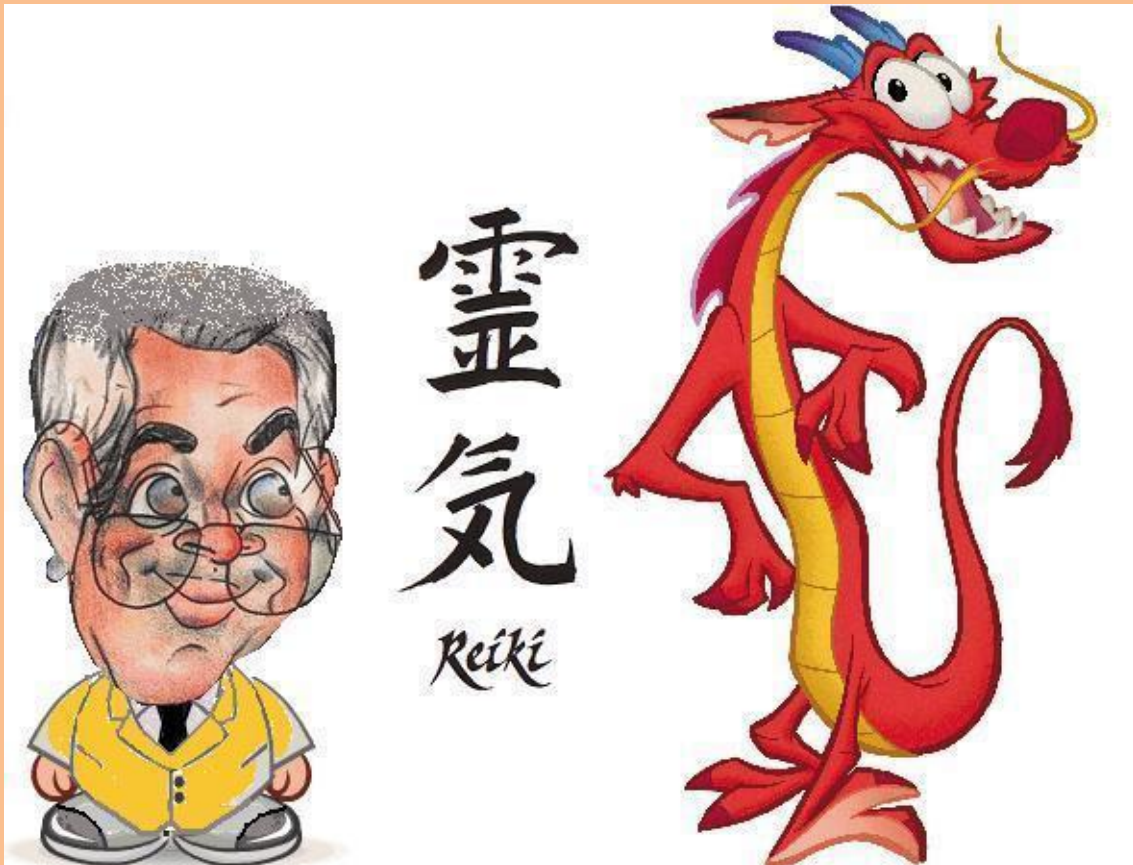


# ¡ JOGUGA Y SU AMIGO EL DRAGÓN



Revista Informativa nº 8  
Revista Informativa nº 8

**Teléfono: 633.059.006**

**Correo Electrónico:**

**[laluzdetusmanos@hotmail.com](mailto:laluzdetusmanos@hotmail.com)**

# INDICE

***Portada***

***Joguga y su amigo el Dragón y sus Grupos***

***Continuación Manual 1º Nivel de Reiki***

***Técnica de Sanación con la respiración***

***Los Ángeles y sus ayudas***

***Curso Metafísica Lección nº 5: Preocupación y remordimiento***

***El Principio IV parte***

***Grupo de la Comunidad Dragón Rojo: Los girasoles también  
buscan la luz***

***El Ángel de los niños***

***Para tu interés***

***El símbolo Koriki***

***Lecciones diarias de pacificación espiritual***

***Grupo de la Comunidad Dragón Rojo: Flores Etéricas (iniciación  
en flores del Dr. Bach)***

***Reiki y embarazo***

***Para tu auto sanación***

***Historia para reflexionar***

***Unos minutos para reír***

***Curso de Ángeles, lección nº 5***

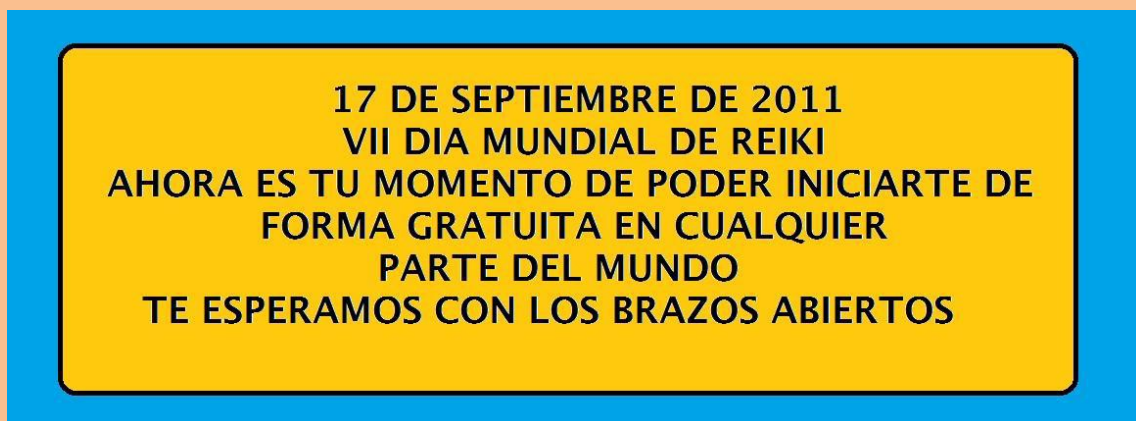
## Joguga y su amigo el Dragón

Bienvenido nuevamente a este número a todos los que me leen, ufffrfrfrfrfr, no creí que iba a llegar ya a la octava revista, esto funciona, las energías que se mueven es tan dando resultados satisfactorios, y como todo en la vida, o mejor dicho, como todo en mi vida es movido por Reiki, que mejor que hablar de ello, en esta presentación de la octava revista Joguga y su amigo el dragón.

En estos momentos se vienen moviendo muchísimas energías por todo el planeta tierra, y más concretamente por muchos grupos y páginas de Internet, dado que el día 17 de Septiembre de 2011, es el VII día mundial de Reiki, el cual fue promovido todo estos días mundiales de Reiki por mi gran amigo y mi gran maestro de Reiki Paradharmadas, al cual le debo todo mi respeto, por haberme enseñado los conocimientos que tengo de Reiki, sin haber dejado ningún cabo suelto, cuando tenía alguna duda sobre Reiki, allí estaba él para darme la solución, a cualquier pregunta que le decía, él seguidamente me daba la respuesta oportuna, y gracias a él, en el año de 2005, se empezó a llevarse a cabo, un día al año el DIA MUNDIAL DE REIKI, en el que tod@ maestr@ de Reiki que quisiera, dar ese día las iniciaciones de forma gratuita para todas aquellas personas que no tenían dinero suficiente para pagarse una iniciación, bien por su economía, bien porque en el lugar donde residía la persona no había maestr@ alguno, o bien por algunas cosas mas.

Actualmente el DIA MUNDIAL DE REIKI, se va a celebrar el día 17 de Septiembre de 2011, y la misma se puede hacer tanto en presencial, como en la distancia, existiendo muchos puntos de luz donde se realizan las mismas, así como también en muchos países del mundo, accediéndose a ello en la siguiente dirección:

Sino tienes medios económicos para pagarte una iniciación de Reiki, si en el lugar donde resides no tienes ningún maestr@ de Reiki que te pueda iniciar de forma gratuita, ha llegado tu oportunidad, el día 17 de Septiembre de 2011 es tu momento para iniciarte en Reiki, no lo dudes, los much@s maestr@s de Reiki que nos ofrecemos para iniciarte en Reiki de forma gratuita, tanto en la distancia como en presencial, te facilitaremos los medios necesarios para que ese día reciba el Reiki con el corazón abierto y con mucho, mucho, mucho amor, porque eso es la clave principal del Reiki, el AMOR hacia los demás, no lo pienses tanto, te esperamos con los brazos abiertos, en este mundo todos somos herman@s y así es como te vamos a recibir amig@.



### **PAGO DEL REIKI**

Si una persona se siente en deuda por lo recibido puede dar tratamiento gratuitos a otras personas y sentirá que su deuda queda saldada.

### **TRATAMIENTOS**

Como norma general, deben darse cuatro seguidos en días consecutivos y después uno a la semana. En el tercero es cuando la persona puede sufrir crisis curativa y también es cuando la persona que no quiere curarse abandona. El

tiempo en cada posición es de 3 a 5 minutos pero puedes estar dando energía mientras percibas que el paciente esté tomando.

- Símbolo de la fuerza o del poder, también llamado de la eternidad.
- Incrementa el poder de los otros símbolos.
- “TODA LA ENERGÍA NECESARIA SE HAGA PRESENTE EN ESTE MOMENTO”.
- “DEPOSITA LA FUERZA AQUÍ”.
- “ALINEARSE CON EL COSMOS”.
- “ENERGÍA COSMICA UNIVERSAL AQUÍ Y AHORA”.
- “DIOS ESTA AQUÍ”.

### **DIRECTRICES PARA EL TRATAMIENTO REIKI**

- Haz siempre que sea posible un tratamiento completo. A continuación se pueden tratar las zonas problemáticas específicamente.
- Cada posición debe tratarse durante aproximadamente 3 minutos. Un tratamiento básico dura aproximadamente 1 h 15 minutos.
- Las zonas problemáticas deberán tratarse durante 15 a 20 minutos.
- A los ancianos y niños limitaremos el tratamiento completo (al principio) de 20 a 30 minutos.
- Reiki traspasa ropas, yesos, cinturones, hebillas, vendajes, etc., Pero la energía circula mejor y más fluida sino se interpone objetos metálicos.
- En la medida de lo posible, procura realizar el tratamiento con una disposición anímica tranquila y en una atmósfera apacible. Es recomendable utilizar música tranquilizante y meditativa suave.
- Al principio de un tratamiento haz, si es posible, cuatro sesiones en cuatro días seguidos. Esto estimula el cuerpo a eliminar toxinas y puede llevar del estado

crónico al agudo. Después continúa un ritmo de una a dos o tres sesiones a la semana.

## **TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE**

- Lavarte las manos antes y después de un tratamiento.
- Descalzarte y descalzar al paciente.
- Aflojar los cinturones apretados, corbatas, pantalones, etc.
- Mantener los dedos juntos.
- No cruzar las piernas ni los brazos.
- Si las manos no están siempre calientes, no significa que el Reiki no esté ahí, el Reiki se adapta a las necesidades del paciente.
- Reiki no sustituye a un tratamiento médico ni a los medicamentos, pero es un gran apoyo para cualquier terapia.
- Reiki no influye en el efecto de medicamentos, operaciones y otros tratamientos médicos; más bien estimula la desintoxicación del cuerpo, por lo que acelera los procesos de curación.
- Reiki nunca puede perjudicar, es inofensivo y siempre está presente.
- Reiki apoya el proceso natural de curación.
- Cuanto más utiliza el Reiki, más potente se vuelve la fuerza en ti.
- Reiki ayuda especialmente antes y después de una operación.
- Reiki ayuda a parar las hemorragias.
- Durante un tratamiento confía siempre en tu intuición. Las manos saben siempre hacia donde deben ir.
- Reiki con diabéticos: debe mantenerse siempre bajo tratamiento médico para que se mantengan regulados en cuanto a la insulina que deben tomar.
- Reiki con medicación: después de cada sesión, controlar por el médico la dosis de los medicamentos.



- Antes de cada tratamiento con Reiki informar al paciente sobre posibles reacciones (emociones, sudor, orina y evacuaciones más fuertes, resistencias, cambios y efectos similares).
- La fase de desintoxicación dura aproximadamente 21 días.
- Beber mucha agua durante el periodo de tratamiento. El líquido estimula las reacciones naturales de desintoxicación. La dieta debería ser también a base de frutas y verduras, con poca carne, fritos y productos grasos y fuertes.
- No tratar las quemaduras mediante la aplicación directa (en contacto) de las manos por la formación de calor. Refrigerar siempre con agua o hielo.
- NUNCA HACER PRONOSTICOS (no conocemos el desarrollo de la curación y podemos incurrir en problemas legales). Además tampoco sabemos cuando el alma está preparada para la curación.

**SI BUSCAS UN MAESTR@ REIKI PORQUE TE QUIERES INICIAR EN ELLO, Y EN TU CIUDAD NO LO HAY, O TE CUESTA MUY CARO, AHORA TIENES LA POSIBILIDAD DE HACERLO EN LA DISTANCIA Y DE FORMA GRATUITA, INFORMATE PORQUE PRONTO SE CELEBRARA EL VII DIA MUNDIAL DE REIKI**

## **TECNICA DE SANACION CON LA RESPIRACIÓN**

Esta técnica se la trabaja incorporando a la sesión reiki el soplido, en realidad la energía no solamente se trasmite a través de las manos; sino también a través del aliento y de los ojos, usando la técnica de llevar la lengua sobre el paladar, inhalando y luego soplando suavemente hacia la zona afectada. hay que visualizar los símbolos que intuitivamente sabemos y soplarlos hacia la parte afectada.

Esta es una técnica auténticamente japonesa y forma parte de un sistema más completo; ya que se incorpora también una meditación de sanación; un cierto aspecto de integración de ambos a la vida cotidiana, promoviendo así un mejor estado de salud, liberación del sufrimiento y dar felicidad a la vida de la persona. Además de un sistema de sanación y alivio del dolor, va mucho más allá del uso limitado; ya que se potencia la sanación del cuerpo.

Con estas técnicas toma otro sentido el reiki, ya que con ellas resulta mucho más provechoso. El Maestro Mikao Usui ya las enseñaba a sus alumnos en 1916.

## **Los Ángeles y sus ayudas**

Los ángeles son enviados, son los visitantes de Dios en todas las dimensiones del universo conocido o no por los seres humanos, ellos están al servicio de la unión y bendición de las obras de Dios. Asisten a los humanos siempre que sean solicitados y bien recibidos en todo lugar.

Algunos ángeles cumplen con la función de ser Mensajeros de Dios, otros tienen como misión ser el custodio de personas, otros son los guerreros, y así tienen infinidad de misiones que se devela de acuerdo a la constitución energética de cada ángel, el cual solo sabe lo que hace más no por qué lo hace, ya que si entrara a esta etapa de conciencia, la cual también le es accesible si lo desea, puede entrar en la dimensión de la razón de la mente humana y eso implicaría dejar de lado ciertas esferas celestiales para dedicarse a la reflexión que lo aleja y a la vez lo acercaría nuevamente a Dios. Pero como esto no es necesario, por lo general los ángeles no lo hacen, aunque por "misión" hay ángeles que deben hacerlo y entran en la dimensión de la materia, y hasta pueden ser seres humanos en su paso por la vida.



Es importante tener una buena relación con nuestros amigos, los ángeles, pues ellos pueden darnos ayudas muy importantes en caso de necesitar una mano amiga en momentos que transitamos por senderos desconocidos. En las personas que no tienen una mente formada en la creencia de los mensajeros de Dios, existe un vacío que ellos mismos llenan con otros contenidos que extraen de su mundo, esto significa que muchos reemplazan a estas creencias -por considerarlas supersticiosas o absurdas- por contenidos encontrados en la racionalidad o el conocimiento científico actual. Aquí, los ángeles son muy respetuosos de las decisiones humanas y entran en conflicto con el libre albedrío de los mismos. Dejan que las personas se desarrollen como lo deseen y si su decisión es no aceptarlos; Ellos no harán absolutamente nada para convercelos de lo contrario.

### **ORACION:**

"Ángel de la paz, Ángel de la Guarda a quien soy encomendado, mi defensor, mi madre, mi vigilante centinela, gracias te hago, que me libraste de muchos daños y peligros del cuerpo y del alma. Gracias te hago que, estando durmiendo, tú me velaste y despierto me encaminaste; al oído con santas inspiraciones me avisaste; yo encenagado en los vicios mundanos, no me valía de tus consejos, y como desgraciado no me curaba. Perdóname, amigo mío, mensajero del cielo, consejero y protector, y fiel guarda mía; muro fuerte de mi alma, defensor y compañero celestial, en mis desobediencias, vilezas, desvergüenzas y mis muchas descortesías que hoy cometí en tu presencia, tú siempre me ayudaste y guardaste: ayúdame y guárdame siempre de noche y de día. Amén"

Los ángeles son los mensajeros de Dios y tienen por misión, cuidar del bien de los seres humanos y el universo entero.

En casos de ataques por parte de los demonios, ellos tratan de luchar con todas sus fuerzas pero necesitan de ayudas, ya que al ser también ángeles, los espíritus invasores, tienen fuerzas similares. Es entonces cuando se desata una guerra nuevamente entre el bien y el mal. En casos así siempre será conveniente invocar el poder de San Miguel Arcángel y su milicia celestial, para que asista en momentos tan duros en una batalla que se libra en el interior de la persona.

Cuando los espíritus negativos han tomado posesión de un lugar o persona, los ángeles guardianes o custodios han sido desalojados y en muchos casos son tomados como rehenes a nivel espiritual por parte de los rebeldes. En esos casos el ángel de la guarda nada puede hacer, pues se encuentra alejado de toda intervención.

El ángel de la guarda, como entidad de amor, siempre debe ser alimentado con frases de cariño y acompañarlo con oraciones.


Mantener con él una buena comunicación, aún cuando no podamos oír claramente la voz que tanto deseáramos, nuestro ángel siempre nos oye y hará lo imposible por salvar nuestra alma.

Los ángeles están siempre dispuestos a ayudar, pero también depende mucho de la actitud y devoción de las personas hacia Dios y su confianza en sus servicios a través de los ángeles. No olvidar nunca que si el mal es una fuerza existente en infinitas formas en el universo, el bien también está presente en infinitas modalidades y para reconocerlo, tan solo hace falta despojarse un poco de soberbias aprendidas y no naturales con que a veces hace alarde el ser humano. Entonces, llegará la visión clara y el

oído atento podrá oír. Entonces verán a los ángeles sonriendo en todas partes.

"Aún en los peores momentos, cuando todo parezca perdido, cuando las sonrisas se hayan apagado; el abrazo de un ángel tendrás a tu lado".

TE GUSTARIA INICIARTE  
CON LA LUZ DE LOS ANGELES EN LA DISTANCIA,  
ESTA ES TU OPORTUNIDAD  
EL DIA 15 DE OCTUBRE DE 2011  
SE VA A CELEBRAR UNA NUEVA INICIACIÓN  
VIVE UN DIA MUY ESPECIAL  
JUNTO A TUS ANGELES AMIG@  
TE PUEDO ASEGURAR Y MUCH@S PERSONAS MÁS  
QUE ES UN DIA INOLVIDABLE, TE ESPERAMOS



## **CURSO DE METAFISICA LECCION 5 PREOCUPACIÓN Y REMORDIMIENTO**

La preocupación y el remordimiento son dos de los principales causantes de la pérdida de tiempo en este mundo. Consumen grandes cantidades y de energía y no llevan a ninguna parte. No alteran los hechos, sólo hacen que uno se sienta deplorablemente. Preocuparse y entregarse al remordimiento son hábitos tan malos como el fumar o el comer en exceso, pero no hay necesidad de cargar con ellos para el resto de la vida.

La preocupación consiste en sentir ansiedad frente al futuro, ¿qué sucederá si no puedo pagar esa cuenta? ¿Tendré trabajo? ¿Podré comprarme un auto nuevo? Preocuparse equivale a dudar del desenlace feliz de una situación, de la propia habilidad de resolverla, y el simple hecho de dudar empieza a conjugar en tu interior imágenes de desastre y

fracaso. Como bien sabes, al imaginarse las cosas negativas, ellas se comienzan a producir.

Al preocuparte, no sólo te haces enteramente infeliz a ti misma, sino que haces al mismo tiempo más probable que se produzca lo negativo. Si te preocupas acerca de la charla que debes pronunciar mañana, llenarás tu mente de imágenes negativas, viéndote tropezar al subir a la plataforma, olvidar lo que tienes que decir, con la boca seca o con un ataque de tos, o tartamudeando, o temblándote las manos al ajustar el proyector que hay sobre tu cabeza, o siendo incapaz de retener la atención de tu auditorio. Con tales pensamientos en la cabeza la víspera del gran día, pasarás una noche sin descanso, con un sueño entrecortado, de modo que, a la mañana siguiente, al despertarte, estarás agotada. Esto, a su vez, reforzará tus pensamientos negativos. No alcanzas a pensar con claridad, así que te preocuparás todavía más con el temor de olvidar tu texto y sentirás un cosquilleo en el estómago. Esta sensación te indica que tu sistema nervioso, una vez más, está poniendo en práctica las órdenes que recibes del cerebro: "Atención, Peligro a la Vista!"....

Si te sientes obligada a pensar en la charla de mañana, imagínala como un éxito. Tan pronto como adviertas que se introducen subrepticamente pensamientos negativos, córtalos, recuérdate a ti misma que eres una persona constructiva y que, por lo tanto, ya no quieres seguir permitiéndote pensamientos de desastre. Tan pronto como te venga a la mente un pensamiento negativo, reemplázalo por uno positivo.

Los pensamientos positivos te ayudarán a enfocarte sobre el éxito. Si has preparado bien tu charla, no hay razón para que dudes de tu triunfo.

Dedica tanto tiempo como puedas a pensar en el éxito. Empieza desde el momento en que te enteras que has de pronunciar una charla. Así se imprimirá en tu subconsciente una imagen positiva, que ejercerá automáticamente su influencia cuando llegue el día de la verdad. Esta técnica da resultado porque tu mente subconsciente es incapaz de distinguir entre lo que ha hecho en realidad y lo que se ha limitado a imaginar. La mente subconsciente no hace otra cosa que registrar lo que le envías para que lo almacene. Por lo tanto, si llenas tu mente con imágenes de calma y de éxito en conexión con tu charla, o cualquier otra cosa, es como si lo hubieras ya pronunciado sin ningún tropiezo. Has emparejado "pronunciar un charla" con la sensación de "calma y serenidad", y esta asociación ha sido almacenada, de tal forma que, en el día señalado, tu mente subconsciente pone en marcha la "grabación", facilitando la pronunciación de la charla y predisponiéndote para el éxito, con lo que tu sistema nervioso se mantendrá relajado.

Con el pensamiento positivo suele suceder algo similar a lo que sucede con la oración. Mientras rezas para salir de una situación problemática, mientras ruegas por obtener un buen resultado, piensas al mismo tiempo en ese buen resultado, piensas en el alivio que sentirás cuando el problema se haya resuelto. Rezas porque crees que es el único medio de obtener ayuda. Y así llenas todos los requisitos para asegurarte el buen resultado. Imagina el éxito y cree en él. La oración no cambia a Dios, cambia a la persona que reza.

Cuando uno está preocupado por cuestiones monetarias, le parece que no tiene ninguna influencia sobre la situación y, en consecuencia, no puede dejar de preocuparse. Yo insisto en qué, incluso en unas circunstancias financieras difíciles, no se gana nada preocupándose. Probablemente no es la primera vez que andas escasa de dinero. ¿Tengo razón al

presumir que estás leyendo estas líneas en tu casa y no abrigándote con una caja de cartón bajo un puente de la autopista? En otras palabras, ya en otras ocasiones te las has arreglado para salir de apuros. No hay motivo para pensar que será distinto ahora.

El hecho de que no veas la solución no significa que ésta no exista. Piensa en tus dilemas anteriores y en cómo los resolviste. Lo único que has de tener en cuenta es que al final los problemas siempre se solucionan.

No creas en los milagros; confía en ellos. A la gente se le ocurren las mejores ideas cuando se encuentra en situación más apurada. No tener un céntimo supone el mejor incentivo para hacer trabajar las meninges. Es asombroso cómo la gente logra encontrar dinero para las cosas que quiere realmente. Si no obtienes lo que deseas, se debe tan sólo a que te espera algo mejor. Si no te venden la casa por la que has hecho una oferta, no te enfades. Eso significa que no era la casa apropiada para ti.

Confía siempre que las cosas van a mejorar, cree que eres una persona afortunada. Con eso no te estarás engañando a ti misma, sino ayudándote. Favorecerás tu causa e incrementarás la posibilidad de lograr lo que quieres.

El remordimiento se parece en todo a la preocupación, con la única diferencia de que funciona hacia atrás, ya que te hace sentirte ansiosa por algo que ha sucedido en el pasado. Te sientes culpable o avergonzada porque has cometido algún error, y ese sentimiento te paraliza. Trata de deshacerte de esos pensamientos, pero ellos te retienen, se imponen, haciéndote sentir muy mal. El daño está hecho y, por mucha culpabilidad que experimentes, no lo harás desaparecer. No puedes volver la espalda al reloj. Ocurriera



lo que ocurriese, ¿porqué o aprovecharlo en un sentido constructivo?

Lo bueno de los errores está en que aprendemos de ellos. Si lo hiciéramos todo bien, en toda circunstancia, no nos moveríamos. Sólo cuando las cosas no salen bien, cuando nos equivocamos, estamos obligados a buscar nuevas vías.

Cuando surjan problemas en tu camino, no te resistas a ellos. Serás más fuerte cuanto más flexible te muestres. Se pueden presentar contratiempos que te arrastren como un mar de fondo. dE que seas capaz de superarlos o no, depende de cómo cabalgues sobre las olas. Tratar de nadar contra corriente te costará más nervios y más energía de lo que puedes permitirte, sin que se te ofrezca una oportunidad de ganar. Asegúrate de montar sobre la cresta de la ola. Así no necesitarás ninguna energía y verás adónde te diriges.

Esto significa, cuando se trata de un problema, que te limites a verlo llegar, mirándolo con calma. Los problemas parecen peores cuanto más de cerca se les observa. Cuando te encuentres frente a un problema, examínalo con cuidado y empieza luego a dividirlo en sus componentes, con objeto de decidir cuál será el mejor ángulo de ataque. El proceso de analizar un problema, en lugar de dramatizarlo, disminuye su tamaño y hace más fácil descubrir la solución.

Cuando uno se preocupa mucho por algo, esto tiende a perturbarle el sueño. O bien le es imposible ir a acostarse aunque se sienta agotado, o bien se adormila ligeramente, sólo para despertarse en medio de la noche, incapaz de conciliar el sueño. Una tercera posibilidad consiste en dormir toda la noche y despertarse muy temprano, faltando aún un par de horas para levantarse.

Las horas de la noche son difíciles cuando se tiene un problema. La oscuridad y el silencio que nos rodea no nos proporciona distracciones, y el hecho de yacer pasivamente en la cama facilita el que los pensamientos giren en torno a un solo tema, ya que no hay nada que venga a interrumpir el proceso, ni el timbre del teléfono o el de la puerta, ni alguien que nos hable, ni tareas que esperan ser despachadas. No hay nada que hacer. Al mismo tiempo, uno desea volver a dormirse porque le preocupa pensar que estará demasiado cansado a la mañana siguiente, con lo cual, en realidad, se carga con dos problemas en lugar de uno solo. Y como si eso no fuera suficiente, sus pensamientos no son tampoco demasiado claros, dado que su mente consciente está conectada sólo a medias, al tiempo que interfiere constantemente la mente subconsciente, con todos sus sentidos de temor.

La única forma de proceder en este caso es con ciertas estrategias que se emplean contra el insomnio, las que se darán en forma separada.

## **LA PREOCUPACIÓN Y LOS EXÁMENES**

Tienes todos los motivos para preocuparte si no te has preparado bien para el examen. En ese caso, la única solución que puedo ofrecerte es que te sientes y estudies. Así abreviarás el tiempo del que dispones para preocuparte e incrementarás tus posibilidades de aprobar el examen.

Cualquiera que sea la prueba o el examen que te espera, recuerda que los resultados no son más que relativos. Depende de tus propias circunstancias en ese día en particular, y dependen también de si el examinador no ha tenido otra disputa con su mujer por la mañana o no.

Lo que importa es que a toda prueba o examen a que te

tengas que someter, te imagines de antemano que la vas a rendir en forma satisfactoria, y después "ves" mentalmente como la gente te felicita por el resultado obtenido. Como bien sabes, tú puedes programar los resultados en forma efectiva.

Generalmente cuando uno está preocupado por algo, no puede disfrutar de nada. Nada cuenta cuando uno está preocupado. La preocupación ensombrece todos los acontecimientos placenteros susceptibles de darte un mejor ánimo.

Cualquier cosa que suceda queda anulada por la preocupación. La felicidad y la alegría se posponen hasta que se resuelva el problema. Tal actitud resulta muy dañina, ya que siempre hay algo capaz de preocuparnos, con el perjuicio consiguiente para nuestra felicidad.

Los que reaccionan así cuando están preocupados son personas que padecen un sentimiento de culpabilidad y que se censuran a sí mismas por un montón de cosas. En cierto modo, es como si se castigasen a sí mismas no permitiéndose ser felices, y la preocupación constituye en realidad una excusa para penalizarse.

Hay diversos motivos para que alguien actúe de este modo. Pero quienes así lo hacen presentan una característica que se destaca de los demás; una carencia profunda de autoestima.

El fenómeno suele tener su origen en la niñez, cuando se rebaja continuamente a un niño, se le humilla o se abusa de él desde el punto de vista físico. Todo esto hace que el pequeño se sienta culpable. Quizás parezca una reacción extraña, pero no olvidemos que no tiene medios para evaluar porqué sus padres lo tratan así. El niño vive en un

mundo que se centra sólo en su propia persona. Por lo tanto, si le pegan, tiene que ser por algo que él ha hecho. Si cree que no ha hecho nada, la causa ha de ser que no merece el cariño de sus padres. Es malo y, por consiguiente, no digno de amor.

Otra causa del sentimiento de culpabilidad reside en que la familia del sujeto juzgaba el divertirse como algo "malo", incluso pecaminoso, y pensaba que la única manera aceptable de vivir era considerar esta vida como un valle de lágrimas y comportarse con gravedad. La felicidad constituía, pues, una frivolidad, por lo que le hicieron sentirse culpable y, en consecuencia, la reprimió sumisamente.

Hay personas a las que les aterroriza literalmente el ser felices, ya que esperan que algo horrible sucederá si no se mantienen todo el tiempo en guardia.

Cualquiera que sea el motivo entre los que he expuesto, a alguno les cuesta trabajo permitirse pasarlo bien, de modo que, cuando algún problema se presenta, se sienten subconscientemente aliviados, puesto que esto encaja de nuevo en su imagen mental del mundo.

No es que no sufran a causa de su preocupación constante. Desearían no verse obligados a preocuparse de ese modo, pero hay algo en su interior que les impide cambiar. En esos casos, se hace muchas veces necesario descubrir los motivos subconscientes de su sentimiento de culpabilidad, antes de que pueda producirse ningún cambio en su actitud mental.

Quizás hayas reconocido alguno de los ejemplos anteriores como típicos de tu niñez. O quizás te veas sometida a un grado muy alto de estrés en este momento y te sientas tan

abrumada que no puedes disfrutar de la vida. Cualquiera que sea el motivo de que un problema se te imponga, recuerda que, incluso en las épocas malas, suceden cosas buenas. Simplemente, no te fijas en ellas porque estás demasiado ocupada preocupándote. Por lo tanto, te conviene mucho recordar los siguientes puntos:

- No hay motivo para que las cosas no vayan bien. Se supone que la vida debe ser agradable (no te importe lo que alguien te haya dicho a ese respecto en el pasado).
- Mereces ser feliz y vivir libre de cuidados. A todos se nos concede este derecho. Procura utilizarlo.
- Centra tu atención en las cosas agradables, por muy pequeñas que sean. Cambia de perspectiva, pasa de lo negativo a lo positivo. Cuanto más tiempo te ocupes de un problema, más grande se volverá en tu mente. Llena ésta de cosas positivas y no quedará lugar para los pensamientos negativos.
- Observa el modo en que sueles hablar. Asegúrate de hacerlo en términos moderados, renunciando a los dramatismos. Habla con calma y de modo razonable, de las cosas que te preocupan, pero no exageres. Mantén bajo el tono de tu voz y elige palabras que minimicen el problema. Esto te ayudará a conservar el dominio de sus sentimientos.

## **INSOMNIO**

Veamos algunos puntos generales que habrá de observar si sufre de insomnio:

- No tomes té ni café después de las seis de la tarde. Ambas bebidas son estimulantes, y el cuerpo necesita horas para eliminarlas del sistema.
- Toma muy poco alcohol durante la velada, o mejor no tomes. El alcohol, para la mayoría de las personas, es depresivo.

- Dos horas antes del momento en que te sueles acostar, empieza a arriar las velas, tanto física como mentalmente. La profusión de sangre y la violencia de la televisión no son las imágenes ideales para apaciguar tu mente, de modo que, al menos en las épocas de gran presión sustituye la televisión por algo más relajante. Sal a dar un paseo o escucha música suave, haz algún trabajo manual o lee una revista. Prepara gradualmente tu cuerpo y tu mente para el sueño.

- Fíjate una rutina para acostarte. Vete a la cama siempre a la misma hora.

- Deja de tomar pastillas para dormir.

- No duermas la siesta. Reserva el sueño para la noche.

- Cuando te encuentre ya en la cama, practica algún ejercicio de relajación. También puedes comprar alguna grabación destinada a la relajación. Escúchala mientras descansas en la cama.

Si no consigues quedarte dormida después de acostarte asegúrate de haber revisado todos los puntos generales anteriores. Si sigues sin poder dormir, prueba la "intención paradójica". Muchas personas han utilizado esta técnica con gran éxito. La idea que subyace en la intención paradójica es la siguiente:

### **CUANTO MÁS FUERZA DE VOLUNTAD PONGAS EN ALCANZAR TU OBJETIVO, MENOS LO CONSEGUIRÁS.**

Lo que significa que, cuanto más intentes relajarte, menos podrás hacerlo. No obstante, significa también que, cuanto más te esfuerces por mantenerte despierta, más trabajo te costará no dormirte.

Para hacer uso de esta ley, tendrás que enfocar tu insomnio desde un nuevo punto de vista. En lugar de pensar: "Tengo que dormir", piensa: "Pase lo que pase, no debo dormirme ahora. Estoy decidido a permanecer



despierto toda la noche. Harté todos los esfuerzos posibles por mantener los ojos abiertos. Bajo ninguna circunstancia los cerraré, ni siquiera por un segundo. He de permanecer despierto a toda costa". Y esfuézzate realmente por permanecer despierta. Verás que, poco a poco, se te hará más difícil conservar los ojos abiertos. Sin embargo, persiste. Quiere de verdad que tus ojos sigan abiertos. Cuanto más te esfuerces en ese sentido menos lo lograrás. Antes de que te des cuenta, te habrás quedado dormida.

Si te despiertas en medio de la noche, no te indignes contigo misma. Límitate a volverte del otro lado y asegúrate de que adoptas una postura cómoda que te permita dormirse de nuevo tan pronto como estés dispuesta.

Imagínate que puedes verte en la cama, como si contemplases una película de vos mismo. Figúrate expulsando todo pensamiento de tu cabeza, puedes imaginar a tus pensamientos como si fueran brotes de una planta, y mételos en un saquito de tela. Ata la bola firmemente e imagina que te levantas, sales del dormitorio, vas a la cocina, y donde metes la bolsa en uno de los armarios. Después imagínate volviendo al dormitorio y acostándote de nuevo, en la misma postura en que te encuentras ahora.

A continuación empieza a repetir mentalmente una de las frases que figuran a continuación:

- Me desprendo de mis pensamientos diurnos. La solución de mi problema está ya en camino.
- Encomiendo la solución de mi problema a mi mente subconsciente. Sé que me dará la respuesta mañana por la mañana.
- Me estoy adentrando en la noche. Soy uno con la naturaleza. Estoy interiormente tranquila.

Repite mentalmente cualquiera de las frases diez veces seguidas, sin interrupción; luego, inmediatamente después, veinte veces, sin ninguna pausa entre ellas; luego treinta veces.

Intenta captar el significado de la frase. Si no te es posible, no te desalientes. El significado llegará de algún modo a tu mente subconsciente. Y naturalmente, es muy aburrido repetir algo una y otra vez. Resulta tan tedioso que le sume a uno en el sueño, con el beneficio extra de que bloquea todas las preocupaciones, ya que cubre los pensamientos negativos con pensamientos positivos.

Otro sistema para resolver la cuestión del insomnio consiste en levantarse y hacer algo que sea tranquilizador. Escucha una grabación para relajarte. Oí música, lee algo. Tómalo como una de esas cosas que suceden a veces en el vida. No necesitas excitarte. Desde luego, estarías más fresca por la mañana si hubieses dormido durante toda la noche, pero enfadarse o inquietarse por no dormir lo suficiente será todavía peor.

Si no puedes dormir, por lo menos no te pongas de mal humor. Cuando más te resistas a la situación más difícil te resultará dominarla.

Si duermes durante la noche, pero te despiertas muy temprano por la mañana, te esforzarás sin duda por dormirte de nuevo, aunque en realidad no valga la pena. Tienes que habitar gradualmente a tu cuerpo para que duerma más tiempo si es que lo necesita.

Una vez que el sistema nervioso se desquicia, lleva mucho tiempo tranquilizarlo, aunque el mal trago haya pasado ya y el problema que te preocupaba esté resuelto. El cuerpo suele rezagarse y cuesta mucho trabajo volverlo a la normalidad. Utiliza una de las frases indicadas

anteriormente. Quizás no te hará dormirte, pero sí te calmará.

Cuando hagas esto de manera regular, verás que una mañana tu cuerpo se "olvida" de despertarse temprano, y cuando ya el hábito se ha interrumpido, regresará con toda facilidad a su pauta de sueño normal y no se enterará de nada hasta que suene el despertador.

Desde ya, es mucho mejor si vas entrenando a tu cuerpo para que sea su propio despertador y te despierte en forma natural a la hora deseada, sin necesitar para ello un reloj. Lógicamente ésta programación también requiere su entrenamiento.

## **LA GRAN INVOCACIÓN UN MANTRAM DE LA NUEVA ERA**

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,  
Que Afluya Luz a la mente de los hombres;  
Que la Luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,  
Que afluya Amor a los corazones de los hombres;  
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el Centro, donde la Voluntad de Dios es conocida,  
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los  
hombres;

El propósito de los Maestros conocen y sirven.  
Desde el Centro, que llamamos la raza de los hombres,  
Que se realice el Plan de Amor y de Luz;  
U selle la puerta donde se halla el Mal.  
Que la Luz, el Amor, y el Poder,  
Restablezcan el Plan en la Tierra.

Esta invocación no es propiedad de ningún individuo o grupo en especial. Pertenece a toda la humanidad.

Empleándola o estimulando a otros para que la reciten no se favorece a ningún grupo ni organización determinada. La belleza y la fuerza de esta Invocación reside en su sencillez y en que expresa ciertas verdades esenciales que todos los hombres aceptas innata y normalmente: la verdad de la existencia de una Inteligencia Básica, a la que vagamente damos el nombre de Dios, la verdad de que detrás de las apariencias externas el Amor es el poder Motivador del Universo; la verdad de que vino a la tierra una gran Individualidad llamada el Cristo, por los cristianos, que encarnó ese amor para que pudiéramos comprenderlo; la verdad de que el Amor y la Inteligencia son consecuencia de la Voluntad de Dios y finalmente, de que el Plan Divino sólo puede desarrollarse a través de la humanidad misma.

## **PROCEDENCIA**

La Gran Invocación es un Mantram Solar, proyectado para reorientar las energías actuantes en nuestro mundo y preparar las mentes y los corazones de los hombres para el advenimiento de la Nueva Era. Por esta oportunidad única y durante un ciclo de más de 2.100 años, el planeta Tierra estará bajo la "protección de Acuario".

En un Concilio Planetario en el año 1943, estuvieron presentes "unos enviados celestes", representativos del Poder Cósmico del Gran Señor de nuestro Universo, quienes llevaban el mensaje de aliento y de renovada fe en el Bien Supremo y la garantía del triunfo de la Bondad y de la Justicia, sobre la maldad y el desorden.

Este Mantram Solar, es de una potencia superior a la que desarrolló el Padre Nuestro en la Era de Piscis, pero de carácter netamente mental, y por tanto, volitivo y preponderantemente in vocativo.

Este Mantram no se dio a la humanidad hasta el año 1945. Una vez finalizada la guerra, siendo un gran discípulo, la señora Alice A. Bailey recibió telepáticamente el texto de la Gran Invocación, a través de uno de los grandes seres allegados a Cristo, el Maestro Djwal Khul, conocidos bajo el sobrenombre del tibetano.

Podemos decir que la Gran Invocación, que tuvo un origen cósmico, debido a una gran necesidad mundial, a una crisis dentro de la Jerarquía, y a la invocación planetaria del Señor del Mundo, con respuesta Solar, es decir, del propio Logos o Dios del Universo.

### **SIGNIFICADO**

En esta invocación se tienen en cuenta tres absolutos factores o cualidades psicológicas: la Luz, el Amor y el Poder, es decir, la Inteligencia, el sentimiento y la voluntad; y tres grandes centros planetarios a través de los cuales tienen adecuada expresión: La Humanidad o raza de los hombres, la Jerarquía, centro Planetario del amor con Cristo como inspiración y guía, y Shamballa, el Centro en donde la voluntad de Dios es conocida.

### **FINALIDAD**

La finalidad de la Gran Invocación es "Restablecer el Plan de Dios en la Tierra". El término "restablecer" introduce la idea de una humanidad anterior a la nuestra (la infancia etérica de nuestra propia humanidad), en la que la ley y el orden divino, simbolizados en la confraternidad Humano-Défica, estaban plenamente integrados.

Al descender una oleada de vida cósmica, tendiente a la involución o materialización de los principios espirituales, aquella humanidad inicial que fue desapareciendo

lentamente, absorbida por las exigencias del Plan, y el Espíritu, paulatinamente despojado de sus sutilísimas envolturas etéricas, fue adquiriendo ropajes de "carne" o de materia cada vez más densa.

El restablecimiento del Plan de Dios, que debe fusionar dentro de la conciencia humana la aspiración monádica, tendrá en la Era de Acuario un acabado cumplimiento dentro del corazón de muchos hombres y mujeres de buena voluntad y decidido propósito.

## **LA GRAN UNIVERSIDAD**

Aceptemos simbólicamente al Plano Físico como una gran Universidad.

De la Vida Espiritual - la vida verdadera -, proceden los alumnos, o más propiamente hablando, las criaturas que nacen en los hogares humanos.

Sin embargo, antes de su corporificación en la cuna terrestre, disfrutando de la facultad de escoger determinadas pruebas y lecciones, solicitan su matriculación en los institutos de la reencarnación con miras a las realizaciones que consideran necesarias para su propio perfeccionamiento.

Las materias en las que solicitan capacitarse son de lo más variadas.

Tenemos aquellos que demandan por un renacimiento en una cuna de extremada penuria, con el fin de que el aguijón de la necesidad les auxilie a descubrir la alegría de trabajar.

Surgen los que piden deformidades en el cuerpo con la intención de encender la luz de la humildad en su interior.

Sorprendemos a los que solicitan molestias congénitas e



irreversibles, con las que han de intentar la corrección de hábitos desdichados con los que se desbarrancaron en otras etapas del tiempo.

Están los que ruegan tribulaciones difíciles de soportar, procurando acumular fortaleza en el Espíritu.

Observamos a quienes requieren inhibiciones en el campo afectivo con el objetivo de lograr la purificación de sus sentimientos.

Y existen muchos de quienes imploran el retorno ante la presencia de antiguos enemigos, con los que se ligan mediante los lazos de la consanguinidad, intentando aprender a perdonar y tolerar en el ámbito del hogar.

Obtenidas las concesiones, comienzan las providencias para efectivizarlas en beneficio de los solicitantes; sin embargo, muchos aprendices retroceden frente a los obstáculos, entrando en conflictos de conciencia.

En lo íntimo, se saben carentes de valores espirituales, tales como la paciencia y la humildad, el coraje y la firmeza de carácter, el espíritu de renuncia y la comprensión, más se vuelven instintivamente hacia los estados negativos con los que se enmarañaron en muchas de las existencias pasadas, mostrándose, luego, más endeudados frente a la contabilidad divina de la vida.

Si te hallas en la Tierra en un proceso similar de perfeccionamiento o de rescate de deudas, serena tu corazón reflexionando en la serenidad de la vida y pide fuerzas a Dios en tus oraciones para que no te apartes jamás del rumbo cierto.

Y, lejos de los trofeos pasajeros de la Tierra, capaces de engañarte con las exterioridades de la vida humana,

reconocerás en los hondones de tu propio Ser que estás conquistando, poco a poco, por medio del trabajo y el servicio constantes, y siempre con la bendición luminosa de la resignación, los valores imperecederos de la paz y la alegría.

Dictado por: Alexis

SI BUSCAS UN MAESTR@ REIKI PORQUE TE QUIERES INICIAR EN ELLO, Y EN TU CIUDAD NO LO HAY, O TE CUESTA MUY CARO, AHORA TIENES LA POSIBILIDAD DE HACERLO EN LA DISTANCIA Y DE FORMA GRATUITA, INFORMATE PORQUE PRONTO SE CELEBRARA EL VII DIA MUNDIAL DE REIKI

## **EL PRINCIPIO IV PARTE**

### **14°) No pierdas tiempo en discusiones.**

El mejor maestro es un buen ejemplo, luego si quieren verlo o no, es problema de los otros.

En la discusión gastamos energías que necesitamos para hacer de nosotros mismos, personas mejores.

Aparte, analiza una discusión, se trata de dos personas exponiendo sus distintos puntos de vista y defendiéndolos sin escuchar lo que dice el otro, simplemente trata de ser tolerante, entiende que hay otros puntos de vista, otras formas de ver lo mismo y no te enganches en infructuosas discusiones que no conducen a nada.

### **15°) Nunca te desalientes.**

**Recuerda: Mil veces me caigo, mil una me levanto.  
Lleva siempre contigo las palabras Yo puedo.**

## **Si Yo quiero, yo puedo.**

No te limites, se osado. Es muy fácil entrar en la inercia y la comodidad, es mas sencillo dejar que todo transcurra a nuestro lado y no hacer absolutamente nada, para luego culpar a los otros o a las circunstancias, o a lo que sea.

La pereza y la inercia tienen mil excusas para entrar en nuestras vidas y manejarnos; no caigamos en sus redes que es muy duro salir de ellas.

Todo lo que quieres, puedes; y aquí nos encontramos nuevamente con la necesidad de esa gran fuerza que se denomina Buena Voluntad.

Por otro lado se te dijo:

### **El que persevera, triunfará.**

Fíjate que hace dos mil años te avisó sobre las dificultades a superar, no te dijo que fuera sencillo ni que no habría inconvenientes; apeló a tu perseverancia.

También te dijo:

### **Toma tu cruz y sígueme.**

Todo siempre se supera y se sigue adelante.

Observa la araña, puedes destruirle su tela varias veces y ella siempre la vuelve a tejer, y la tortuga, ella siempre sigue caminando por mas dificultades que encuentre en su camino, recuerda que siempre hay otra oportunidad, tienes lo mas hermoso porque luchar con toda tu Buena Voluntad:

“Tu mismo”

### **16°) Se Humilde.**

La vanidad puede llevar al fracaso y al derrumbe las mejores obras.

Cuando en los grupos espirituales, que trabajan para hacer un mundo mejor alguien es picado por el bichito de la vanidad; su Maestro Interior se retira.

La vanidad es un monstruo que va creciendo a expensas de las energías que la persona utiliza para sentir mas vanidad; observa el círculo vicioso que se crea a su alrededor.

Es tan peligroso que acompaña a la persona en sus vidas, hasta que ésta decide eliminarlo, trabajando una vida con suma abnegación al servicio de los demás.

Vanidad es creerse muy importante, imprescindible, es creer que se la sabe toda y nadie realmente importante o que realmente sepa, la desarrolla.

Por lo tanto cuando ella aparece es porque realmente no hay capacidad, ni inteligencia.

Debido a esta falta, la persona disfraza su complejo de inferioridad con una altanería y una seguridad disimulada, desarrollando este flagelo.

Ser sincero con uno mismo y con los demás es la mejor prevención.

Cada uno llega hasta donde debe llegar y si no se tiene capacidad para mas, en vez de envidiar las capacidades ajenas, hay que analizarse con imparcialidad y buscar con humildad donde está su falla. Esta aparece simplemente para ser corregida.

Por lo tanto no levantemos la alfombra y escondamos debajo de ella nuestras basuras, porque allí se van a quedar hasta que nosotros mismos las saquemos, y esto a veces lleva vidas repitiendo los mismos errores que en alguna oportunidad escondimos, y como seguimos alimentándolos, se hacen cada vez mas grandes.

## **17°) No sientas celos.**

Los celos no son Amor, son inseguridad.

Es muy común escuchar que quien ama debe celar al ser amado; no es así, si realmente amas a alguien deseas su felicidad.

Los celos derivan del te quiero, que no es lo mismo que te amo.

Te quiero es te quiero para mi.

Veamos un ejemplo: Quiero un postre, quiero un auto, quiero un libro, quiero a Patri.

No podrías decir: amo un postre, amo un auto, amo un libro; porque si fueras a comprarlos y dirías eso, no te los darían y no los poseerías.

Pero si puedes decir amo a Patri, lo cual significaría que lo amas en libertad. Esto no trae como resultado el libertinaje que vemos, eso se debe a que confunden el amor con la atracción física, la cual, si no se eleva complementándose con la emocional y la mental, es simplemente pasajera.

Los celos significan que esto es tuyo, que te pertenece, que no te lo toquen.

Y observa de que manera convertimos a una persona en una cosa.

Esto ocurre porque estamos acostumbrados o programados de una manera obsoleta; cuando dos personas se aman realmente, nada las separa, nada interfiere entre ellas.

Y esto se refiere tanto a la pareja, como a la amistad; que es la forma mas pura del amor, ya que no involucra la atracción física.

## **18°) No sientas envidia.**

Aquél que se ocupa de envidiar lo ajeno, está perdiendo el tiempo y las energías que necesita para tener lo propio, por lo que no tiene ni lo suyo, ni lo ajeno.

Está tan claro que es muy poca la explicación al respecto; nada podemos obtener colgándonos de los demás, ni lo material, ni lo espiritual, ni su capacidad, ni su inteligencia, ni sus logros, ni sus sacrificios; absolutamente nada.

Si otro hace cursos y se sacrifica, el premio es suyo; no hay otra manera, por lo cual si te gusta lo mismo, trata de seguir detrás de él, el camino y haz los mismos sacrificios; trata de aprender lo que puedas y luego busca en ti, tu propia creatividad.

Cada persona deberá ganarse por sí misma los derechos a crecer y ser más; que así como tiene entonces la envidia, si de ella nunca te va a quedar nada positivo.

Y si, mucho negativo, angustias y lágrimas; cuando con el correr del tiempo compruebes que puedes estar un tiempo colgado de alguien a quien por supuesto perjudicas, ya que su trabajo requiere el doble de esfuerzo, por el hecho de cargar contigo; además de la lucha contra tus malas ondas constantes, por lo que llega un momento que las circunstancias de la vida lo liberan de ti.

Entonces le verás crecer a pasos agigantados y observarás que tu actitud te llevó a no aprender nada y a sentirte vacío, llegarás a traicionarlo; por supuesto buscarás culparle, pero muy dentro tuyo la verdad se hará escuchar una y mil veces. Simplemente para que corrijas tu actitud, si es que no quieres repetir nuevamente la experiencia con dolor.

### **19°) No tengas miedo a nada.**

El tema de los miedos es muy amplio, solo podemos aquí darte una pequeña referencia.

Los miedos actúan en las sombras de la falta de conocimientos.

Observa que hay temor a la muerte, al futuro, a pasar por un sitio desconocido, al que dirán, a hacer las cosas mal; siempre es hacia el futuro y a lo desconocido.

Una vez que identifiques tus miedos, trata de analizarlos; de adquirir los conocimientos necesarios para que no sean extraños que se agazapan en la oscuridad.

Lo que te estoy diciendo es que los analices a la LUZ de los conocimientos y perderán su fuerza y su misterio.

Pero puede ilustrártelo mejor un cuento de Anthony de Mello,

de su libro "La Oración de la rana"

***"La Peste se dirigía a Damasco y pasó velozmente junto a la tienda del jefe de una caravana en el desierto.***

***¿Adónde vas tan de prisa?, le preguntó el jefe. A Damasco. Pienso cobrarme un millar de vidas. De regreso de Damasco, la Peste pasó de nuevo junto a la caravana.***

***Entonces le dijo el jefe:***

***¡Ya se que te has cobrado 50.000 vidas, no el millar que me habías dicho!***

***No; le respondió la Peste. Yo solo me he cobrado mil vidas.***

***El resto se las ha llevado el Miedo."***

Se osado, se valiente, encara todo con la adultez necesaria y ellos deberán ir achicándose, solo ceden ante el valor que les demuestran.

***"Caíste, ioh Icaro, porque tuviste miedo. Tus alas - tus alas exteriores - eran así mismo para arder.***

***¡No precisabas de ellas : Tu eras el propio Sol!***

Semillas y Perlas.



## GRUPO COMUNIDAD DRAGON ROJO

### LOS GIRASOLES TAMBIEN BUSCAN LA LUZ



REFLEXIONES, CITAS, TIPS, APORTES, CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL, MISCELANEOS DE INTERES...

GIRASOLES. Se trata de una flor, que gira siempre en busca del sol. Necesitamos reconocer la verdadera LUZ.

Ubicación: [VENEZUELA](#)



#### ¿Han visto los girasoles?

Se trata de una flor, que gira siempre en busca del sol. Y es por esa razón que es popularmente llamada girasol.

Cuando una pequeña y frágil semilla de dicha flor brota en medio de otras plantas, busca inmediatamente la luz solar. Es como si supiera, instintivamente, que la claridad y el calor del sol le

harán posible la vida.

¿Y qué le sucedería a la flor si la colocáramos en un lugar bien cerrado y oscuro? Seguramente, en poco tiempo, se moriría.

Tal cual los girasoles, nuestro cuerpo físico también necesita de la luz y del calor solar, de la lluvia y de la brisa, para mantenernos vivos.

Pero, no es solo es el cuerpo el que necesita de cuidados para proseguir firme. El espíritu, igualmente necesita de la luz divina para mantener encendida la llama de la esperanza.

Precisa del calor del afecto, de la brisa de la amistad, de la lluvia de bendiciones que viene desde lo alto. Sin embargo, es necesario que hagamos esfuerzos para respirar el aire puro, por encima de las circunstancias desagradables que nos rodean.

Muchos de nosotros permitimos que los vicios ahoguen nuestras ganas de buscar la luz y nos debilitamos día tras día como una planta mustia y sin vida y es entonces cuando nos dejamos enredar en el zarzal de la haraganería, de la desidia y reclamamos de la

suerte sin hacer esfuerzos para salir de la situación que nos desagrada.

Y es allí, donde debemos recordar que para poder crecer de acuerdo con los planes divinos, el Creador coloca a nuestra disposición todo lo que necesitamos. Es en el amparo de la familia, donde recibimos, sustentación y seguridad en todos los momentos...

La presencia de los amigos en las horas de alegría o de tristeza, impulsándonos hacia adelante...

Son las posibilidades de aprendizaje que surgen a cada instante en el recorrido, haciéndonos más claros y preparados para decidir cuál es el mejor camino a tomar.

Pero, ¿qué sucede con nosotros cuando nos encerramos en la oscuridad de la depresión o de la melancolía y así permanecemos por voluntad propia?

Debemos entender que Dios tiene un plan de felicidad para cada uno de nosotros y que para alcanzarlo, es preciso que busquemos los recursos disponibles.

Es preciso que imitemos al girasol.

Que busquemos siempre la luz, incluso cuando las tinieblas insistan en rodearnos.

Es necesario buscar el apoyo de la familia en los momentos en que nos sentimos desanimar.

Es necesario buscar la ayuda de los verdaderos amigos cuando sentimos nuestras fuerzas debilitándose.

Es necesario, antes que nada, buscar la luz divina que consuela y aclara, ampara y anima en todas las situaciones.

Cuando las nubes negras de los pensamientos tormentosos cubran con oscuro manto el horizonte de tus esperanzas, y la depresión te



asedie el alma, imita a los girasoles y trata de respirar el aire puro, más allá de las circunstancias desagradables.

Cuando las dificultades y los problemas se hagan insoportables, intentando sofocar la disposición para la lucha, recuerda a los girasoles y busca la luz divina a través de la oración sincera.

Por: Dolores Vanegas.

Me inclino reverentemente ante El Señor

M.E. Winston Pauta Ávila

## EL ANGEL DE LOS NIÑOS

Cuenta una antigua leyenda que un niño estaba por nacer, y le dijo un día a Dios:

Me dices que me vas a enviar mañana a la tierra, pero ¿cómo viviré tan pequeño e indefenso como soy yo?

A lo que Dios muy cariñosamente le contestó:  
Entre muchos ángeles escogí uno para ti que te está esperando, ese ángel te cuidará.

Pero dime, aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír; y esto me basta para ser feliz.

Tu ángel te cantará y te sonreirá todos los días y tu sentirás su amor... serás muy feliz.

Y ¿cómo entender cuando la gente me hable si no conozco el extraño idioma que hablan los hombres?

Tu ángel te dirá las palabras más dulces y más tiernas que puedas escuchar, con mucho cariño y paciencia te enseñará a hablar.

Y ¿qué haré cuando quiera hablar contigo?

Tu ángel te juntará las manitas y te enseñará a orar.

He oído que en la tierra hay hombres malos, ¿quién me defenderá?

Tu ángel te defenderá aún a costa de su propia vida.

Pero estaré siempre triste porque no te veré más Señor.

Tu ángel te hablará siempre de mí y te enseñará el camino para que regreses a mi presencia, aunque siempre estaré a tu lado.

En ese instante una gran paz reinaba en el cielo, pero ya se oían voces terrestres y el niño presuroso repetía suavemente:

Dios mío si ya me voy, dime su nombre, ¿cómo se llama mi ángel?

Su nombre no importa, tú le dirás... ¡MAMÁ!

No es necesario que exista un día especial en el año para recordar y reconocer el sacrificado, desinteresado y amoroso trabajo diario de una madre por sus hijos. Cada día debemos manifestarle a nuestra mamá el amor que sentimos por ella y agradecer a Dios por habernos regalado una mamá tan maravillosa y especial.

Nuestro sincero reconocimiento a cada una de las madres que lean hoy estas líneas y nuestro deseo de que el Señor siga bendiciendo sus vidas y sus hogares.

Y no lo olvides... ¿ya le dijiste hoy a tu mamá cuánto la quieres, lo importante que es en tu vida y lo especial que es para ti?

Si la tienes a tu lado dale un beso, un abrazo y díselo en este mismo instante y si no está junto a ti ¿por qué no tomas el teléfono y la sorprendes con una llamada inesperada solamente para decirle cuánto la quieres?

## **PARA TU INTERES**

**Está demostrado que la risa eleva el umbral de tolerancia al dolor, incrementa el ritmo cardíaco y “masajea” los órganos internos.**



Al mismo tiempo genera una poderosa relajación del sistema nervioso parasimpático, lo que hace disminuir la contracción de una serie de músculos blandos que están controlados por dicho sistema, reduciendo también por este medio la tensión y el estrés.

Este “aflojamiento muscular” es el responsable de algunos de los efectos que pueden ocurrir con la risa, como una mayor salivación, secreción lagrimal e incluso micción incontrolada.

Al mismo tiempo la reducida actividad del sistema nervioso simpático flexibiliza y relaja también la rigidez corporal, que incluso puede llegar a provocar una pérdida de la postura erecta (revolcarse de risa).

Por otra parte la risa favorece los procesos de digestión y de eliminación, mientras la presión sanguínea se normaliza y la dilatación de los alvéolos pulmonares se hace tres veces mayor que en la respiración normal, por lo que la cantidad de aire bombeada por los pulmones puede llegar a triplicarse.

### **Masaje interior**

El Dr. William Fry, –el “doctor del humor”– ha dedicado más de 30 años a la investigación de las potenciales propiedades terapéuticas del humor, la risa y el buen estado de ánimo.

**“El humor cambia a la persona.** El poder de su efecto no se detiene debajo del cuello... El regocijo va acompañado de perturbaciones en todo el organismo y alcanza nuestro auténtico ser biológico, físico. Nos rasguea como si fuésemos una enorme guitarra.”

Define la risa como una “experiencia orgánica total” en la que participan todos los principales sistemas, como el muscular, el

nervioso, el cardíaco, el cerebral y el digestivo; se produce en dos etapas: estimulación de la salud y relajación profunda.

¡Tan profundo es el efecto de esta reacción en dos etapas que en ocasiones se la conoce como masaje interior!

Constituye un buen **ejercicio aeróbico** que ventila los pulmones, a la vez que calienta y distiende los músculos, los nervios y el corazón. La risa, al igual que un ejercicio físico, acelera el ritmo cardíaco, eleva la tensión sanguínea, hace más rápida la respiración, expande la circulación y fomenta la entrada y salida de oxígeno.

Ha demostrado que los ataques de risa, es decir, las carcajadas prolongadas, ejercitan no sólo la parte superior del torso, los pulmones y el corazón, sino también determinados grupos de músculos situados en los hombros, brazos, abdomen, diafragma y piernas.

Entre 100 y 200 espasmos diarios de risa equivalen aproximadamente a 10' de remo. De ahí luego las agujetas en el abdomen y el dolor de mandíbula.

El célebre filósofo del S. XIX Herbert Spencer fue uno de los primeros científicos "serios" que aludió al efecto del masaje de la risa. En su opinión, la risa es una excelente válvula de seguridad para hacer frente a las "sobrecargas de fuerza nerviosa" y para liberar el "movimiento muscular desagradable".

Spencer estaba convencido de que la risa era un mecanismo esencial para restaurar el confort físico, la armonía biológica y el orden interno.

**Una de las principales razones** por la que la risa afecta de un modo tan profundo a la relajación de todo el cuerpo guarda una estrecha relación con el efecto de la risa en la respiración. L. Lloyd decía que la risa suele empezar con una prolongada exhalación de aire, (durante un periodo de risa, las exhalaciones son, la mayoría de las veces, un poco más largas que las inhalaciones, y en el periodo de recuperación que sigue a la risa, a menudo nos vemos obligados a inhalar y exhalar largas, lentas y profundas bocanadas de aire).

Muchas veces, la acción de esta respiración "feliz", que es una combinación de inhalaciones profundas y exhalaciones completas, constituye la base de una espléndida ventilación, un descanso reparador y una intensa liberación.

La respiración "triste" tiende a ser muy superficial, esporádica y estresante, provocando tensión en el corazón y ansiedad en la mente.

### **El humor alivia el dolor**

Aunque el humor había sido estudiado con profundidad por nombres tan relevantes como [Henry Bergson](#) (premio Nobel, 1927) y [Sigmund Freud](#), fue [Norman Cousins](#) quien en 1979 llamó por primera vez la atención de la comunidad científica internacional sobre sus extraordinarias posibilidades terapéuticas. En su libro Anatomía de una enfermedad describe los efectos que tuvo la risa en la curación de su espondilitis anquilosante.

Partiendo de la base de que las emociones negativas, tales como la ira, la ansiedad y el estrés personal, pueden propulsar el ritmo cardíaco y elevar la presión de la sangre hasta un nivel letal, afectan negativamente a la salud humana, Cousins pensó que lo contrario debía ser cierto: que las emociones positivas tendrían un efecto positivo, tales como la felicidad y el amor, aunque ha sido poco estudiado. Confirma la relación entre tristeza y enfermedad, alegría y curación.

**Norman Cousins**, se negó a aceptar tan triste pronóstico y decidió hacerse cargo de su propio tratamiento. Recordó una conferencia sobre las nefastas consecuencias que las emociones negativas tienen sobre el organismo, quizá entonces las emociones positivas podían restaurar el equilibrio y ayudar a su recuperación.

Estaba dotado de un poderoso deseo de vivir y se resolvió a potenciarlo utilizando la alegría. Consiguió películas divertidas. Observó que la risa era un poderoso analgésico: 10' de risa equivalían a 2 h. de sueño sin dolor. Esto se vio reflejado en la mejoría en las pruebas médicas.

**El deseo de vivir es uno de los efectos terapéuticos más importantes del humor.** En la medicina debe contarse con él. Por

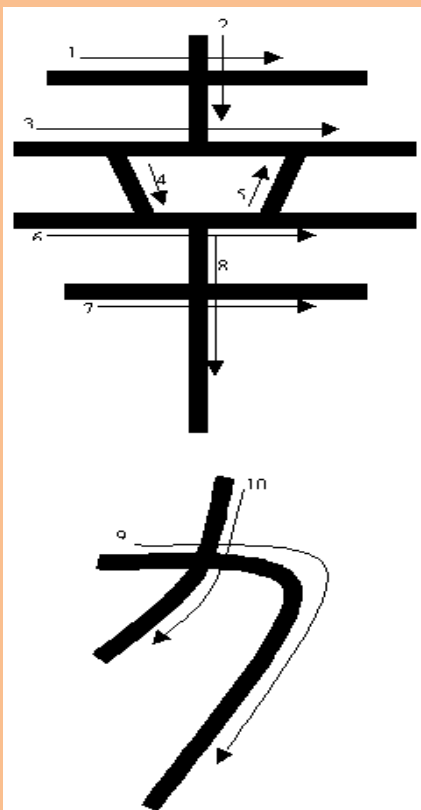


Ej: una persona con una enfermedad insignificante, si dice desde el principio que se va a morir, ya no sale vivo. El fenómeno opuesto, un paciente con una enfermedad que le queda poco tiempo de vida y la persona opina de otra forma y dice que no va a morir, sobrevive. Hoy en día, Cousins está considerado como el verdadero faro de la medicina de la risa.

**Aunque la risa no puede curar el dolor**, es evidente que puede facilitar una verdadera liberación del mismo. Lo mejor de todo quizá sea el hecho de que la investigación médica haya descubierto que un buen ataque de risa es capaz de activar la liberación de dos neuropéptidos químicos: las endorfinas y las encefalinas, comúnmente descritas como los agentes supresores del dolor del organismo humano.

### **EL SÍMBOLO "KORIKI"**

El símbolo KORIKI se pronuncia tal y como se escribe. Representa "LA FUERZA DE LA FELICIDAD" que nos es otorgada a todos por nacimiento pero que debemos de buscar para disfrutarla. Es el primer símbolo que se enseña a las personas que son iniciadas en el 1<sup>er</sup> Nivel de Reido REIKI y proporciona la fuerza del amor que en esencia somos. El símbolo KORIKI concede paz y serenidad. Es conveniente aplicárselo a las personas estresadas, enfermas o deprimidas. Es un excelente símbolo para meditar en él.



### **APLICACIONES FÍSICAS DEL SÍMBOLO KORIKI**

Para trabajar con este símbolo, en primer lugar el terapeuta se dibuja éste en las dos manos repitiendo su Mantra (nombre) siempre tres veces en cada mano.

Durante la terapia se dibujará el símbolo, repitiendo su Mantra (nombre) siempre tres veces, cuando se considere necesario en las zonas del cuerpo del paciente que percibamos que lo requieren por estar éstas muy alteradas.

Al comienzo y al final del tratamiento físico también se dibujará dentro del aura del paciente (a unos 20 cm de distancia del cuerpo físico) sobre su pecho o espalda según esté el paciente tumbado boca arriba o boca abajo

## **LECCIONES DIARIAS DE PACIFICACION ESPIRITUAL**

### **Día 21**

Hoy tu meta es ver unos a otros a través de los ojos de la Conciencia Crística, o en otras palabras, ser consciente del Cristo que hay dentro de ellos. Si puedes llevar a cabo esta meta, aún por un instante, entonces habrás reservado un lugar brillante para el mundo para ser el Reino de la Paz que es su destino. Hoy mira alrededor y VE qué hay, quién está allí y presta atención cómo cada persona que encuentras puede salvarte de la desesperación, simplemente por SABER quiénes son ellos. Hasta ahora has pasado tiempo sabiendo quiénes No son ellos. Entonces deja que este momento sea, cuando uses el mundo como si tuviera la intención de ser usado. Hará toda la diferencia.

Qué simple es encontrar la salvación. Está justo en frente de ti para ser reclamada, si tan solo abrieras los ojos y la VIERAS. Cuán fácil es ganar el Cielo. Ha sido siempre tu premio, si tan solo reclamaras el fruto de tu Sagrada REALIZACION. Tu no necesitas hacer algo, sino tan solo abrazar el regalo de Dios para ti, y luego compartirlo con los demás. Tu Amado comparte todo y si tu quieres saber como Dios SABE, entonces debes imitar esto.

Reclámalo ahora y será tuyo. Este es el día que has estado esperando.

## Día 22

Tú estás aquí para buscar el Cristo usando la Conciencia del Cristo en todo lo que haces. ¿Cómo definiríamos esto? El Cristo no se refiere a una persona, sino a un "estado de Ser" que es más natural al "Tú" que Dios percibe. No es un ser histórico lo que estamos buscando, sino una identidad que trasciende toda la historia, ya que su naturaleza es eterna. Es la extensión del Amor de Dios, que es lo que tú eres. Ser consciente de esto es todo lo que se requiere. En otras palabras, no hay cambio posible en eso, ya que la conciencia del Cristo dentro de ti no requiere nada más que tu reconocimiento, y luego tu extensión. Entonces Sabrás como Dios Sabe, y entonces entenderás lo que se te ha escapado hasta ahora.

El Cristo está donde quiera que mires. Es por esto que he dicho que cualquier casa que hagáis a los más pequeños de todos, me lo hacéis a mí. Cuando te identifiques con la Conciencia de Cristo, sabrás entonces que tú eres "Todo en Todo". Deja que ésta sea tu meta el día de hoy, ver el Rostro de Cristo en las situaciones más ordinarias. Así te darás cuenta de que dentro de los momentos más ordinarios, Dios te llama.

## Día 23

Estas lecciones son simples. Incluso podrá parecer que la misma idea sencilla se está repitiendo una y otra vez. Es verdad, pues cuando integres plenamente una verdad, el resto caerá sin esfuerzo en tu conciencia. Al final hay una sola cosa para aprender. Dios Te Ama sin importar quién pienses que eres y qué pienses que has hecho. El amor de Dios por ti no tiene condición, razón ni fin. Aprenderás esto dándoselo a otros, pues Dios te llama a que te identifiques con la Naturaleza de Dios que está en tu interior ahora.

Deja que las razones sean simples, entonces, y permite a tu mente explorar cada posibilidad. Conviértete en un niño hoy y trata de no complicar de más la Verdad.

## **Día 24**

Con cuanta facilidad se gana la salvación y con qué rapidez adopta la Mente de Cristo quien está dispuesto a dar un paso al costado, saliendo del mundo de la forma, para percibir todo como Dios. Se te dijo que esto implicaría tiempo y esfuerzo. No es verdad. El tiempo es el enemigo de la eternidad y no la comprende. Libera al tiempo y eres liberado de él. Abre tu corazón y todo esfuerzo se disuelve en un mar de perdón. Ésta es tu función aquí en la tierra ahora. Acéptala hoy. Deja que éste sea el momento en que reclamas tu derecho de nacimiento. Es la única meta que existe y ya ha sido alcanzada. Abre tu mente y date cuenta de tu victoria.

Con cuanta facilidad se logra tu liberación del miedo. Simplemente abre tus ojos y Ve quien está parado ante ti. Sabe que la "Criatura de Dios Perfectamente Realizada" se revela a Si Misma de maneras infinitas en cada momento y entonces no serás engañado por las formas cambiantes. Abre tus ojos y VE hoy. Estoy aquí para enseñarte ésta única lección.

## **Día 25**

Comprométete contigo mismo hoy a ver a través de los errores de tus hermanos y a ver qué es lo que tu ego ha rechazado hasta ahora. Su perfección no es afectada por sus errores y así, tu Visión Sagrada tampoco debería serlo.

He dicho una y otra vez que tu único objetivo es VER a cada persona y situación como Dios lo Ve. Para el ego esto es imposible, y por ello, no debería ser intentado. Pero para

el Espíritu es la cosa más natural del mundo, porque fue hecho para este propósito. Si tu hermana se equivoca, mira a través de la Verdad que no puede ser amenazada. No sigas los consejos de tu ego, el cual te conducirá a usar este aparente error para probar algo que cree ver, pero que no está allí después de todo. Elige Ver la Verdad y luego, abiertamente recibirás el verdadero regalo que ellos te ofrecen. Luego tu recordarás quien eres, por bendecir simplemente a los demás.

Tú eres, después de todo, un Pacificador Espiritual y sabes que esta es tu única función.

## **Día 26**

Ahora que ya estás entonado para Ver lo que es Real, y Conocer al Bienamado en todas sus variadas formas, estás listo para regresar a la Rueda Emisaria y entrar otra vez en los doce atributos de un Pacificador Espiritual. A lo largo de las siguientes semanas y meses seguiremos este camino, dando vueltas alrededor de la rueda e integrando cada una de ellas. Comenzaremos, como siempre, con el Valor.

Hoy tu mente se enfocará en todas las maneras en que el Valor te servirá en esta vida hacia el Hogar que deseas. Te has escondido por mucho tiempo en un lugar en el miedo parece regir y el valor es un sueño. Pero ahora reclamarás esta fuerza, sabiendo que tienes todo lo que necesitas para completar todas las Sagradas Tareas que te has puesto a ti mismo en esta vida. No hay nada que temer, ya que el mundo en el que te habías escondido hasta ahora no ha existido nunca. Tu Valor te muestra ahora el Verdadero Mundo donde sólo la Luz baila sobre tu alma. Eres libre de abrir tus ojos y ver lo que te has perdido. Entonces Sabrás por ti mismo que mis palabras son ciertas, y que hay una manera de vivir en este mundo que afirma la

realidad y la vida, en vez de negarlos. Todo lo que se requiere ahora es tu Valor y el resto se acomodará por sí mismo. Si este día lo pasas Viendo todas las maneras en que esto te servirá, entonces estarás en el Camino hacia la libertad, un Camino que tus Sagrados Pies recordarán muy bien.

## **Día 27**

“De mi Paciencia hoy, viene mi fuerza. Esperaré pacientemente aquello que ha sido asegurado para mi alma. No me preocuparé ni me preguntaré si Dios seguirá las promesas que me fueron dadas. Tendré Paciencia y sabré que ya están completadas. Ya estoy iluminado así que le doy este regalo a todos los que encuentro. El tiempo no tiene dominio sobre esto, pues no nació en el tiempo. Todas las cosas vienen ahora del Cielo donde yo fui concebido y donde vuelvo ahora mientras abro los ojos y despierto. Todas las cosas vuelven a su lugar natural hoy.”

La Paciencia es natural cuando sabes que todo está en perfecto orden. Aunque las cosas parezcan caóticas, hay un sentido en el interior de un Pacificador Espiritual que le dice que se relaje y luego sepa que nada puede ser amenazado. Eres real y también lo es todo lo que amas. Sé paciente, entonces, pues nada estará perdido, no importa cómo parezca. Hoy, aún cuando las cosas no se manifiesten como tú crees que deberían en tu mente, recuerda esto. Conoce que tu mente iluminada ya está abierta a este modo de vida y luego siente paciencia en tu alma. Entonces la alegría volverá a tu mente y recordarás por qué estás en cualquier situación dada.

## **Día 28**

La Sabiduría llega a través de tu consentimiento de escuchar el llamado Universal a tu alma, reclamando

aquello que el Bienamado siempre le ha ofrecido. Y ¿qué es aquello ofrecido en lo que tu alma se regocija? Es la respuesta a una declaración que ya has aprendido, una que tiene el poder de revelarte el verdadero propósito de tu vida y el por qué estás aquí como Pacificador Espiritual. Comienza. Como ya sabes, con tu proclama "¡YO SOY ESO!". Pero no termina aquí, porque decir estas palabras y no escuchar la respuesta del Amor no es suficiente. Una vez que has exclamado esto, debes saber que el Universo conspira para que sea Conocido. Ahora debes escuchar y oír estas palabras resonando en la totalidad de tu ser: "YO SOY". De este modo la canción "YO SOY ESO", "YO SOY", se convierte en tu salvación. En esto Dios te habla COMO tu y A ti. De este modo la ilusión de la separación finalmente ha llegado a su fin definitivo, porque has escuchado el llamado de Dios a Dios. Esto es lo que significa ser sabio. Comienza con tu consentimiento a escuchar y actuar sobre lo que has oído. Que esto sea hoy tu punto de enfoque.

Tu Hermano.

## **Día 29**

Ten certeza de una cosa hoy: que eres Amado por Dios. Esto es todo lo que necesitas para escapar de la esclavitud, que hasta ahora estabas reclamando. Cuando tú entiendas que el Amor de Dios no está limitado por nada de este mundo, entonces sentirás la libertad que pedías y te remontarás sobre las cadenas que una vez te ataban. Sólo este pensamiento: Dios te ama sin condiciones. Cuando estés totalmente abrazado por el Nuevo Mundo, entonces comprenderás esto, incluso con tu mente. Ello es así porque tu mente será transformada a través de la Gracia, que es el proceso por el cual estás atravesando ahora. Hasta ese momento, no trates de comprender nada con tu mente, sino con tu corazón. Tiene una inteligencia que le es



totalmente propia, una manera de comprender el universo que trasciende tiempo y espacio. Allí es donde me encontrarás, porque estoy sosteniendo tu mano en este momento y no te dejaré hasta que permanezcamos juntos en este perfecto reconocimiento.

## **Día 30**

Cuando SABES el amor que Dios te tiene, empiezas a actuar como Dios actúa, lo cual significa extender lo que has recibido. ¿Ves que ésta es la más verdadera y la única función del amor – extenderse? Imita esto hoy, entonces entenderás la Compasión. Es un regalo que das y recibes en el mismo momento.

Hay una razón por la cual el Bienamado actúa como lo hace. Es porque sabe la verdad, lo cual quiere decir, que quiere sólo una cosa y por lo tanto da sólo una cosa. Cuando llegues al lugar donde tus deseos estén limitados a lo que tu alma realmente quiere, entonces darás sólo eso. Y cuando sólo das una cosa a los demás, entonces esa cosa es lo único que será tuyo. Decide ahora lo que quieres hoy y entonces determinate a enfocarte en su descubrimiento. Enfócate en dar al Bienamado COMO el Bienamado. Entonces entenderás el más grande milagro de todos – que el Bienamado es la única cosa que existe.

Estás aquí este día para SABER quien eres.

## GRUPO COMUNIDAD DRAGON ROJO

### FLORES ETERICAS (INIACIONES EN FLORES DEL DR BACH)



Iniaciones en algunas de las 38 esencias florales de Bach.

Miembros: **138**

Última actividad: **Hace 4 horas**

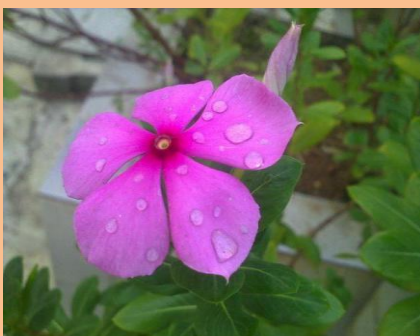
Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones. Fueron descubiertas por [Edward Bach](#) entre los años 1926 y 1934.

El Dr. Bach era un gran investigador, además de médico y homeópata. Experimentó con diversas flores silvestres nativas de la región de Gales, en Gran Bretaña, de donde él era originario, hasta encontrar 38 remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales. A estas [38 flores](#) se les llaman **Flores de Bach**.

Las Flores de Bach también reciben el nombre de esencias florales de Bach y de elíxires florales de Bach.

Su teoría era que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a aparecer, Sin embargo, al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física. Fue de esta forma que desarrolló la **Terapia de las emociones**.

Tomado de <http://www.floresdebach.info/>



El sistema de Flores Etericas tiene un total de 38 iniciaciones, una por cada esencia.

Estas flores se van a encontrar en el eterico y ustedes tendran la "llave" para

poder trabajar con ellas en cuestión de segundos. Además, como se trata de energías etéricas, estas esencias serán de gran pureza y están aumentadas en 600% su efectividad.

Es un sistema hermoso para ayudarnos y ayudar. Después de un tratamiento de reiki que mejor que ofrecer un vaso de agua elevada vibracionalmente a la esencia de Bach que deseen, que intuyan que la otra persona necesita.

Durante el curso se verá una pequeña noción de vibración (para entender bien que es lo que pasa con estas esencias etéricas) y también, quizás, algo de radiestecia.

**17 DE SEPTIEMBRE DE 2011  
VII DIA MUNDIAL DE REIKI  
AHORA ES TU MOMENTO DE PODER INICIARTE DE  
FORMA GRATUITA EN CUALQUIER  
PARTE DEL MUNDO  
TE ESPERAMOS CON LOS BRAZOS ABIERTOS**

## **Reiki y el Embarazo**

Recibir Reiki durante el embarazo es beneficioso no solo



para la mujer embarazada sino para el bebé que se está desarrollando. La energía vital ayuda al crecimiento sano del bebé en lo que respecta al aspecto físico y emocional. Los bebés que han recibido Reiki estando en la panza de la mamá son más tranquilos y equilibrados

emocionalmente. También Reiki ayuda a que el parto se desarrolle con más naturalidad y fluidez.

Cuando la madre da Reiki a su bebé en la panza, la conexión que se da entre ellos durante el embarazo es maravillosa.

Tu estado de relajación, será determinante para el éxito del parto, por lo que es beneficioso aprender diversas técnicas para combatir la tensión y para manejar el dolor en el momento crucial.

Recuerda que la conducta del adulto se forma en el vientre materno. La ropa que usas, tu alimentación, la gente que está a tu alrededor, lo que escuchas, ves, dices o piensas durante el embarazo impactan el subconsciente de tu bebé.

Con reiki se puede obtener un estado de calma y felicidad durante la etapa más sublime de toda mujer.

Muchas mujeres se inician en Reiki antes del parto , otras reciben reiki durante el embarazo y luego después del parto se inician en este camino.

Con la maravillosa Energía Universal que fluya en tus manos podrás conectarte con tu hijo y enviarle mensajes de paz, amor y protección.

### **PARA TU AUTO SANACIÓN**

Tú puedes utilizar tus energías físicas, emocionales, mentales y espirituales para lograr la curación que necesitas. Aquí comparto contigo una serie de técnicas para ayudarte en tu curación en todos los planos de tu vida.

1) siéntate mirando al este o al norte. Importa mantener la columna recta.

2) cierra tus ojos pon tu atención en el bulbo raquídeo (nuca), inhala y exhala profundamente durante tres veces.

3) relaja tu cuerpo y elimina toda angustia, ansiedad, duda y temor. Quizás una música suave pueda ayudarte junto con alguna varilla de incienso.

4) no pienses en el tipo de curación que necesitas. Entrégate a tu Dios, recuerda que la ley divina es omnipotente. Que el te ama y te sanara.

5) elige una afirmación sanadora. Repítela en voz alta, luego en voz baja y al fin en silencio, hazlo por el tiempo que necesites, sin caer en sopor.

6) repite este proceso a la mañana al despertar y a la noche antes de dormir, cuando estas en nivel alfa de forma natural. Luego a lo largo del día puedes repetir la afirmación cuantas veces quieras.

Afirmaciones breves:

"padre celestial, las células de mi cuerpo están hechas de luz, mis células corporales están hechas de ti, puesto que tú eres perfecto, ellas son perfectas. Puesto que tú eres salud, ellas son sanas. Puesto que tú eres espíritu, ellas son espíritu. Puesto que tú eres la vida misma, ellas son inmortales."

"Tu energía dadora de vida, renueva y fortalece todo mi ser"

"padre, tú estás en mí, por eso yo estoy sano".

La perfecta salud divina inunda todos los oscuros recodos de mi enfermedad corporal, su luz brilla en todas las células de mi cuerpo. Mis células están completamente sanas, pues la perfección divina está en ellas".

Le dejo esta práctica muy útil, todos tenemos el poder de la Auto sanación

## **HISTORIA PARA REFLEXIONAR**

Una mujer tanto fue pregonando que su vecino era un ladrón, que el muchacho acabó preso. días después, descubrieron que era inocente; lo soltaron y él procesó a la mujer.

Hacer unos comentarios no es tan grave - dijo ella al juez.

De acuerdo -respondió el magistrado-. hoy, al regresar a su casa, escriba en un papel todo lo que habló mal sobre el joven, después hágalo trizas y vaya tirando los trocitos por el camino. mañana vuelva para escuchar la sentencia.

La mujer obedeció y volvió al día siguiente.

Está perdonada si me entrega los pedazos de papel que tiró ayer. en caso contrario, será condenada a un año de prisión- declaró el magistrado.

Pero eso es imposible! iel viento ya ha dispersado todos los trozos!

De la misma manera, un simple comentario puede ser esparcido por el viento, destruir el honor de un hombre y después es imposible arreglar el mal ya hecho.

Y envió a la mujer a la cárcel.

TE GUSTARIA INICIARTE  
CON LA LUZ DE LOS ANGELES EN LA DISTANCIA,  
ESTA ES TU OPORTUNIDAD  
EL DIA 15 DE OCTUBRE DE 2011  
SE VA A CELEBRAR UNA NUEVA INICIACIÓN  
VIVE UN DIA MUY ESPECIAL  
JUNTO A TUS ANGELES AMIG@  
TE PUEDO ASEGURAR Y MUCH@S PERSONAS MÁS  
QUE ES UN DIA INOLVIDABLE, TE ESPERAMOS



## Unos minutos para reír

El espermograma del abuelo.

El doctor le pide una muestra de esperma a un hombre de 85 años como parte de su chequeo anual, le da un frasco y le dice:

- Lleve este frasco a casa y tráigalo mañana con la muestra de esperma.

Al día siguiente el hombre de 85 años vuelve al consultorio del doctor y le entrega el frasco que se encontraba tan vacío y limpio como el día anterior.

El doctor le pregunta que pasó y el hombre le explica:  
- Primero intenté lograr el cometido con mi mano derecha y nada.

Después traté con mi mano izquierda y aun nada.

Luego le pedí ayuda a mi esposa.

Ella trató con su mano derecha, después con su mano izquierda y aún nada. Ella dijo, ya sé como. Probó con su boca, primero con los dientes puestos, después trato sin los dientes y aún nada.

Vino mi suegra y dijo, 'a mí me van a enseñar? Probó un buen rato en posiciones distintas y cada vez más estafalarias y no hubo caso.

Incluso llamamos a Susi, la vecina de al lado, y ella también trató, primero con las dos manos, luego debajo del brazo y hasta apretando entre sus rodillas pero aún nada'.

El doctor estaba en estado de shock: 'Usted se lo pidió a su suegra y a su vecina?'

Y el viejo paciente contestó:

'Sí Dr., ninguno de nosotros pudo abrir el frasco...

20 padres nuestros por pensar mal..... jajajajajaja.....y 10 aves marías!!!!





## **CURSO DE ÁNGELES**

### **LECCION 5**

#### **¿QUÉ QUIEREN LOS ÁNGELES DE NOSOTROS?**

Nada en absoluto.... Bueno, no mucho en realidad. Ellos no pretenden que les demostremos un amor especial, respeto, admiración, deferencia, agradecimiento, por ayudarnos a crecer hacia la Luz. Los ángeles en verdad intervienen algunas veces en nuestras vidas, y están siempre trabajando entre bambalinas para ayudarnos a ser amantísimas criaturas.

Los ángeles no quieren ninguna de esas cosas que acabo de mencionar, por lo menos no de una manera especial. No quieren que les encendamos velas ni que pasemos mucho tiempo rezándoles. Por cierto, menos aún que les hagamos ofrendas de flores, frutas y cosas por el estilo. No quieren que la gente se reúna en círculos horas enteras intentando

exclusivamente establecer una comunicación con ellos, hacer que se les dirija la atención sólo a ellos, como si fueran un fin en sí mismos.

Se niegan en forma terminante a convertirse en centro de atención. ¿Por qué? Por la sencilla razón de que, para un ángel, sólo Dios puede ser el centro de atracción, puesto que en el Centro está el Señor, sólo Dios es el centro. Lo único que ellos quieren es lo que quiere Dios. Tal vez sea por eso que algunos equivocados les rezan a los ángeles; no alcanzan a ver que ellos son los mensajeros, no los mensajes, y por cierto no son el Remitente. Los ángeles nos dicen:

No somos el comienzo y el fin de todas las cosas. Somos criaturas como tú y yo. Que no te atrape la idea de que hacemos planes para ti, que discutimos el futuro de los hombres, que estamos en condiciones de aportar la salud perfecta y una larga vida al que sepa apretar los botones adecuados.

No hacemos ninguna de esas cosas y no queremos que se nos pida hacerlas. Son cosas que pertenecen a las posibilidades de Dios y no de nosotros. Cuando trabajamos en tu beneficio desde nuestra dimensión es porque Dios nos creó para hacerlo en esa forma. Cuando nos oigas, nos veas o nos sientas dentro de ti, es porque nos ha enviado Aquel que nos creó para que lo hagamos. Carecemos de un mensaje propio; hasta la última letra de todos ellos pertenecen a Dios y vienen de Dios. No tenemos ninguna gracia personal para concederte, ningún mensaje privado que ayude al esclarecimiento. todo eso proviene de Dios.

Te ruego que nuestra luz no te enceguezca. Es verdad, se trata de una luz gloriosa que maravilla, pero es sólo nuestra naturaleza la que nos hace así. Consideramos que la

combinación de materia, mente y espíritu del hombre es una manifestación tan gloriosa de Dios en su diversidad infinita como es de maravillosa en nosotros. Nuestra luz y la vuestra proceden de la misma Fuente. Somos seres que hemos sido creados. No nos hicimos a nosotros mismos. Somos servidores, tutores, guías. Es así como somos; y nos agrada ser así.

En verdad, existen muchas diferencias entre tu raza y la nuestra. Hemos podido ver cómo vuestro mundo surgía del polvo del sistema solar. A las órdenes de Dios, hemos ayudado a ponerlo en movimiento. Os hemos visto crecer en vuestro planeta. No hemos muerto jamás, ni lo haremos. No nos hemos rebelado contra nuestra naturaleza como vosotros lo hicisteis contra la vuestra, al menos no volveremos a hacerlo. No envejecemos ni sabemos de enfermedades. ¿Pero acaso vas a agradecerlos por eso? ¿Tendrías que hacernos ofrendas? No, no. Simplemente somos fieles a nuestra naturaleza. Sed vosotros fieles a la vuestra: creced, amad, aprended lo que es juicios, unid cuerpo, alma y espíritu. Es todo cuanto pedimos y, por otra parte, si siquiera lo pedimos nosotros; es Dios quien lo hace.

¿Habéis notado alguna vez que los ángeles jamás titubean cuando están en cumplimiento de una misión? No se detienen ni dejan que pase un solo día. Hacen aquello para lo cual han sido asignados; y lo hacen con amor, puesto que se hallan colmados de Amor. Luego se va. Me parece que les preocupa mucho que les pongamos demasiada atención en ellos y podamos confundir al mensajero con Aquel que los envía.

Esto no quiere decir que ignoremos cuánto vale en nuestra vida la tarea de los ángeles. Lejos de tal cosa. Agradeciendo todos los días al ángel de la guarda, y a los otros que le asisten, por todos los cuidados, todos sus

servicios y haciéndolo dentro del contexto de agradecer a Dios por habernos enviado su ángel por sobre todo lo demás, y fijando la atención en Él que envía, nos volvemos más sensitivos con respecto al mensaje, cualquiera sea éste.

## **ALTARES**

Los mismos ángeles sugieren crear, en cada casa, escuela, hospital o lugar en que se vive en comunidad, un pequeño espacio destinado a ellos. Los altares no tienen por qué ser grandes ni vistosos; pueden ser tan sutiles que incluso pueden llegar a pasar desapercibidos a las personas que comparten vuestro hogar.

La finalidad de un altar es la de crear un centro de fuerza. Seguramente, en tu casa habrá algún área reducida que te sirva como foco espiritual. Si no logras encontrar un lugar, batará una imagen colgada en una pared, y si ni esto es posible, bastará que pensemos mentalmente y con gran intensidad que aquel rincón es "suyo".

El altar nos recuerda que en la vida hay algo más que la consabida lucha diaria para sobrevivir y alcanzar el éxito. Se trata de un lugar en el que esos pequeños objetos, para nosotros tan sagrados y significativos, pueden estar reunidos y ser tratados con respeto.

Los altares pueden ser colocados en cualquier sitio, en un tocado, en la repisa de una ventana o una mesita de noche. Bastará un jarro con flores frescas, siempre que intencionadamente estén ofrecidas a Él, incluso si no hay una imagen sagrada para atraer al ángel hacia aquel lugar. Pues será la intensa llamada de tu corazón quien lo atraerá allí donde queráis que Él esté.

Una vez elegido su puesto, visualizad el Ángel en aquel lugar, enviadle constantemente pensamientos de amorosa

simpatía, de fraternidad. Por la mañana, párate un momento para una breve plegaria, pedile ayuda y protección para la jornada que comienza.

Por la noche, antes de irte a dormir, dirígele otro breve pensamiento de acción de gracias por el día que acaba de terminar, pidiéndole protección durante la noche para vosotros y para todos tus seres queridos.

No olvides enviarle un pensamiento para la paz y para la serenidad de todo aquello que vive.

En forma aparte te daré oraciones e invocaciones que puedes utilizar, pero lógicamente puedes escribir otras usando tus propias palabras, lo importante es actuar, lanzar al éter las guirnaldas de luz de muchos colores de tus pensamientos amorosos. Siempre hay un Ángel dispuesto a recogerlos y a llevarlos a los pies de Dios.

Puedes sentarte en una silla o sillón delante de tu altar, y cuando te pongas a rezar, encendé una vela o prende un sahumero. La vela representa tu intensa atención, y el sahumero y las flores son la oferta de belleza.

Será tu pensamiento el que consagre aquel lugar. Cuando te retires en oración o envíes un pensamiento amoroso, el Ángel allí estará, escuchándote.

## **CIMENTACIÓN**

Como los ángeles son mensajeros celestiales, y por añadidura alada, puede parecerte algo extraño que el primer paso para conectarse con ellos se llame Cimentación. ¿No sería más lógico desprenderse de los cimientos? Contrariamente a lo que se pueda pensar, la cimentación es esencial para cualquier tipo de trabajo espiritual, y te resultará sumamente útil también en tu vida cotidiana.

Cimentarse significa centrar la atención en el cuerpo y el estar presente en el momento. Es el acto de reunir todas tus energías (mentales, emocionales y físicas) y poner pensamientos y emociones en un equilibrio sereno y armonioso dentro del cuerpo. Cuando estás cimentada resulta mucho más fácil centrar selectivamente la atención ya estés trabajando en tu empleo o en un proyecto, y visualizar u oír la voz de tu ángel, en todo momento que desee meditar.

Pasamos gran parte de la vida en piloto automático. Tal vez hayas tenido la experiencia, durante un largo viaje al volante, de caer súbitamente en la cuenta de que estás conduciendo. Has cubierto, diez, veinte kilómetros, quizás más, cambiando de vías, haciendo señales y pisando los frenos cuando ha sido necesario, pero tu mente estaba a "mil kilómetros de allí".

De vez en cuando todos soñamos despiertos. Cuando esto se torna habitual se le llama "distracción". Sólo Dios sabe cuántas cosas hemos guardado en el sitio incorrecto, cuántas citas hemos olvidado, y qué errores hemos cometido cuando el cuerpo estaba presente pero la mente en otra parte. Eso ocurre cuando no queremos hacer lo que estamos haciendo, oír lo que alguien dice o estar en donde estamos.

Si no podemos apartarnos físicamente de una situación, la abandonamos mentalmente. Nuestra atención pasa a otros pensamientos, otros tiempos, otros lugares. Es fácil detectar a la persona que no presta atención, porque su rostro tiene una expresión vacía: "Las luces están encendidas pero no hay nadie en casa".

Aprender a cimentarte, a reunir y estabilizar tus energías, marcará en tu vida una gran diferencia. Te permitirá estar

presente por completo, alerta y relajada, receptiva. Puedes comparar la cimentación al amarrar un bote al muelle o plantar en tierra las clavijas para una carpa. Estar cimentado es estar anclado, en conexión y a salvo.

Cimentarse es simple, pero indispensable para establecer una comunicación permanente con tu ángel. Es la base para el Proceso de Gracia.

Antes de comenzar, busca en tu casa un sitio donde te sientas muy cómoda, es decir el lugar donde ubicaste tu altar. El sencillo rito de encender una vela, quemar una varilla de incienso, poner una flor fresca o llenar de agua un hermoso cuenco te ayuda a calmar la mente y a establecer un estado de ánimo reflexivo para la cimentación.

Al altar que ya tienes establecido, quizás te convenga agregar la imagen o la estatua de un ángel que te agrade. Cada vez que meditas o haces los ejercicios en ese lugar, lo consagras. Entra y sal a conciencia y con respecto. Descubrirás que tu lugar de meditación es como un templo. Almacenará la energía que creas al meditar, facilitándote el vínculo con tu ángel cada vez que regreses.

Una vez que tengas cierta experiencia en la conversación con tus ángeles, puede llegar el momento en que te atraiga la idea de hacer estos ejercicios al aire libre, en contacto con la naturaleza. Busca un sitio discreto, donde se siente la energía y sepas que nadie va a molestarte. Sin embargo, al principio te resultará mucho más fácil concentrarte adentro, donde puedas eliminar las distracciones.

Establecer contacto con los planos sutiles de la inteligencia angélica consiste en escuchar. Se requiere silencio y quietud. Busca un momento en que estés segura de no ser interrumpida. Desconecta el teléfono, la radio y el televisor. A algunos les gusta meditar con una bella música de fondo,



pero tratándose de los ángeles hemos descubierto que es mejor escucharlos en silencio.

Los ángeles mismos han confirmado que: "Abre tu corazón a los sonidos del silencio y oirás las maravillas de todo lo que existe", y aconsejaron: "Recomendamos reservar un rato dos veces al día, por la mañana y al atardecer, para aquietarse y, en silencio, llenarse de luz blanca".

Reserva ese tiempo para aquietarte y aquietar tu ambiente.

Durante los ejercicios de cimentación no necesitarás anotar nada en tu cuaderno, pero quizás te convenga tenerlo contigo, para registrar cualquier pensamiento o sensación que se presente después de hacerlos.

El ejercicio en sí te será dado en forma separado.

Busca zonas de tu vida en las que puedas no estar cimentada y piensa en el efecto que eso tiene en tus relaciones, en tu trabajo y en otros aspectos. A medida que continúes practicando el ejercicio, fíjate qué diferencia percibes cuando te conectas con la tierra y el cielo.

Abrirte a tu ángel, un ser que no vive en el mundo físico, es también cobrar conciencia de tu propio ser no físico. Durante miles de años, en todo el planeta, curanderos y místicos han explorado el cuerpo no físico, llamado cuerpo sutil o energético. Este cuerpo y sus sutiles campos y órganos existe en el mismo espacio que el cuerpo físico y también a su alrededor. El campo que emana del cuerpo físico recibe el nombre de aura.

Aunque es invisible para casi todos nosotros, los psíquicos y otras personas dotadas de visión espiritual pueden ver dentro del cuerpo los centros de energía o chakras, así

como el campo energético de alrededor; también las plantas y los animales tienen cuerpos de energía sutil.

## **ÁNGELES CONSTRUCTORES DE LA NATURALEZA HUMANA**

Ya hemos dicho a grandes rasgos algo sobre los Ángeles constructores de la naturaleza. Son los que se transmiten las formas arquetípicas de la materia.

En este específico contexto, nos referimos a los constructores del reino humano, a las inteligencias arquetípicas que vigilan los nacimientos, presentes en cada lugar de la Tierra cuando una mujer está a punto de dar a luz. Así habla Hodson (tengamos presente que fue un médico y que vio mucho sufrimiento):

"Es por desconocer su misión y la ayuda que nos pueden dar lo que en estos últimos tiempos ha convertido el parto en un momento de agonía y muerte. Mientras los hombres invocaron su ayuda, ellos enseñaron a la raza humana cómo dar a luz a su progenie con alegría. Verán que su gran sacrificio no será ya más alterado por el miedo y por los gritos de dolor".

## **ORACIONES LITÚRGICAS**

Las siguientes oraciones se han recopilado de Misales en uso en la Iglesia Católica y pertenecen a varias liturgias canónicas.

### **Al Ángel Custodio**

"Oh Dios que en tu misteriosa Providencia mandas del cielo a tus ángeles para nuestra custodia y protección, haz que en el camino de nuestra vida podamos ser sustentados con

su ayuda y alcanzar con ellos la eterna felicidad. Por Cristo Nuestro Señor."

(Liturgia de los Ángeles Custodios)

### **Para la Protección Personal**

"Oh Dios, que llamas a los Ángeles y a los hombres a cooperar en tu diseño de salvación, concédenos a nosotros, peregrinos sobre esta Tierra la protección de sus espíritus Beatos, que en el cielo están delante de Ti para servirte y que contemplan la gloria de tu faz. Por Cristo nuestro Señor".

(Liturgia de San Miguel)

### **Al Ángel de la Gloria**

"Nosotros proclamamos, Señor, tu gloria que resplandece en los ángeles y en los arcángeles: honrado a estos mensajeros tuyos, exaltamos tu infinita bondad: en los Espíritus Beatos Tú nos revelas cuán grande eres y amable, más allá de cualquier criatura, por Cristo nuestro señor".

(Prefacio de los ángeles)

### **Oración para quien viaja**

"Oh Dios, que has permitido a los hijos de Israel atravesar el mar con los pies secos... concédenos un camino favorable y un tiempo sereno y tranquilo, de modo que, acompañados por tu santo ángel, podamos llegar a la meta a la que nos dirigimos, y al final, al puerto de la eterna salvación. Por Cristo nuestro Señor"

(Liturgia del Itinerario)

## **Al Ángel de la casa**

"Visita, Señor, nuestra casa y aleja de nosotros toda insidia del enemigo infernal; tus ángeles santos nos custodien en la paz y tu bendición siempre esté sobre nosotros. Por Cristo nuestro Señor".

(Liturgia de Completas)

## **A los Tres Ángeles**

Venga del Cielo a nuestras casas

El ángel de la paz, Miguel, venga

Portador de serena paz y relegue al infierno

Las guerras, fuentes de tantas lágrimas.

Venga Gabriel, el ángel de la fuerza,

Echa a los antiguos enemigos y visite los templos

Queridos al Cielo, que Él, triunfador,

Ha hecho elevar sobre la Tierra.

Nos asista Rafael, el ángel que cuida

La salud; venga a curar a todos nuestros enfermos

Y a dirigir nuestros inciertos pasos

Por los senderos de la vida".

(Liturgia de los Ángeles Custodios)

## **MEDITACIÓN BÁSICA DE CIMENTACIÓN**

Este ejercicio: "meditación básica de cimentación" establece las bases para una protección angélica constante y no solo en el momento de la meditación o de una situación específica.

Generalmente no visualizamos a los ángeles, pero si sentimos la energía que ellos nos proveen, el objetivo es llenar nuestro cuerpo de vibraciones, abriéndola a la energía cósmica y angélica.

1) Cerramos los ojos y nos concentramos en nuestra respiración hasta que se relaje el cuerpo.

2) Vamos a ir recorriendo con la mente todo nuestro cuerpo. Comenzando por los pies: dirigimos nuestra conciencia hacia ellos sintiendo su presencia, su contacto con el piso, con los tobillos, si tienen frío o calor, aprendiendo a percibirlos en perfecta quietud.

3) Luego, vamos ascendiendo nuestra conciencia por las piernas, el torso, los brazos, el cuello y la cabeza, deteniéndonos en cada nuevo lugar.

4) Imaginamos que estamos rodeados de luz. Aspiramos, inhalamos un poco de esa luz y vemos como recorre todo el interior de nuestro cuerpo, en forma inversa a como lo acabamos de recorrer: cabeza-cuello-brazos-torso-piernas-pies.

5) Al exhalar, sacamos del cuerpo cualquier tensión o dolor que sentimos en el cuerpo o en el alma. Vemos como se pierden en la luz que nos rodea.

6) Ahora, imaginemos que pequeñas raíces brotan de la planta de nuestros pies y de la base de nuestra columna.

Crecen hacia abajo, a través del suelo, hasta llegar a la tierra.

7) Continuamos aspirando luz y exhalando tensión. Mientras tanto, visualizamos como nuestras raíces se adentran profundamente en la tierra, hasta llegar al centro del planeta.

8) Al exhalar, seguimos expulsando todas las tensiones y dolores a la luz que nos rodea, pero ahora dirigimos una parte hacia el centro de la tierra por medio de nuestras raíces. Donde, todo lo tóxico se recicla.

9) Cuando nuestro cuerpo se siente más liviano y abierto, revertimos el proceso y comenzamos a extraer energía del centro de la tierra. Es una energía reparadora y nutritiva.

10) Una vez eliminadas todas las toxinas de nuestro cuerpo, nos concentramos en nuestra respiración y en nuestro cuerpo, en el lugar donde estamos, mientras la luz se aleja y las raíces se retraen.

11) Analizamos ahora como nos sentimos. ¿Qué diferencia notamos? ¿Cómo percibimos la realidad que nos rodea? ¿Cómo nos sentimos con respecto a lo que no podemos ver?

Dictado por Alexis



**FIN**