus opiniones poco ortodoxas y sus modales directos. Su familia lo había prácticamente desheredado y nuestra situación económica comenzaba a deteriorarse con rapidez.

Una noche mientras mi esposo estaba en una reunión en la municipalidad, empecé a hacer planes para intentar revertir nuestra situación.

Estaba decidida a que las cosas mejoraran. De pronto, oí gritos y ruidos que se acercaban a nuestra casa.

Algunos de mis hijos comenzaron a llorar y los más grandes bajaron corriendo para ver qué estaba pasando. Salimos todos a la galería del frente y vimos hombres con antorchas encendidas que avanzaban tambaleándose, gritando y arrastrando algo detrás de ellos. Empecé a temblar y supe que algo terrible había sucedido. Me aferré a mis hijos y uno de los hombres finalmente se adelantó entre la multitud. Anunció que mi esposo había obtenido por fin lo que se merecía por apoyar a las personas de color y burlarse de todo lo que la comunidad blanca y adinerada había creado y representaba.

Entonces vi como estos hombres arrastraban y depositaban frente a nosotros el cuerpo destrozado y golpeado de mi esposo. Estaba muerto, asesinado por una turba iracunda de hombres que

se habían sentido amenazados por él.

En ese momento, mi vida se destruyó por completo. No sólo estaba devastada porque había perdido al hombre que amaba, sino porque mi vida nunca más volvería a ser la misma. Ahora era una viuda con cinco hijos que mantener y sin ingresos. Estábamos desconsolados, asustados y en la ruina.

Comprendí bien por qué en esta vida había estado tan segura desde joven de que nunca me casaría ni tendría hijos.

Con ayuda de mi Ángel envié esta vida a la Luz y dejé ir todo el dolor de esa experiencia. Como siempre, recuperé y reintegré las cualidades positivas que tenía y los recuerdos y rasgos positivos. Fue un proceso muy poderoso y esclarecedor. Tres semanas más tarde, conocí a un hombre con quien me casé después de un año. No tengo ninguna duda de que la revisión y liberación de una vida pasada que me permitieron

comprender y resolver mi bloqueo emocional despejaron el camino para este siguiente e importante paso en mi vida.

A lo largo de los años he visto a muchas personas experimentar cambios drásticos en sí mismas y en sus vidas después de una lectura de una vida pasada conmigo o de hacer el proceso por sí mismas.

Las enfermedades físicas han experimentado mejorías notables; las relaciones se han modificado radicalmente y los traumas psicológicos se han curado; tanto es así que podría escribir un libro sólo sobre estos casos. Muchas de las personas que vienen a verme lo hacen porque se sienten perdidas, confundidas, desorientadas o deprimidas. Ayudarlas a liberarse del bagaje emocional que han acarreado durante vidas enteras les brinda una perspectiva nueva y una energía renovada para enfrentar la vida.

Uno de los resultados más gratificantes es que cuando hemos terminado de desenterrar toda la parte difícil y desagradable, empezamos a encontrar vidas pasadas en las que había mucha felicidad, éxito y demás. Cuando los esqueletos abandonan el armario, todo lo positivo se vuelve a integrar.

Capítulo 10

Deja de sabotearte a ti mismo - Aspectos de tu Personalidad

"La primera vez que leí este capítulo pensé que yo no sería capaz de hacer lo que me pedía. Pero la constante intimidación que sufría en el trabajo se convirtió en mi motivación. No importaba donde trabajase, siempre había una persona que trataba de intimidarme y controlarme. Yo quería sanar este patrón. Gracias a este poderoso ejercicio pude entender que mi Aspecto Victimizado atraía a estas personas hostiles. Cuando mi Aspecto Victimizado se transformó en mi Aspecto Empoderado, no lo podía creer, ¡la persona que me intimidaba se cambió a otra área!"

J. Dobson, Sídney

Si lo piensas, no eres una única clase de persona.

Tienes muchas facetas o aspectos diferentes de tu personalidad que entran en juego en distintas situaciones. Por ejemplo, muy pocas personas son extrovertidas u organizadas todo el tiempo, tendrán días en que se sentirán más introvertidas y querrán estar solas, o tendrán algún área de su vida que es confusa o incluso caótica.

De hecho, la mayoría de los seres humanos son criaturas bastante paradójicas, llenas de incoherencias y contradicciones. Yo prefiero esta forma de ser, ya que nunca me gustó que me encasillen; pero por alguna razón, parece existir la creencia en nuestra cultura que uno debe poder definir quién es en una única frase. Los seres humanos no somos unidimensionales, somos maravillosamente complejos y ricos.

Esta combinación de "quienes somos" incluye las partes de nosotros mismos que nos gustan y que queremos que los demás vean, como la eficiente, positiva y exitosa. Sin embargo, en los cajones

profundos y los armarios sin usar de nuestro complejo mundo interior, escondemos esas partes de nosotros mismos que hemos etiquetado como débil, despreciable, indigna... y la lista continúa.

Por muy bien que las hayas escondido o las disimules, esas partes tendrán un efecto en tu vida, a menudo sin que te des cuenta conscientemente. De hecho, he observado que los aspectos que más nos esforzamos por ignorar o negar son los más poderosos. Una persona muy sabia dijo alguna vez "*lo que resistes, persiste*".

En este capítulo descubrirás cómo dejar de resistir las partes de ti mismo que consideras inaceptables. Una vez que lo hagas, verás que estos saboteadores internos se transformarán y empezarán a trabajar para ti y contigo en vez de contra ti.

Hace no mucho tiempo vino a verme una mujer de unos cuarenta años por primera vez. Había estado

divorciada alrededor de un año y tenía tres hijos, todos menores de diez años que vivían con ella. Su ex-esposo no contribuía lo que le correspondía, por no decir otra cosa, pero en ese tiempo, yo no sabía nada de esto. La mujer me había sonreído con dulzura al entrar en mi consultorio y se mostró muy amable mientras me detallaba algunas de sus preocupaciones y aflicciones.

A decir verdad, yo no me interesé mucho en lo que me contaba, porque estaba cada vez más fascinada con el espectáculo que se desplegaba en sus ojos. Había tanta ira en ellos, ¡y mi vista clarividente me permitía ver literalmente las llamas y las dagas afiladas que salían de sus pupilas! No estaban dirigidas a mí personalmente, por supuesto, pero había tanto enojo en su sistema que el Aspecto Enojado de la mujer había creado esta vía para que se expresara.

Mis Ángeles me susurraron: "*pregúntale qué la enoja tanto*", así que lo hice y fue como si toda la

habitación se estremeciera. La mujer se agarró del sillón con ambas manos, como preparándose para un impacto. Entonces me dijo "*se supone que no deberías ver eso, pensé que lo tenía muy bien escondido*". Estaba sorprendida de que fuera tan evidente para mí, ya que habíamos estado juntas menos de cinco minutos.

Mis consultas sólo duran una hora, así que no había tiempo para perder. Le mostramos su Aspecto Enojado y fue un momento bastante violento. Este aspecto que ella creía tener prolijamente guardado comenzó a destrozar el lugar. Podía ver en mi Pantalla Interior cómo hacía añicos los muebles de madera, gritaba, aullaba y golpeaba los puños sobre el piso. La diatriba de palabras furiosas que pronunció a través de mí fue también muy reveladora, porque gran parte de su ira no estaba dirigida solamente a su ex-esposo sino a los hombres en general; en particular a su padre, que había abandonado a la familia cuando

ella tenía doce años y nunca más había vuelto.

El Aspecto Enojado de mi clienta lanzó una sarta de insultos contra todos los hombres, a quienes consideraba irresponsables y despreciables. Este aspecto también estaba enojado con mi clienta por haberse casado y colocado en una posición que, a su entender, le traería inevitablemente desilusión y sufrimiento. Es una suerte que nuestros aspectos de la personalidad no sean físicos, porque pueden ser muy intensos y poderosos cuando emergen. Aunque eso no significa que no aparecen en nuestra vida física. En el caso de esta mujer, por ejemplo, tenía un don especial para atraer conductas airadas de otras personas, ya se tratara de un completo extraño en otro automóvil o sus compañeros de trabajo.

Durante el último año, había discutido con amigos y había sido víctima de episodios de furia al volante. Además, había tenido que ser trasladada a otra área de la compañía porque tenía

mala vibra con algunos de sus colegas. Sin duda había reprimido la rabia antes de su divorcio, pero a partir del divorcio, la furia se había multiplicado por diez y funcionaba como un imán irresistible para personas que querían dar rienda suelta a su propio enojo.

El alivio de las dificultades causadas por este Aspecto Enojado llegó con bastante rapidez luego de la sesión, porque la mujer hizo las tareas y observó este aspecto regularmente hasta que se transformó. Mi cliente sentía vergüenza de sus sentimientos de ira y había tenido la esperanza de poder ocultarlos; como hacemos todos con esas cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Se necesita coraje para empezar a entender las energías que están en juego en nuestra personalidad, pero cuando lo hacemos, puede ser increíblemente liberador.

Ese día en el consultorio, la mujer sintió un profundo alivio de poder finalmente sacar afuera

estos sentimientos mientras observábamos y escuchábamos la furia que emanaba de su yo enojado. Sus Ángeles le explicaron que no había necesidad de sentirse avergonzada ni creer que era una persona mala y enojada. Le dijeron que estos aspectos de la personalidad se crean cuando somos muy jóvenes e incapaces de hacer frente al dolor o a una situación atemorizante.

En el caso de mi clienta, la partida de su padre había sido la última gota en una relación desdichada. La furia que había sentido de niña hacia él por la forma en que trataba a su madre, sus hermanos y a ella misma era dolorosa e imposible de racionalizar. Sabía que su padre no la escucharía, de modo que salvo algún exabrupto ocasional, comenzó a reprimir todos esos sentimientos.

Como he escuchado muchas veces explicar a los Ángeles, el Aspecto Enojado se forma en la mente subconsciente como un mecanismo de

supervivencia. Cada aspecto actúa como un espacio de almacenamiento de las distintas emociones, hasta que el individuo es lo bastante maduro y fuerte para enfrentarlas a nivel consciente.

Cuando reconoces y sanas tus aspectos negativos, pueden comenzar a suceder cosas muy interesantes. En este caso, un hombre de la oficina de mi clienta la invitó a salir un par de meses después de su primer tratamiento, y sus comentarios fueron muy reveladores.

Cuando ella le preguntó por qué había esperado para invitarla, el hombre le respondió que ella siempre había parecido medio enojadiza e inaccesible, pero que ahora había algo más suave y más abierto en su actitud. Él se había dado cuenta del enojo de ella hacia los hombres, aunque tal vez no lo habría definido de esa manera, y había tenido miedo de recibir una respuesta brusca.

Ella comenzó a entender que todo el enojo que había reprimido desde su infancia la había llevado a una serie de relaciones con hombres insensibles y, en última instancia, a quedarse sola.

A menudo la gente me dice que ahora comprende que un aspecto particular ha estado tratando de llamar su atención durante años mediante la creación de determinadas situaciones una y otra vez. Atraemos aquello que llevamos en nuestro interior; ninguna profusión de sonrisas congeladas ni corrección política puede engañar al Universo.

En términos porcentuales, el yo enojado de mi cliente era tal vez apenas un uno por ciento de lo que ella era, pero los llamados aspectos negativos son muy poderosos y pueden terminar manejando tu vida si no prestas atención a sus mensajes.

Ahora bien, ¿cómo puedes obtener algunos indicios de qué aspectos de *ti* necesitan ser sanados? Empieza a pensar en lo que atraes a tu

vida diariamente; las cosas que no te gustan no son una forma de castigo del Universo, son una bandera roja que ondea en tu interior, desde una parte de ti mismo que necesita tu ayuda.

Cada aspecto de la personalidad es como una moneda, con dos caras. La cara positiva o el reverso del Aspecto Enojado es la pasión, incluida la pasión sexual, tu espíritu batallador y tu capacidad para defenderte a ti mismo de maneras apropiadas. ¿Todas cualidades muy útiles, no te parece? Sin embargo, no puedes esconder una cara de la moneda sin esconder la otra, de modo que cuando reprimes tu enojo también inhibes tu capacidad de vivir la vida con pasión; cuando suprimes el odio, también reprimes tu capacidad de sentir amor; cuando ahogas el resentimiento, reprimes la fuente del perdón, y así sucesivamente, y el resultado es la muerte emocional.

Cuando le prestas la atención debida a tus aspectos negativos, se transforman de forma

automática en una versión positiva de sí mismos. Es una cuestión de grados, ya que muy pocas personas sienten odio puro y nada de amor. Pero cualquiera sea el nivel de odio que sientas, es posible transformarlo de nuevo en amor y así, tu capacidad de dar, recibir y sentir amor se hará más grande. Esta es la razón que convierte a esta técnica en una de las técnicas más edificantes con las que he tenido el privilegio de trabajar, puesto que ilustra con claridad que hasta las partes más oscuras de nosotros pugnan por regresar a la Luz.

A continuación figura una breve lista de algunos de los aspectos negativos de la personalidad con los que me he encontrado y sus transformaciones positivas:

Negativo	Positivo
Enojo	Pasión, espíritu de lucha, capacidad para defenderse a uno mismo
Odio, incluido el odio por uno mismo	Amor y amor por uno mismo
Resentimiento	Perdón
Desprecio por uno mismo	Aceptación de uno mismo
Sabotaje a uno mismo	Empoderamiento personal, éxito, capacidad para recibir las cosas buenas de la vida
Pobreza, carencia y lucha	Abundancia y confianza en el flujo de la vida

Pesimismo	Optimismo
Crítico de uno mismo	Confianza en uno mismo
Dolor	Dicha y felicidad
Persecución, sentimiento de ser objeto de burla o tratado injustamente	Armonía, sentido de pertenencia
Avaricia	Gratitud y generosidad
Temor	Confianza y fortaleza interior, sentirse seguro en el mundo
Tristeza y depresión	Felicidad y paz interior
Abandono, sentirse ajeno o inadaptado	Saber que uno pertenece, mayor capacidad para conectarse con otros
Victimizado, acusador	Responsable de las propias decisiones y elecciones
Poca valoración de uno	Valoración de uno mismo

mismo	
Superioridad	Comprensivo, accesible, empático
Celoso, envidioso, posesivo	Confiado, agradecido, abundante, generoso, se siente seguro
Crítico	No crítico, tolerante, actitud de vivir y dejar vivir
Niño herido	Niño sensible
Vergüenza, desprecio por la vida y por uno mismo	Amor por uno mismo, aceptación de uno mismo, paz interior

¿Empiezas a comprender que somos seres increíblemente polifacéticos? La lista parece interminable y las combinaciones y grados de expresión de cada aspecto son exclusivos de cada persona. Por cierto, todos estamos dotados de muchos aspectos positivos como generosidad, bondad, empatía, compasión, curiosidad,

jocosidad, sabiduría, creatividad, inventiva, genialidad, etc. Todos están allí en cada uno de nosotros; sólo depende de en cuál "cara de la moneda" estén más activos. Así, la medida en que alguien es mezquino es también la medida en que puede convertirse en generoso, o la medida en que alguien teme el compromiso emocional es también la medida en que lo anhela.

Trabajar con tus aspectos de la personalidad te ayudará a desentrañar tus propias complejidades frustrantes y contribuirá a que expreses las mejores versiones de ti mismo en esta vida.

No hay límite al número de aspectos con los que puedes trabajar; la lista en este libro es apenas una muestra de lo que he encontrado. Tú descubrirás tu propia lista, así que debes estar preparado para dejarte fluir mientras tu maravillosa imaginación te ayuda a conectar con lo que sucede en tu interior.

La cantidad de sesiones de observación

necesarias para transformar un aspecto es particular de cada persona, por lo tanto, trata de no poner límites a tu trabajo interior. A veces te sorprenderá gratamente la rapidez con que un aspecto desaparece, mientras que otros serán mucho más tenaces. Siéntete agradecido que vayan emergiendo, y que más y más de tu energía personal se esté transformando en Luz. Los demás notarán la diferencia en ti, y tú sin duda advertirás los cambios positivos en ti mismo y en la calidad de tu vida.

El Proceso de Transformación

Al igual que todas las técnicas que me han enseñado mis Ángeles y Guías Espirituales a lo largo de los años, esta técnica es bastante sencilla. Al principio te resultará novedosa e inusual, pero eso no significa que sea difícil de hacer. Mis

Ángeles y yo hemos enseñado a hacer esto a cientos de personas a través de los años y todas han obtenido beneficios.

En este proceso es muy importante que dejes fluir y des rienda suelta a tu imaginación, ya que ella traducirá tus emociones reprimidas en imágenes y palabras. La base de este proceso es la observación; es decir, que cuando te relajes, cierres los ojos y te concentres en tu Pantalla Interior, podrás observar uno de tus aspectos como si lo estuvieras viendo en un televisor.

Es importante entender que el simple acto de observar esta parte de ti mismo te permitirá sanarla. Ha sido negada y escondida durante casi toda tu vida, y se ha expresado únicamente a través del estrés y el exabrupto ocasional. El acto de observar significa que ya no está más oculta ni es más ignorada sino aceptada con compasión. Esta compasión es lo que le permite liberarse y transformarse en su manifestación positiva.

Los Ángeles siempre nos aconsejan que observemos estos aspectos heridos de nosotros mismos con una compasión objetiva y que aceptemos su presencia sin juzgarlos, en tanto este aspecto de ti mismo finalmente tiene la oportunidad de revelarse y buscar tu ayuda. No tienes que *hacer nada* excepto observar; es decir, debes escuchar, prestar atención y experimentar esta parte de ti mientras se expresa sin obstáculos.

Observar significa percibir, ser consciente de, dejar que se despliegue dentro de ti sin intentar interferir ni cambiar nada. El verdadero significado de la observación en este contexto es atención plena con compasión objetiva.

Definamos también el significado de la palabra "objetiva" en esta situación, porque algunas personas creen erróneamente que es algo así como ser indiferente. La objetividad no es lo mismo que la falta de interés, tiene que ver con respetar la forma en que esta parte de ti necesita expresarse,

darle permiso para despotricar, perjurar, jurar, llorar, acusar o lo que sea que necesite hacer sin intentar corregir ni cambiar nada. La compasión objetiva te lleva a la aceptación y la comprensión. Eso es todo lo que estas partes de ti necesitan para sanar: tu aceptación, comprensión y, por supuesto, tu atención.

Ejercicio 13: Observa los aspectos negativos de tu personalidad

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas recostarte o sentarte con comodidad.

Opcional: música relajante. Cristales que te gusten colocados en distintos lugares del espacio.

Tiempo requerido: 15-30 minutos

- Siéntate o recuéstate en algún sitio donde te sientas cómodo y relajado.

- Enfócate en un área o un problema de tu vida que generalmente te ocasiona problemas. Puede ser que nunca tengas dinero, que tus relaciones nunca duren mucho o que siempre tengas conflictos con una determinada persona o tipo de persona. Piensa más en la situación real en vez de intentar descifrar qué aspecto de tu personalidad deberías ver. Todos somos diferentes, no existe una fórmula que yo pueda darte, sólo tu Yo Superior o tu sabiduría subconsciente sabrá qué aspecto necesitas ver en este momento. Incluso puede ser más de uno, así que mantente atento a lo que sea que surja.

Nota: no se puede forzar a un aspecto a revelarse. Al enfocarte en el problema real creas el espacio necesario para cualquier aspecto que desee presentarse.

- Afirma tu intención de observar uno de estos aspectos de ti mismo con compasión

objetiva. Establece con claridad tu intención de no juzgar, analizar ni intentar cambiar nada. El Universo se ocupará de la sanación, lo único que tú tienes que hacer es prestar atención.

- El próximo paso es establecer tu conexión con tu Guía a través de tu Canal, de modo que concédete un minuto o dos para sentir la luz y la energía que descienden del cosmos y se elevan desde la Tierra.
- Concéntrate en tu Pantalla Interior y pide a tus Ángeles y Guías Espirituales que te ayuden a ver el aspecto que está listo para ser revelado, y sólo permanece relajado y atento.

Nota: en el primer intento, puede tomar unos minutos hasta que sientas algo. No te impacientes, estas partes de tu personalidad están acostumbradas a no ser deseadas y a

ocultarse. Debes darles la oportunidad de adaptarse a la idea de que estás preparado para reconocerlas.

- Gradualmente, sentirás que emerge una figura o una forma. Si tu visión clarividente todavía no es muy precisa, puede ser como la sensación de que ha llegado alguien. Tú sabes, un poco como cuando sabes que alguien ha entrado en una habitación sin siquiera tener que mirar; simplemente sientes la presencia.
- Mantente lo más relajado y enfocado posible. Continúa respirando profundamente y permanece consciente de tu intención. Recibirás algunas impresiones: deja que tu aspecto se expresa de la manera que quiera. De hecho, por más poderosa que sea su energía, no puede tocarte ni lastimarte.
- Disfruta del momento de observación. Trata

de captar todos los detalles y de sintonizar con lo que sientes. ¿De repente te sientes enojado o triste? Escucha con mucha atención, como si alguien estuviera a punto de decir algo muy importante, y deja que la información llegue.

- Los aspectos Triste, Deprimido y Victimizado pueden aparecer como bultos sollozantes en el suelo. Tu imaginación encontrará maneras increíbles de traducir la energía de tus emociones reprimidas, como personajes de los momentos más dramáticos de tu vida. El Aspecto Ansioso podría pasearse de un lado a otro de una habitación pequeña; un Aspecto Temeroso podría estar escondido detrás de una puerta; un Aspecto Solitario podría parecer un envejecido vaquero cruzando el desierto; o un Aspecto Crítico podría estar sentado detrás de un escritorio inmenso golpeando un martillo.

- El tiempo que dure el proceso de observación dependerá de ti o de tu aspecto. El aspecto puede desaparecer de repente para indicar que la visualización de hoy ha terminado. Otra manera de saber cuándo detenerse es cuando el aspecto comienza a repetir la misma información una y otra vez. Lo único que cada aspecto sabe es la emoción que le da origen. Son unidimensionales y no pueden referirse a otra cosa ni expresar nada más; de manera que al final, será como ver la misma película todo el tiempo porque el aspecto no tendrá nada más para decir.

En última instancia, tu propia capacidad de estar atento y concentrado es lo más importante. Si estás cansado o preocupado por quedarte sin tiempo, puedes detenerte cuando lo desees. Simplemente pide a tus Ángeles y/o Guías Espirituales que se acerquen y se hagan cargo. Ellos vendrán y

envolverán a ese aspecto en un capullo protector de luz blanca y lo cuidarán hasta que tú estés listo para observarlo la próxima vez.

Cada sesión de observación irá transformando un poco ese aspecto. Una vez más, no existe ninguna fórmula, pero en líneas generales, sucederá una de dos cosas. Cada vez que lo observes notarás una leve alteración en tu aspecto.

Utilicemos un Aspecto Deprimido como ejemplo. Al principio puede mostrarse muy triste y negativo, o parecer pesado y oscuro. Pero cada vez que te adentres y lo observes, tendrá una claridad mayor y el monólogo negativo será menos intenso. Finalmente, de sesión en sesión, serás testigo de las etapas del proceso de transformación hasta que cuando pidas observar tu Aspecto Deprimido sólo se te mostrará el aspecto feliz y dichoso de ti mismo.

El otro método que se nos ha enseñado es que el

aspecto negativo desaparecerá gradualmente con cada observación; hasta que ya no quede nada para ver cuando invoques al Aspecto Deprimido. Es como si hubiera terminado la película y ya no quedara nada para ver.

En cualquier caso, sabrás que ese aspecto de ti ha sanado porque verás la versión transformada, o tu pantalla estará en blanco. Y desde luego, algo más será diferente también; te sentirás mucho mejor interiormente y atraerás más personas y situaciones positivas a tu vida, porque la energía que irradian es mucho más brillante.

Es importante señalar que sanar un Aspecto Deprimido, por ejemplo, no significa que no volverás a deprimirte. Lo que has sanado es el equipaje que has estado arrastrando contigo durante tanto tiempo. Ahora has despejado el lugar para darte la posibilidad de un nuevo comienzo. Siempre podrás volver a sentir algunas de las emociones negativas asociadas con los aspectos

negativos; tener acceso a toda la gama de emociones es parte de ser humano.

Las personas suelen decirme "Quiero librarme de este dolor" o "Quiero deshacerme de mi ira" como si se tratara de un diente dañado que yo pudiera extraer. Las emociones no son así, las emociones "perjudiciales" no se pueden simplemente extraer. Están allí como una parte muy importante de tu sistema de guía intuitiva que te ayuda a saber cuándo estás haciendo algo que es bueno o no para ti. Si quieres alcanzar el sendero espiritual más alto en tu vida tendrás que aprender a escuchar a tus sentimientos y emociones. Una manera de aprender acerca de nuestras emociones positivas es experimentar también sus opuestos.

Los sentimientos de enojo pueden ser una señal de que te encuentras en una situación en cierta forma perjudicial; los sentimientos de tristeza pueden indicar que estás reprimiendo los sueños de tu vida y que no estás siguiendo a tu corazón;

¡con la misma certeza con que la que sensación intensa de calor indica que estás a punto de quemarte! Así que no desees mantener lejos a tus emociones negativas; no son malas en sí mismas, sólo se convierten en negativas cuando están tan reprimidas que comienzan a arruinar tu vida sin que te des cuenta.

La revelación de un aspecto negativo de la personalidad

"Nunca encuentro a nadie que me guste..."

Este era el lamento de un joven de unos 25 años o más que me había estado viendo por un tiempo. Era tímido, de voz suave y bastante retraído, y después de haberlo llegado a conocer un poco, no me sorprendía que no socializara mucho.

Yo había dado por supuesto que necesitaba trabajar en su confianza. De manera que comenzamos la sesión y muy pronto emergió un aspecto de él que me tomó por sorpresa. Era su Aspecto Arrogante y por cierto, en todo su despliegue.

Durante los próximos veinte minutos, habló a través de mí de todas las cosas que no le gustaban de las personas que mi cliente conocía. Según este

aspecto, todas esas personas eran de alguna manera inferiores a él y no valía la pena desperdiciar tiempo o esfuerzo en desarrollar o mantener la amistad con ellas.

Este Aspecto Arrogante también habló de cómo se negaba a rebajarse a hacer un trabajo que no quería hacer, o incluso a someterse al tipo de interrogatorio que la mayoría de nosotros considera normal en una entrevista. Su actitud era *"Yo soy mejor que tú y no tengo que demostrarlo. Si no eres capaz de ver que soy superior, entonces es tu problema."*

La imagen que yo recibía de este aspecto era el de un hombre de mediana edad, alto y engreído, como la de alguien que uno esperaría ver en el Servicio Civil Británico o de un miembro de la aristocracia. Incluso hablaba con un tono formal que no se parecía en nada a la voz normal de mi cliente. Mi cliente y yo incluso comenzamos a reírnos de algunas de las cosas presumidas y

absurdas que decía.

En honor a la verdad, el joven reconoció que siempre se había sentido un poco así con respecto a otras personas. Sí, era de verdad tímido y también tenía algunos problemas con sentimientos de inferioridad, pero confesó que sabía que la arrogancia había estado siempre allí y que a menudo había pensado en sí mismo como una persona arrogante.

También admitió que ése era uno de los motivos por los que no había tenido trabajo por más de un año y había preferido vivir del dinero que ganaba jugando en la bolsa de valores.

El joven se marchó a su casa y continuó con la transformación de su Aspecto Arrogante durante sus propias sesiones de observación. Al cabo de un par de semanas, este aspecto no apareció más, pero sí lo hizo un aspecto nuevo: el Aspecto Temeroso.

Sanar el Aspecto Arrogante había allanado el camino para que surgiera su Aspecto Temeroso; específicamente, su temor a las personas. Cuando emergió este aspecto nuevo, mi cliente preguntó a sus Ángeles de qué tipo de aspecto se trataba. Le respondieron que el temor, lo que se correlacionaba con los sentimientos que había experimentado cuando el aspecto nuevo apareció por primera vez. Se dedicó entonces a observar este aspecto, lo que gradualmente lo condujo a una profunda sanación.

Hoy tiene treinta años y se siente lo bastante fuerte para trabajar y vivir en su propia casa, con la certeza de que en todo momento cuenta en su interior con las herramientas para la autoconciencia y la sanación.

Capítulo 11

Crea un Equilibrio entre tu Corazón y tu Mente

"Me encanta el equilibrio entre el corazón y la mente. Me calma y me ayuda a vivir mi vida desde el corazón con mucha más naturalidad. ¡Gracias BelindaGrace!"

Elizabeth A. Adelaide, Australia

Sin siquiera darnos cuenta, la mayoría de nosotros vive actualmente en la cabeza. Nos cuenta tomar conciencia de las tensiones a las que solemos someter a nuestro cuerpo por la falta de ejercicio o la ingesta excesiva de estimulantes como el café o el alcohol. A menudo somos aún más inconscientes de nuestros verdaderos sentimientos con respecto a muchas de las cuestiones más importantes de nuestra vida. O, si

somos conscientes de nuestros sentimientos, nos cuesta expresarlos con claridad a otros.

En el capítulo sobre las Conversaciones Psíquicas aprendiste a utilizar una herramienta que puede ayudarte a comunicar mensajes que podrían ser por naturaleza volátiles o sensibles. En este capítulo aprenderás una técnica que te ayudará a expresar tu verdad desde otro nivel de tu ser: el nivel de tu corazón.

Sentirse bloqueado o avergonzado a la hora de expresar cariño y amor puede crear tantos problemas en esta vida como no poder expresar el dolor o el enojo. El equilibrio corazón-mente te ayudará a expresar los verdaderos sentimientos de tu corazón con más comodidad y a serenar tu mente, de manera que la clase de temor que solemos justificar tildándolo de lógico o racional ya no dominará tu vida.

Una vez más, el equilibrio corazón-mente es una

técnica que me enseñaron mis Ángeles y Guías Espirituales mientras trabajaba con un cliente. Desde entonces ha resultado muy útil en el tratamiento de muchas personas y se ha convertido en una de las técnicas que enseño en todos mis cursos.

Es un proceso muy sencillo, fácil de practicarlo con uno mismo o para otro, y los beneficios son numerosos. Si estás muy preocupado por algo, tienes problemas con sentimientos de ansiedad, te cuesta tomar decisiones o te falta confianza en tus decisiones, esta técnica te brindará muchos beneficios.

Tu corazón siempre sabe qué hacer, aun cuando tu mente está confundida. El equilibrio corazón-mente fortalece el corazón y calma la mente para ayudarte a sentir con más claridad y más conectado con tu verdad.

Es obvio que no me refiero a tu corazón físico

que bombea sangre a todo el cuerpo. Estoy hablando de esa parte profunda de ti que está representada por el chakra del corazón, la parte de ti que siente y expresa amor. Mira a tu alrededor ahora y observa los efectos que hemos causado en el mundo por vivir tanto en la mente: conflicto, burocracias complicadas y un excesivo énfasis en la riqueza material y en "tener el control".

Tómate un momento ahora para imaginar un mundo en el que más gente viva según los dictados de su corazón: que expresen amor y aprecio, que sean más receptivas a las emociones y más conscientes de los sentimientos de los demás. Si el cambio global te resulta un poco ambicioso, piénsalo bien, porque todos los grandes cambios empiezan por el individuo. Cuando la energía de tu corazón es fuerte y clara, y fluye a través de tu vida, influirás en muchas personas de maneras positivas y crearás una vida más armoniosa para ti.

Cuando practiques el equilibrio corazón-mente, sentirás un flujo de energía continua entre el corazón, la garganta y el chakra del entrecejo. Este flujo de energía forma el símbolo del infinito o la figura de un 8, y el chakra de la garganta en el medio constituye el punto en el que se cruza el ocho.

Existe una muy buena razón para que el flujo de energía se cruce en la garganta y forme la figura del ocho, puesto que el chakra de la garganta se encuentra a medio camino entre el corazón y la mente, aloja una dosis doble de energía y suele ser el punto central de una batalla interna continua.

Mientras limpias la energía que fluye por la configuración corazón-mente, el chakra de la garganta recibe una doble dosis de sanación muy necesaria, ya que suele estar muy estresado o tenso producto de años de dominación de las energías mentales y la represión de las emociones o sentimientos. Los seres humanos atribuimos una

gran importancia a la comunicación verbal, de modo que exigimos mucho al chakra de la garganta para que nos ayude a decir las cosas "correctamente" antes que a expresar nuestra verdad o nuestros verdaderos sentimientos. El siguiente ejercicio te ayudará a expresar tu verdad con más claridad, directamente desde el corazón.

Al igual que con las demás técnicas en este libro, puedes hacer lo que desees para acomodar el espacio y sentirte confiado y cómodo. Si quieres colocar cerca de ti algunos cristales favoritos, por favor, hazlo. Enciende una vela, pon música suave o enciende un hornito con aceite o un incienso. Pide a tus Ángeles y Guías Espirituales que te rodeen muy estrechamente antes de empezar, si eso te ayuda a sentirte más seguro. Es tu espacio, de modo que hazlo lo más agradable posible, y/o pregunta a la persona con quien estás trabajando qué cree que le resultaría más beneficioso.

Ejercicio 14: Crea tu equilibrio corazón-mente

Requisitos: un lugar tranquilo donde puedas recostarte o sentarte con comodidad.

Opcional: música relajante que te guste. Cristales del chakra del corazón como cuarzo rosado o piedra sanguínea.

Tiempo requerido: 15-30 minutos

- Siéntate o recuéstate en silencio, cierra los ojos y respira profundamente. Relájate y prepárate para la visualización. Afirma tu clara intención de alcanzar un equilibrio corazón-mente.
- Tómate un momento para recordar tu conexión con tu Guía Divina a través de tu Canal y concédete un minuto o dos para conectarte con la Luz blanca que desciende del Cosmos y te atraviesa, y la Luz rojiza y tibia que surge hacia ti desde el centro de la

Tierra.

- Imagina que tus Ángeles o Guías Espirituales te rodean para apoyarte.
- Ahora que has conectado tu antena, lleva tu atención a tu Pantalla Interior, ese lugar en tu mente donde puedes ver imágenes.
- Concéntrate en los chakras del entrecejo, garganta y corazón. Imagina la figura de un ocho que conecta a los tres, con el chakra de la garganta en el centro, precisamente en el punto en que se cruza el ocho.
- Si lo deseas, dibuja la figura del ocho sobre tus propios chakras con las yemas de tus dedos para sentir su ubicación. Así, describe el trazo que asciende desde el corazón, cruza la garganta, sube y gira alrededor del entrecejo para luego descender de nuevo a través de la garganta en la dirección contraria y regresar al corazón; y así

sucesivamente, en un flujo continuo.

Nota: este es el patrón de energía con el que trabajarás para crear más equilibrio entre tu corazón y tu mente. Del mismo modo en que la sangre circula constantemente por tus arterias y venas, esta energía fluye sin cesar a través de este circuito que conecta estos tres chakras.

- Relájate, cierra los ojos y conéctate con este flujo de energía. Si quieres, visualízalo en tu Pantalla Interior y fíjate si puedes hacerte una idea del color y/o la calidad de la energía y los tres chakras involucrados. ¿La energía fluye de manera uniforme o con interrupciones? ¿Cómo están los chakras, sientes alguno más bloqueado, pesado o cansado que los demás?
- Esta energía suele ser de color grisáceo oscuro y de calidad pesada y lenta. Tal vez sientas el chakra del entrecejo sobrecargado

y ajetreado, y el chakra del corazón puede parecer torpe, débil, pesado o incluso adormecido. La idea es lograr un flujo de energía uniforme y constante que te genere una sensación de serenidad y fortaleza, sin pesadez ni bloqueos en ningún área, y de un color bonito, nítido y brillante en vez de apagado u oscuro.

- Una vez que has logrado percibir qué está sucediendo en tu "figura del ocho" y los tres chakras asociados, podrás invocar a la energía y luz sanadoras para que los limpien y equilibren.
- Imagina un hermoso haz de luz violeta intenso, o del color que prefieras, que baja desde el cosmos y se dirige a tu chakra del corazón en el centro de tu pecho. Deja que fluya desde el chakra del corazón y por la figura del 8 hasta que sientas que ha calmado, desbloqueado e iluminado ese flujo

de energía. ¡Imagina que serena tu mente, limpia tu garganta y fortalece tu corazón hasta que todo el sistema se siente renovado y radiante!

- Para terminar, rodéate de un capullo protector de luz plateada o blanca y tómate un minuto o dos para disfrutar la sensación de este flujo de energía saludable. Respira profundamente y vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo físico. Abre los ojos.

Equilibrar a otra persona

Una vez que hayas experimentado el equilibrio corazón-mente y entiendas cómo funciona para ti, es una técnica sencilla de utilizar con otra persona. Pide permiso antes, explícale de qué se trata o hazle leer este capítulo.

Si uno se toma el tiempo de explicar con términos

sencillos, hasta los niños de cinco o seis años son capaces de captar la esencia de lo que uno se está ofreciendo a hacer para ellos. Has leído las instrucciones y de verdad es tan simple como parece. Concéntrate en tu intención, que en este caso consiste en otorgar el equilibrio corazón-mente a alguien que te interesa.

Libérate de tus opiniones con respecto al estado emocional o los problemas de la persona. Enfócate en ser el mejor Canal para la energía sanadora que puedas ser. Recuerda que equilibrar a alguien de este modo no significa que lo estás sanando, sino más bien ayudándolo a adquirir la claridad y la fortaleza para ayudarse a sí mismo.

Ejercicio 15: Ayudar a otra persona a alcanzar el equilibrio corazón-mente

Requisitos: un lugar tranquilo donde la persona pueda sentarse o recostarse con comodidad y esté

a tu alcance.

Opcional: cristales para el chakra del corazón, como cuarzo rosa o piedra sanguínea. Música relajante que te guste.

Tiempo requerido: 10-20 minutos

- Pide a la persona que se recueste y cierre los ojos. Asegúrate de que puedas sentarte o quedarte de pie cómodamente junto a ella.
- Pide a tus Ángeles y Guías Espirituales que te rodeen y te apoyen.
- Tómate un momento para sentir tu propia conexión con el Cosmos y la Tierra a través de tu Canal.
- Coloca con suavidad la yema de tus dedos en dos de los tres chakras involucrados en esta técnica, el corazón, la garganta y el entrecejo, e imagina la luz violeta purificante que desciende del Cosmos, ingresa en tu

Canal y en tu chakra del corazón.

- De allí, la luz se ramifica para fluir por tus dos brazos; atraviesa los hombros, la parte superior de los brazos, los codos, los antebrazos, las muñecas y, finalmente, sale por la punta de tus dedos e ingresa en la persona con quien estás trabajando.
- Ahora eres un Canal o un conducto para la energía y la luz. No tienes nada más que hacer excepto mantener el flujo en movimiento, es decir, continuar la figura del ocho a través de los tres chakras. Como seres humanos, nuestra labor no es ser el sanador real, sino esforzarnos por ser el vehículo más despejado posible para las energías sanadoras que el Universo nos proporciona naturalmente.
- Mueve tus manos entre los tres chakras como te sientas guiado a hacer, y verifica tu

Pantalla Interior para ver si surge alguna visión.

- Permite que la energía sanadora fluya a ti y a través de ti y que ingrese en los chakras de la otra persona. Si alcanzas a sentir la rotación de los chakras o el flujo de energía a través de tus brazos y tus manos, o por la "figura del ocho", será maravilloso. Pero si no lo sientes, no te preocupes. Mientras tu intención sea clara, el Universo se encargará del resto.
- Concéntrate en el flujo de energía que discurre por la figura del ocho y fíjate si adviertes un cambio, o si fluye en forma uniforme. Siéntete libre de contarle a la persona con quien estás trabajando lo que está sucediendo o espera hasta haber terminado y luego intercambia *feedback*, lo que te resulte más cómodo.

- Diez o quince minutos serán suficientes. Cuando estés listo para terminar, imagínate envolviendo a la persona en un suave y hermoso capullo de luz y energía blancas, y luego retira tus manos.
- Visualízate de pie debajo de una cascada de luz plateada que arrastra cualquier energía que puedes haber absorbido de la otra persona.
- Sugierele que se recueste o permanezca sentada en silencio por unos minutos antes de ponerse de pie.
- Asegúrate de pedir a la persona que has tratado que te de algo de *feedback* sobre lo que ha experimentado, para que puedas aprender. Te gustará mucho enterarte de que la energía que fluía de tus manos generó sentimientos de calidez y serenidad.

El equilibrio Corazón-Mente restaurado

Ella no podía decir "Te amo".

Poco después de que mis Ángeles me enseñaron esta técnica por primera vez, una mujer de unos treinta años vino a verme en un estado de gran desesperación. Había tenido una relación con un hombre durante unos tres años y había sido muy feliz. Alrededor de un año antes de que me consultara, su novio había empezado a decirle que la amaba, y aunque le decepcionaba que ella no pudiera decirle lo mismo, suponía que era sólo una cuestión de tiempo. El *sentía* que ella lo amaba, aunque nunca utilizaba esas palabras.

Por desgracia, la incapacidad de la mujer para decir "Te amo" comenzó a convertirse en un problema. Su pareja empezó a enojarse y a sentirse inseguro, e incluso la acusaba de que ella se contenía a propósito o que simplemente no lo amaba.

Mi cliente contó todo esto impulsivamente en un par de minutos, sin parar de llorar. Tenía miedo de admitir sus sentimientos por temor a ser herida otra vez, como le había sucedido en el pasado. Mis Ángeles me dijeron con mucha claridad que la mujer necesitaba un equilibrio corazón-mente, de modo que obedecí y trabajé con ella durante una media hora.

A medida que avanzaba el tratamiento, mi cliente se tornó tan serena y pacífica que, con los ojos cerrados, no se dio cuenta de que una suave sonrisa se dibujaba en su rostro. No fue necesario que yo dijera nada, por lo que dejé que la energía y la luz maravillosas hicieran su trabajo.

La energía de su corazón estaba tan constreñida que yo no podía retirar una de mis manos de su chakra del corazón. Mi otra mano iba y venía del entrecejo a la garganta. Lentamente, la energía oscura que se movía con indolencia por su figura del ocho se volvió más luminosa y más vibrante y

finalmente tomó un precioso color violeta azulado.

Cuando todo pareció limpio y equilibrado, la envolvimos en un capullo de luz y la enviamos a casa, con una expresión feliz en el rostro en lugar del semblante tenso con que había llegado menos de una hora atrás.

¡Una semana más tarde me llamó para contarme que su novio le había propuesto matrimonio! La mujer había encontrado el coraje para pronunciar esas dos palabras mágicas, que era todo lo que él había estado esperando. Ahora que se sentía más conectado a ella que nunca, él había decidido formular la pregunta, y ambos estaban felices; tanto como yo por ellos.

La mayoría de nosotros esperamos que sucedan milagros grandiosos y espectaculares que nos transformen la vida por completo. Cuando pensamos de esta manera, solemos pasar por alto el hecho de que nos ocurren milagros más

pequeños todos los días. A medida que aprendas a trabajar con las técnicas en este libro, en particular las que te resulten más atractivas, se tornará evidente que la capacidad para llevar a cabo algunos de estos pequeños milagros está en la palma de tus manos. No tienes nada que perder y mucho por ganar, así que practica, experimenta, confía en tu guía interna y disfruta.

Capítulo 12

El poder de la Meditación

“Querida BelindaGrace:

Muchas gracias por el don de conectarme con mis guías espirituales. Siempre supe que era intuitiva, pero no sabía cómo iniciar mi propio maravilloso camino. Me comunico en forma regular con los guías que me presentaste durante mis sesiones de meditación y mientras hago mis tareas diarias, me siento cada vez más contenta y más confiada porque puedo pedir y recibir ayuda en cualquier momento y en cualquier lugar”.

Glenda, Canada 2013

Tal vez no esperabas un capítulo sobre meditación en un libro sobre el desarrollo de las capacidades clarividentes, pero los beneficios de

la meditación son muy amplios, en particular cuando uno desea ser más intuitivo y clarividente.

La mayoría de nosotros lleva vidas muy ajetreadas y nos "acostumbramos" demasiado al ruido y la actividad casi implacables. La constante actividad mental a menudo se reduce a planificar el futuro o preocuparse por el pasado, lo que puede crear una ansiedad leve con la que convives todo el día y que terminas creyendo que es normal. Sin embargo, tu Guía Divina se contactará contigo con más facilidad en los momentos de mayor tranquilidad. ¿Recuerdas el zumbido en mis oídos a las tres o cuatro de la madrugada?

Los intentos iniciales de meditación suelen ser aburridos y frustrantes. Estamos tan habituados a pensar todo el tiempo o a tener algo a nuestro alrededor para entretenernos o distraernos, que el silencio interior resulta un territorio muy desconocido. Sé que meditar puede ser muy difícil al principio, pero con el tiempo, acabarás

preguntándote cómo pudiste vivir sin hacerlo.

La meditación es una forma de acallar el ruido de la mente mientras se descansa el cuerpo y la mente al mismo tiempo. Como resultado de una meditación regular, muchas personas experimentan una mayor calma interior, mejor concentración, un sueño más reparador, e incluso beneficios físicos como presión sanguínea más baja o mejoras de ciertas enfermedades o dolencias.

Es posible que al principio, las personas muy ocupadas tengan dificultades para tomarse el tiempo para meditar. Incluso puede parecer una pérdida de tiempo, porque uno tiene la sensación de que "no pasa nada". Para la mayoría de la gente, un esfuerzo sólo es provechoso si produce algo obvio y tangible. Pero justamente, la parte de la meditación en la que "no pasa nada" es la clave, porque le da tiempo a tu mente para descansar y relajarse un rato.

Algunas de las personas más exitosas, efectivas, eficientes y productivas que conozco meditan con regularidad. Actualmente, las corporaciones alrededor del mundo pagan para que sus altos ejecutivos aprendan a meditar y así estar más serenos y poder concentrarse mejor en su trabajo.

Estas compañías con sus CEOs y sus directores ejecutivos tal vez no consideren estas prácticas como una forma de meditación; quizás les pongan un nombre más atractivo y más moderno como "técnicas para enfocar la mente". Las llamen como las llamen, no es más que meditación.

Si eres una persona ambiciosa y con objetivos o simplemente quieres algo mejor en tu vida y deseas crear un santuario de paz en tu interior que esté disponible para ti las veinticuatro horas del día, entonces te recomiendo que empieces a meditar de alguna manera. Una vez por día será maravilloso, pero aunque practiques de manera ocasional, también obtendrás beneficios.

¿Cómo medito?

No existe un modo "correcto" de meditar, pero todas las formas de meditación se centran en enfocar la mente de alguna manera. Uno de los mayores obstáculos para la meditación parece ser la idea de que debes permanecer sentado con las piernas cruzadas, completamente inmóvil, en silencio y aislamiento. Es comprensible que este enfoque resulte desalentador y poco atractivo. No es posible que todos nos comportemos como yoguis; lo importante es que la meditación se convierta en una práctica agradable.

No tiene nada de malo meditar cuando uno está sentado, acurrucado en un sillón o tirado en la cama. Puedes meditar en el autobús mientras vas al trabajo o cuando tomas sol en la playa. Si cierras los ojos y respiras profundamente por cinco minutos durante el descanso para el

almuerzo, eso puede ser una meditación.

Desarrolla un enfoque realista que te permita que la práctica de la meditación se convierta en una parte integral de tu estilo de vida.

Curiosamente, también hay muchas actividades que pueden ser realizadas como una meditación. En muchas culturas, las prácticas de meditación incluyen caminar, cantar, comer, bailar, etc. Si alguna de estas actividades te produce placer, entonces utilízala como parte de tu práctica de meditación.

La meditación consiste sobre todo en enfocar la mente, en particular cuando eres un novato. Mientras disfrutas de una caminata por la playa o el parque, inhala y exhala profundamente y concentra tu atención en el ritmo de tus pasos, los dibujos en la arena o el pasto, el sonido de las olas o los pájaros, o lo que sea que absorba tu atención de un modo suave y relajante.

Puedes hacer lo mismo mientras comes. ¿Cuántas veces te apuras a comer, terminas, y no recuerdas haber disfrutado de la comida? Concéntrate en tu comida, aprecia sus bellos colores, aromas y texturas. Advierte los diferentes sabores en cada bocado y no le quites tu atención hasta que hayas terminado.

Al enfocar tu mente en una actividad agradable, reparar en los detalles y las sensaciones en un acto sencillo o diario y dejar que el ritmo y la energía de la vida fluyan a través de ti mientras tú fluyes con ellos, estás meditando.

Ejercicio 16: Una práctica de meditación simple

Requisitos: Un lugar tranquilo que esté oscuro o suavemente iluminado donde

puedas sentarte con comodidad.

Una vela. Una caja de fósforos

Tiempo requerido: 10 minutos

- Coloca la vela apagada frente al lugar donde te vas a sentar.
- Siéntate cómodamente frente a la vela apagada. Respira profundamente y tómate un momento para relajarte.
- Enciende la vela y tómate tiempo para reparar en la chispa del fósforo o el baile de la llama. Observa la llama mientras la acercas a la mecha de la vela y la enciendes.
- Sopla para apagar el fósforo y observa el

humo que se aleja en el aire.

- Concentra tu atención en la llama de la vela; no la mires con fijeza, suaviza tu mirada mientras la observas.
- Permite que tu respiración se vuelva más profunda y más lenta.
- Presta toda tu atención a la llama de la vela durante varios minutos. Si otros pensamientos entran en tu mente, déjalos pasar y no te aferres a ellos.
- Cuando experimentes una sensación de calma y sientas que tu mente se ha vaciado de todo pensamiento, permanece sentado en silencio y contempla la llama de la vela; fíjate cómo parpadea o cómo la luz se esparce a su alrededor.
- Cuando estés listo para terminar, respira profundamente una vez más, parpadea un par

de veces y sopla la vela. Permanece sentado unos instantes y disfruta del estado de relajación antes de volver a tus actividades generales.

Otras técnicas de meditación

Una de las maneras más fáciles de entrar en meditación es escuchar una meditación guiada.

Una meditación guiada es como una historia que te guía a través de una serie de imágenes relajantes que te ayudan a concentrar tu mente de una manera suave y fluida. Escuchar una grabación de este tipo le da a tu mente algo en qué concentrarse sin exigirte nada ni forzarte a pensar.

Hay muchos CDs de meditación disponibles hoy en día, incluso en la mayoría de las principales casas de música y librerías. Algunos tendrán solamente la voz del facilitador, otros tendrán nada más que música, y la mayoría tendrá ambas cosas,

de manera que asegúrate de leer la descripción en la tapa primero y escoge uno que se concentre en los temas o asuntos que puedan resultarte más útiles.

Mi CD de meditación, por ejemplo, incluye cinco meditaciones diferentes que varían en duración entre 9 y 16 minutos. Cada meditación tiene un tema diferente, por ejemplo, ayudarte a tomar más conciencia de los Ángeles que te rodean, o guiarte en un viaje pacífico a través de un hermoso bosque encantado.

Tal vez quieras intentar meditar en silencio o con tu música relajante favorita y permitir que la belleza de los sonidos te transporte a un estado interior más armónico.

En vez de tratar de vaciar tu mente y "no pensar en nada", un método más fácil es simplemente enfocar tu mente en un tema o imagen pacífica. Usa tu imaginación para ayudarte a sentir que estás

flotando en las nubes o sentado en la ladera de una montaña rodeado de flores y de una belleza natural infinita. Cualquier cosa que surja en este momento estará bien.

Si otros pensamientos interfieren, déjalos pasar y prosigue tu meditación.

Otra técnica eficaz es repetir una palabra o una frase breve una y otra vez en tu mente y darle vueltas en tus pensamientos como una piedra en un arroyo. Puede ser una palabra con mucho significado, como "amor", "dicha" o "paz", o una frase con un gran poder sanador como "Me perdono a mí mismo" o "Me amo a mí mismo". Esto te ayudará a evitar que tu mente se disperse en otras direcciones.

Cuando meditas en completo silencio, deja que cualquier pensamiento o recuerdo que quiera emerger lo haga y luego se aleje. En vez de dejarte arrastrar por un hilo de pensamientos, deja que tus

pensamientos atraviesen tu mente e imagina que se evaporan o se alejan volando como pequeñas nubes en una brisa de verano.

Meditar en silencio puede ser algo increíble, puesto que te da un atisbo de todos los recuerdos y sentimientos que has almacenado en tu interior durante toda tu vida, y puede brindarte algunos indicios con respecto a qué Aspecto de la Personalidad necesitas observar o percepciones de tus vidas pasadas.

La meditación también puede ser un momento maravilloso para las ideas y la inspiración. Si quieres, mantén cerca tu lapicera y tu cuaderno, para que cuando hayas terminado, puedas apuntar cualquier idea útil o creativa que puedas haber tenido durante la meditación. El poder del silencio crea el espacio para que recibas ideas brillantes, soluciones a problemas, avisos sobre algo importante, etc., porque cuando se acalla el parloteo de la mente, puedes escuchar a tus

Ángeles, Guías Espirituales y tu Guía Divina con mucha más facilidad.

Durante la meditación, también es beneficioso que concentres tu atención en tu respiración. Respirar profunda y rítmicamente es una de las maneras más efectivas de serenarse y quitar la atención de la mente. Imagina el aire que entra en tu cuerpo, fluye dentro de tus pulmones y distribuye energía vital a cada una de tus células.

Si tienes una rigidez o tensión muscular o en las articulaciones, o dolor en algún lugar, imagina que tu respiración fluye hacia esa área de tu cuerpo y la atraviesa para así liberar el dolor o la molestia.

La inhalación trae consigo luz y energía sanadoras, mientras que la exhalación elimina el dolor, la tensión o el bloqueo. Al menos, ser más consciente de tu respiración te ayudará a proveer más oxígeno a tu cuerpo, te dará calor, beneficiará tu circulación y te estimulará a respirar más

plenamente a lo largo de tu vida. La respiración superficial es uno de los efectos secundarios lamentables de un estilo de vida estresante, así que respira profundamente mientras meditas para cosechar los beneficios sanadores.

Por último, es preferible que cierres los ojos mientras meditas, ya que te estimula a concentrar tu atención en tu interior y te conecta con tu mundo interno. También es más relajante, para tus ojos y para tu mente. Si prefieres mantener los ojos abiertos, asegúrate de que tus párpados estén flojos y enfócate en algo que esté cerca de ti, como tus manos o algo atractivo, como la llama de una vela.

¿Con qué frecuencia debo meditar?

Una vez por día está perfecto, si es que puedes, a la hora que te convenga. Si te resulta estresante agregar otra actividad a tu horario de la mañana,

entonces prueba meditar por la noche, ya que también te puede ayudar a descansar mejor.

Usa el sentido común para que te resulte provechoso. Si al principio no puedes meditar más de 5 o 10 minutos, con eso está bien. Con el tiempo, verás que puedes extender ese tiempo o que puedes tener una larga y bonita meditación mientras tomas un magnífico baño de domingo.

Combina la meditación con cosas que disfrutes hacer. Se creativo y no te presiones para cumplir con expectativas ajenas. Planea tus momentos de meditación como momentos importantes para ti y como una manera maravillosa de beneficiar el desarrollo de tus capacidades intuitivas y clarividentes. ¡Disfruta!

Capítulo 13

Nuestros niños Iluminados

Ahora que has tenido la oportunidad de descubrir algunas de tus habilidades naturales intuitivas y clarividentes, trata de imaginar cómo habría sido tu vida si hubieras sabido cómo usarlas desde niño.

Reflexiona sobre esto por un momento, porque las diferencias y las posibilidades son realmente increíbles. ¿Crees que tus luchas habrían sido tan difíciles o hubieran durado tanto si hubieras podido desbloquear algunas de tus vidas pasadas en tu adolescencia?

¿Te habrías sentido tan solo o asustado durante los tiempos difíciles si hubieras sabido cómo conectarte y comunicarte con tus Ángeles y Guías Espirituales?

¿Habrías tenido una percepción de ti mismo y del propósito de tu vida más sólida si hubieras sabido cómo mantener tu Canal, tus chakras y tu Pantalla Interior abiertos y fuertes?

¿Te habrías dejado influir con tanta facilidad por las opiniones ajenas si hubieras podido recibir la Guía Divina a través de la Escritura Automática?

¿Crees que hoy te amarías y te aceptarías más si hubieras sabido cómo sanar y transformar los Aspectos negativos de tu Personalidad que te ocasionaron conflictos internos y externos en tu vida?

Los niños son por naturaleza intuitivos y clarividentes, y los niños de hoy en día están mucho más avanzados en estas áreas que la mayoría de los adultos. Si tienes hijos o estás en contacto con niños, puedes apoyar estas habilidades innatas en ellos aun cuando no las comprendas del todo.

Cuando un niño nace, su cuerpo físico está ciento por ciento aquí, pero él todavía sigue conectado a la Luz con mucha fuerza. Su chakra de la coronilla (las fontanelas) y su Canal están muy abiertos y fuertes; es como si existiera en dos mundos.

A medida que pasan los días y las semanas, el alma se ajusta gradualmente al cuerpo físico que ha tomado a fin de transitar otra vida más. Alrededor de los dos a tres años, el proceso de ajuste puede volverse un poco traumático en la medida en que el foco en la vida física se intensifica y lo aleja cada vez más del reino en el que habitaba anteriormente.

Suele haber una especie de rebelión contra la naturaleza bastante restrictiva y pesada de la vida física. A esta altura, se espera que el niño controle los esfínteres, ingiera más alimentos sólidos, coma solo y aprenda las reglas básicas para enfrentar el mundo externo, lo cual conlleva mucho menos tiempo disponible para el mundo y la vida

interiores, que son mucho más importantes.

La siguiente etapa de rebelión más notable es en la adolescencia, y esto no es casualidad. Desde los 2 o 3 años, el niño ha seguido ajustándose a su nuevo entorno, pero en general, sus padres aún lo protegen de muchas de las exigencias de la vida. Sin embargo, durante los años adolescentes, se hace muy evidente para el niño que pronto tendrá que defenderse por sí mismo, y las mayores exigencias para hacer frente al mundo físico lo alejan cada vez más de sus conexiones espirituales.

El énfasis se hace más fuerte en el estudio, el conocimiento, la lógica, el éxito, la acumulación, los logros, la competencia, la carrera, el futuro, etc.

En la cultura occidental, hasta donde yo sé, las únicas escuelas en donde se enseña a los niños a meditar y a desarrollar habilidades inspiradoras

son las escuelas Steiner. Todos los padres tienen buenas intenciones, pero lo más habitual es que el niño tenga que lidiar con los temores, ambiciones y la vida interior árida de sus padres, lo cual los aparta todavía más del sendero superior.

La persona más joven con quien he trabajado tenía siete años. Cada vez que tengo el privilegio de trabajar con gente tan joven me sorprendo de la facilidad con que comprenden la información que canalizo y mis descripciones de lo que estoy haciendo.

Si describo a uno de sus Ángeles o les cuento los colores de sus chakras, o los libero de una vida pasada que ha surgido para ser liberada, casi siempre responden diciendo que ya lo sabían y que ya habían visto algo antes.

Los padres con frecuencia me cuentan que sus hijos ven nubes de colores alrededor de las personas (el aura) o que los más pequeños "sólo

saben cosas" sin una explicación lógica sobre cuál fue la fuente de información. Como adultos, subestimamos a los niños todo el tiempo y si no podemos entender su conexión natural con otras dimensiones que nos rodean, solemos atribuirla a los reinos de la imaginación y la fantasía. Algo extraño, o incómodo, que con el tiempo dejarán atrás.

La "rebeldía" adolescente es a menudo desestimada como una falta de comprensión acerca de cómo son las cosas y de cómo funciona el mundo "real". ¿Pero qué estamos defendiendo? Creo que deberíamos alentar la espiritualidad y la individualidad en vez de poner tanta energía en forzar a los jóvenes a adaptarse. ¡Quién sabe, hasta podrían enseñarnos algo!

Desde luego, los niños necesitan pautas que los ayuden con el proceso de crecimiento y sin duda pueden beneficiarse de la experiencia de sus padres y otros adultos. Lo que no necesitan es que

los sofoquemos con nuestros miedos o nuestra ignorancia. Alienta a tus hijos a que te hablen de las cosas que ven y en las que creen y que tú podrías definir como "irreales". Pídeles que te las describan en detalle y ten el coraje de reconocer que cualquier cosa es posible.

Ayúdalos a comprender que han elegido un viaje aquí en el reino físico, de manera que es importante estar en la mayor armonía posible con la vida aquí en la Tierra. Sin embargo, asegúrales que también pueden mantener sus conexiones con los reinos de lo invisible y lo no físico.

Debes atesorar, gozar y disfrutar de la vida física, que es un viaje que te ofrece la oportunidad de un crecimiento espiritual enorme. Pero no es la única realidad con la que necesitamos estar conectados durante esta vida. Las culturas orientales han sabido esto desde siempre. Para ellas, conceptos como la reencarnación y prácticas como la meditación son parte de la vida diaria, al

igual que muchas de las cosas que nosotros los occidentales todavía consideramos extrañas o "raras".

Habla con tus hijos acerca del hecho de que están rodeados de Ángeles y Guías Espirituales; explora libros sobre los chakras con ellos, en particular los que tienen imágenes de colores atractivos. Pregúntales qué entienden acerca de la idea de la reencarnación y si piensan que han vivido aquí antes.

Más de una vez he escuchado a un cliente azorado contarme que su hijo sabía cómo era un lugar determinado aunque nunca había estado allí en su vida.

En una ocasión le di un pequeño cristal a una niña que tenía llagas en la boca porque mi Guía me dijo que esa piedra en particular ayudaría a curar las llagas. "¡Genial!", pensé. "Puede tener el cristal en la mano o ponerlo al lado de su cama,

¡perfecto!" ¡Para mi sorpresa, esta lúcida niña de dos años tomó el cristal que yo le ofrecía y con gran seriedad explicó que la piedra sólo la ayudaría si se la ponía en la boca! Cuando vio la expresión de alarma en el rostro de su madre y en el mío, nos aseguró que se quedaría sentada muy quieta mientras tenía la piedra en la boca y que no se la tragaría.

Más adelante esa semana, cuando las llagas ya se habían curado y la pequeña se sentía mejor, su madre la llevó a una tienda de cristales donde la niña escogió tranquilamente una variedad de piedras. La madre estaba muy sorprendida de la conexión que su hija obviamente tenía con algunos de los cristales y la seguridad que demostró acerca de querer unos y no otros.

Otra niña de unos tres años quedó encantada cuando le conté que me gusta mucho abrazar a los árboles. La tomé en brazos y abrazamos juntas un par de árboles muy bonitos. La pequeña comentó

que podía sentir su energía y que algunos de ellos le hablaban.

Supongo que lo que intento decir es que podemos aprender mucho de nuestros hijos y de las generaciones jóvenes en general. Cada persona tiene su marca especial de sabiduría, ya se trate de alguien instruido o no, "espiritual" o no, joven, anciano, o de edad intermedia. Nuestras culturas indígenas nos han mostrado que es una tragedia desechar la sabiduría de nuestros mayores, y los jóvenes aportan una percepción y una comprensión increíbles para ayudar a la raza humana a avanzar a un nivel más alto de conciencia.

Ya sea que se los llame Niños Arcoíris, Niños Cristal o Niños Índigo, no tiene importancia, ellos son sabios, y cuanto antes nos demos cuenta de eso, más nos beneficiaremos todos.

Existe un dicho bonito que estoy segura de que muchos de ustedes conocen. Dice algo así: "No

somos seres humanos que vivimos una experiencia espiritual; somos seres espirituales que vivimos una experiencia humana." Nuestros niños lo saben; ayúdalos a que no lo olviden mientras tú haces tu mayor esfuerzo por comprenderlo.

Ejercicio 17: Aprender de nuestros niños

Requisitos: un niño (hijo, hija, sobrina, sobrino, nieto, nieta o hijo o hija de un amigo) que tenga ganas de conversar contigo por un rato. Un lugar tranquilo donde tú y el niño puedan sentarse y hablar.

Opcional: papel, lápices de colores, lápices de cera, marcadores.

Tiempo requerido: 10 minutos o todo el tiempo que tú quieras.

- Pide al niño que te cuente todo lo que sabe acerca de Ángeles, Hadas y Amigos

Imaginarios o Invisibles

- Escucha lo que te diga sin contradecirlo ni corregirlo.
- Explica al niño que te gustaría saber más acerca de tus Guías o Ángeles y que te gustaría que te ayudara.
- Pregunta al niño qué ve a tu alrededor, sin influir en nada de lo que pueda decir. Tal vez mencione colores, sombras o personas alrededor de ti. Estimúlalo a que se explye sin dirigirlo.
- Si lo deseas, pide al niño que dibuje lo que está percibiendo, con los materiales provistos.
- Cuando haya terminado de contar o dibujar, agradécele por la ayuda y hazle saber qué es muy especial e inteligente.
- Atesora para siempre la información o los

dibujos que te ha dado.

Una convicción revelada

Aunque todos sabemos que los niños tienen una conexión especial con sus mascotas, recordé qué tan fuerte y amoroso puede ser ese vínculo cuando una amiga mía llevó al perro de la familia al veterinario para una operación grave.

Mi amiga y su esposo estaban muy alterados y preocupados, porque temían que la mascota no sobreviviera. También estaban preocupados por su hija, quien sentía un gran afecto por el perro y sin duda estaría devastada por la pérdida.

Fui a hablar con la hija, que apenas tenía 4 años, con la esperanza de darle un abrazo y transmitirle unas palabras de consuelo. Había conseguido pronunciar unas pocas frases torpes cuando la niña apoyo su mano en mi brazo para tranquilizarme.

"No estoy preocupada", declaró. "Sé que se va a poner bien."

Su carita tranquila me hizo sonreír.

"¿Cómo lo sabes?", pregunté.

"Los Ángeles me dijeron que se va a poner bien", contestó.

Sus ojos brillaban tanto y se la veía tan positiva y confiada que supe que no debía decir nada más.

Una semana después, el perro regresó a la casa, y tal como los Ángeles habían prometido, se encontraba muy bien. ¡Eso pasó hace varios años y el perro todavía goza de excelente salud!

*OTRO TESTIMONIO por 'Todos
Somos Clarividentes'*

"Hola BelindaGrace!!

*.....me gustaría compartir algunas
cosas que han ido pasando...*

*Estoy haciendo casi todas las
mañanas el ejercicio 4, para activar
el canal, lo hago con la respiración y
me llevo sólo unos minutos... no
mucho tiempo. Siento más la
presencia de mis Ángeles y Guías
Espirituales... o cuando me dirijo a
los ángeles...*

Lo que más me gusta hacer es

escribirle cartas, porque me contestan muy rápido!! En una de las últimas cartas que le escribí, le puse que como señal de que habían recibido la carta, que me mostraran un cascabel.... a los 2 días, una amiga me invitó a comer a su casa y en la puerta de la cocina, tenía un cascabel!!

No sé si hice bien, pero probé a hacer la regresión a una vida pasada... pues llevaba unos meses con una historia de amor platónica en mi cabeza que no me sentía muy bien, le había dicho al chico que me gustaba y no fui correspondida, y llevaba tiempo en

un duelo que no se iba... probé a hacer la regresión.... no sé si vi alucinaciones o qué.... me veía en la América antes de la Guerra de Secesión. Lo veía como una película, estaba como dentro de " Lo que el viento se llevó". Era una mujer acomodada y rica, y en una de las fiestas conocí al hombre del que me enamoré y luego me casaría con él.... No sé muy bien cuales fueron los motivos por los que él se casó conmigo, pero nunca me amó, cumplía su papel de marido y de padre de nuestros hijos... pero nunca supe lo que era que me amase de verdad, o nunca pude saber qué era

*que te amasen de verdad.... me pasé
aquella vida esperando algo más de
él y convenciéndome de que el amor
entre un hombre y una mujer era así
de "frío"... estaba atada a
convencionalismos y etiquetas de la
época y no me permití ser libre para
amar a otra persona o "dejarlo" libre
a él para que fuese feliz con otra
persona... todo era celos, posesión,
compromisos, infelicidad, mentiras,
todo era guardar las apariencias.....
cuando vi todo eso, les pedí a mis
ángeles que sanase todo lo que mi
alma no había liberado de aquella
vida y lo llevase a la luz.*

Después de eso... no terminaba de sentirme bien... volví a escribirle una carta a mis Ángeles, mostrándole mi preocupación y mi deseo de liberarme de "esa historia que no lleva a ninguna parte"... a partir del día siguiente, empecé a notar un alivio mental muy grande... ya no me preocupa ese amor platónico... y me siento liberada

Algunas veces, siento que uno de mis Ángeles se ríe, como si nada tuviera importancia... como si no hubiese nada de qué preocuparse... Estando tumbada en el sofá, le pedí a él que me enviara luz verde y luz rosa a mi

*corazón... para sorpresa para mí,
pude ver un arcoíris que pasaba por
todos mis chakras desde delante
hacia atrás: el rojo en el 1 chakra, el
naranja en el 2 chakra, el amarillo
en el 3 chakra, el verde en el 4
chakra, el celeste en el 5 chakra, el
azul índigo en el 6 chakra y el violeta
en el 7 chakra. Me sentí muy bien!!*

*Quería darte las gracias, por el gran
regalo de tu libro.... Un beso muy
fuerte BelindaGrace!! Muchas
gracias!!!"*

N. Chaves, España, 2015

¡DEJATE INSPIRAR!

Acerca BelindaGrace

BelindaGrace es una de las mejores autores queridos de Australia, sanadoras clarividentes y presentadores. Ella ha estado llevando a cabo lecturas y realización de cursos y talleres en todo Australia, Nueva Zelanda y los EE.UU. durante casi veinte años. Ella ha aparecido en revistas, radio y televisión en todo el mundo.

Después de diez años en la industria de la moda, el estrés y la disminución de plomo salud BelindaGrace en su propio viaje de curación que fue el comienzo de la increíble transformación que se convirtió en su nueva vida.

Siempre inspiradora y generosa con sus conocimientos y experiencia, BelindaGrace es una apasionada de compartir sus conocimientos con

usted para que pueda disfrutar de una vida intuitiva, feliz, espiritual y abundante.

Sí le gustaría una consulta con BelindaGrace es posible por teléfono o Skype en Español o Inglés. Para ganar más información, por favor proceda a su sitio web www.belindagrace.com