



Margaret Ruby

EL
ADN
DE LA
SANACIÓN

Cinco pasos para alcanzar el bienestar
total y la abundancia

EL ADN DE LA SANACIÓN

Cinco pasos para alcanzar el bienestar total y la abundancia

La investigación científica revolucionaria está probando que nuestras emociones y pensamientos pueden tener impacto en nuestra salud y conformar el curso de nuestras vidas. Pero si una actitud positiva es todo lo que necesitamos para tener una vida más sana y feliz, ¿por qué no más gente cambia con mayor rapidez? Las respuestas se encuentran en lo profundo de nuestro ADN. Junto con el color de nuestros ojos y la forma de nuestra nariz, hemos heredado los patrones emocionales y las creencias de nuestros antepasados. Al igual que los secretos de las familias largamente guardados, estos patrones profundamente incrustados tienen influencia en nuestra salud, riqueza y relaciones de formas que no notamos.

Margaret Ruby, pionera y educadora en el campo de la sanación y fundadora de Possibilities DNA, ha desarrollado un sistema para aislar y revertir traumas heredados y patrones negativos. *El ADN de la sanación* revela el descubrimiento del proceso en cinco pasos, que ha ayudado a personas alrededor del mundo a neutralizar la programación inconsciente heredada y a reiniciar sus códigos genéticos para alcanzar así la total abundancia y bienestar.

Al mezclar el arte de la sanación con investigación de punta, Ruby nos muestra cómo trabajar a un nivel energético con el ADN, efectivamente lo reinicia para recuperar su código original. Este extraordinario sistema te permite reprogramar tu ADN con patrones positivos –un concepto con grandes resultados, más que solamente para tu salud. *El ADN de la sanación* también muestra cómo puedes eliminar tus patrones de pensamiento autolimitante acerca de tus relaciones y el dinero, ayudándote a tener la vida abundante que siempre has querido.



GRUPO EDITORIAL TOMO SA DE CV

Col. Metafísica aplicada

**EL
A D N
DE LA
SANACION**

**Cinco pasos para alcanzar el bienestar total y la
abundancia**

Grupo Editorial Tomo, S.A. de C.V., Nicolás San Juan 1043, 03100, México, D.F.

la. edición, mayo 2008.

The DNA ofHealing Copyright © 2006 por Margaret Ruby Hampton Roads Publishing Company, Inc.
Language Translation Copyright © 2008 por Grupo Editorial Tomo, S.A. de C.V.

© 2008, Grupo Editorial Tomo, S.A. de C.V. Nicolás San Juan 1043, Col. Del Valle 03100 México, D.F.

Tels. 5575-6615, 5575-8701 y 5575-0186 Fax. 5575-6695

<http://www.grupotomo.com.mx> ISBN-13: 978-970-775-359-4 Miembro de la Cámara Nacional de la
Industria Editorial No 2961

Traducción: Erin Arana

Diseño de portada: Karla Silva

Formación tipográfica: Armando Hernández R.

Supervisor de producción: Leonardo Figueroa

Derechos reservados conforme a la ley. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida o transmitida en cualquier forma, o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo fotocopiado, cassette, etc., sin autorización por escrito del editor titular del Copyright.

Este libro se publicó conforme al contrato establecido entre *Hampton Roads Publishing Company, Inc.* y
Grupo Editorial Tomo, S.A. de C. V.

Impreso en México - *Printed in México*

Dedicatoria

Dedico este libro a mi amado esposo, Steve,
por su increíble capacidad de proporcionar
amor, claridad y crecimiento a mi mundo.

Contenido

Dedicatoria	V
Lista de cuadros e ilustraciones	VIII
Prefacio	IX
Agradecimientos	XIII
Parte I. Emociones, creencias y herencia genética	1
1. El libro de historias de tu ADN	3
2. Tu herencia emocional	25
3. Los patrones falsos de la matriz	43
Parte II. El lenguaje de la sanación	69
4. El lenguaje de los arquetipos y los números	71
5. El sistema de apoyo energético	97
6. La neutralización y el poder sanador del corazón	117
7. Manifestar los deseos de tu corazón con imaginación e intención	141
Parte III. Cómo reiniciar tu código genético	163
8. Cinco pasos para autosanar el ADN	165
Notas finales	189
Sobre la autora	191

Lista de cuadros e ilustraciones

Cómo las emociones y los valores escondidos en nuestro ADN afectan nuestra salud	32
Cómo las emociones desencadenan una alergia severa	33
Los cinco elementos	82
Los cinco elementos, sus arquetipos y órganos asociados	89
Los chakras y glándulas relacionadas	98
Los siete chakras en nuestro sistema energético	100
El poder de los pensamientos de alta y baja vibración	120-121
Intención + imaginación = manifestación	159
Los cinco pasos de la sanación	168-169

Prefacio

Es posible cambiar las historias escritas en nuestros genes

Cada célula de nuestro cuerpo contiene una mente maestra en su núcleo: ADN, el código original de la vida. El código en esta larga molécula filiforme contiene la información esencial que regula las actividades de la célula y que transfiere los rasgos hereditarios de una generación a la otra.

En la primavera del 2003, 50 años después del descubrimiento de la estructura de doble hélice del ADN, los científicos terminaron de hacer el mapa de la secuencia del ADN humano. Ahora trabajan a toda velocidad para extraer los detalles de toda la información genética de nuestros cromosomas. Igualmente importantes pero mucho menos conocidas son las investigaciones novedosas que indican que nuestro ADN no es un código fijo y que nuestros genes pueden ser alterados y afectados por nuestras emociones y experiencias.

Como pionera y maestra en el campo de la sanación y de cómo nuestros valores y emociones afectan nuestra salud y nuestro ADN, también he aprendido que nuestros genes determinan mucho más que sólo el heredar el cabello rizado de nuestra madre o los ojos de nuestro padre. La manera en que reaccionamos, la manera en que nos comunicamos, la manera en que pensamos y expresamos nuestras emociones, incluso el patrón de nuestras relaciones, salud y finanzas, todas ellas están determinadas por nuestros genes.

Con frecuencia se puede seguir el rastro de estos patrones hasta un origen que no asociamos comúnmente con la herencia -los sentimientos y valores de nuestros antepasados- que yo llamo sus "historias". Éstas se encuentran cerradas con llave en la memoria de nuestro ADN, nos influyen de maneras que ni siquiera notamos. En otras palabras, además de nuestro color de cabello y la forma de nuestra nariz, una *historia emocional* nos ha sido transmitida a través nuestra descendencia familiar.

Me gusta describir nuestro ADN como un enorme libro de cuentos. De los 46 capítulos (científicamente descritos como cromosomas) en nuestro libro personal de vida, 22 capítulos nos los transmitió la descendencia de nuestra madre y 22 capítulos fueron transmitidos por la descendencia de nuestro padre. Dos capítulos adicionales nos hablan de nuestra conexión con Dios, o la fuente universal de vida. Cada capítulo está formado por decenas de miles de historias -que los científicos llaman genes.

Los recuerdos genéticos y el sistema de valores que forman el libro de nuestro ADN pueden constituirnos de muchas maneras, pero también son responsables por transmitir patrones negativos que son un obstáculo para vivir la vida que queremos. Algunas historias

tienen un efecto inmediato -cuando por ejemplo, alguien nace sordo o con diabetes. Otras historias permanecen dormidas y se revelan sólo cuando las desencadenan ciertos acontecimientos o experiencias, trayendo de manera repentina, cambios a veces indeseables a nuestras vidas. Una y otra vez he visto cómo las historias grabadas en nuestro ADN determinan el curso de nuestras relaciones, nuestra salud y riqueza. En esencia, lo que te sucede en el viaje de la vida es un resultado de lo que está escrito en el código de tu ADN.

Lo que he descubierto -y de lo que trata este libro- es que podemos cambiar nuestro código, no está grabado en piedra. *Tenemos el poder de cambiar las historias escritas en nuestros genes y por lo tanto el poder de cambiar nuestras vidas.*

Este libro comparte técnicas fáciles de usar y técnicas autosanadoras que trabajan a niveles energéticos, emocionales y de vibraciones para ayudarte a liberar los valores codificados en tu ADN que te limitan. Estos procesos han ayudado a miles de personas a encontrar alivio en una amplia gama de cuestiones, desde estrés emocional y relaciones problemáticas, hasta alergias y enfermedades que amenazan la vida. *El ADN de la soñación* revela los descubrimientos, investigaciones y experiencias de vida real que han desembocado en el presente trabajo, y describe cinco pasos básicos para reiniciar tu código genético y lograr bienestar total y abundancia.

Vivimos tiempos de gran transformación. Muchos de nosotros ya empezamos a cambiar la creencia de que somos víctimas por la conciencia de que nuestros sistemas de valores crean nuestra realidad y que la propia transformación depende de nosotros, incluida nuestra sanación. Con este libro, aprenderás cómo sanarte a ti mismo -cómo neutralizar rápidamente los programas negativos transmitidos a través de tu descendencia y cómo activar tus patrones positivos para que puedas manifestar el bienestar que está destinado para ti.

Tienes una fuerza que vive en ti, que puede llevarte más allá de tus creencias actuales. Es el poder de sanar. Yo abogo por esa fuerza dentro de ti y te doy la bienvenida al siguiente paso en tu viaje de sanación.

NOTA: Cuando uso la palabra *sanar* en este libro, hablo en sentido espiritual, no en un sentido médico, incluso si no lo aclaro explícitamente a cada momento. Sanar espiritualmente con respecto a algo significa volverse objetivo con respecto a ese asunto. Por ejemplo, sanar puede involucrar la cura, pero también puede involucrar estar en paz con el hecho de que no hay cura. Si se te ha diagnosticado una enfermedad, busca el consejo de un médico profesional. En ningún caso lo que sea dicho en este libro debe contribuir a retrasar u omitir un adecuado tratamiento médico.

Agradecimientos

Aunque el libro de un autor parece ser un proyecto individual, la realidad es que "ningún hombre es una isla". Mis relaciones y experiencias con mi familia, amigos, compañeros y los muchos maestros que han cruzado en mi camino son la fuente del conocimiento en este libro.

Me gustaría agradecer primero a mi esposo, Steve; a mis hijas, Allison y Lauren; a mis nietos Alex, Ethan, Aydin, Stryder y Olivia por motivarme a realizar mi misión. Luego, un enorme agradecimiento a Vera Gadman, Annaliese Kohi-noor, Nancy Miller, Jessica Thurmond, y el equipo completo de PossibilitiesDNA por todo su trabajo y dedicación para ayudar a la gente a alcanzar su mayor potencial, así como hacer a PossibilitiesDNA una de las mejores compañías de seminarios en el mundo para el desarrollo personal.

Muchas gracias a Patricia Spadaro por su visión, motivación, talento y don para hacer las preguntas correctas cuando trabajamos juntas para crear y editar este trabajo. Otro agradecimiento a mi representante Nigel Yorwerth por su asesoría y por conseguir que el libro se publicara.

Un segundo agradecimiento a Vera Gadman por el amor y el cuidado que puso en los gráficos así como en todos los materiales de PossibilitiesDNA. De no ser por sus creaciones, no estaríamos donde hoy estamos.

Finalmente, estoy profundamente agradecida con todos los asistentes y graduados de PossibilitiesDNA quienes hacen la diferencia en el planeta, al llevar su luz y amor a todo el mundo.

Parte I

Emociones, creencias y herencia genética

El libro de historias de tu ADN

Cómo podemos crear de manera consciente la vida que queremos? ¿Qué papel juegan nuestras emociones y sistema de creencias en nuestra salud? ¿Dónde se origina nuestro sistema de creencias, y cómo podemos trabajar con él para sanar y crear una forma de vida más satisfactoria y con más sentido? Mi búsqueda de toda la vida para encontrar las respuestas a estas preguntas me ha llevado a la frontera de la conexión mente-cuerpo.

La investigación acerca de la conexión entre la mente y el cuerpo se expandió hace 30 años cuando el doctor Herbert Benson, presidente del Mind/Body Institute y profesor asociado de medicina en la Harvard Medical School, demostró que las técnicas de relajación pueden reducir el estrés, bajar la presión arterial y el ritmo cardiaco, y por lo tanto mejorar la salud. Hoy muchos médicos, científicos e investigadores en los campos de la medicina de la mente-cuerpo, la física cuántica, psiconeuroinmunología y la sanación vibracional proporcionan fuertes evidencias de la conexión entre nuestras emociones y nuestra salud y bienestar.

A la mitad de esta revolución, Caroline Myss creó un principio sanador clave en su libro *Anatomy of the Spirit* (Anatomía del Espíritu), en donde sustenta las técnicas de sanación energética desde tiempos antiguos hasta la modernidad: nuestra biografía se convierte en nuestra biología. "Nuestros cuerpos contienen nuestras historias -cada capítulo, línea y verso de cada acontecimiento y relación en nuestras vidas", explica. "Cada pensamiento que hayas tenido ha viajado a través de tu biología y ha activado una respuesta fisiológica". Conocemos, por ejemplo, el efecto del miedo o de la cólera intensa -nuestro ritmo cardiaco incrementa, apretamos los dientes, y nuestra presión sanguínea se eleva. Myss dice que entre las experiencias que llevan energía emocional a nuestro sistema corporal están las relaciones pasadas y presentes, recuerdos y experiencias profundas o traumáticas, patrones de creencias y actitudes. "Las emociones que producen estas experiencias se codifican en nuestros sistemas biológicos", dice, contribuyendo así a la formación de nuestros tejidos celulares y almacenándose en nuestra memoria celular.

Otro paso en nuestra visión evolutiva de la conexión mente-cuerpo lo dio la internacionalmente reconocida neurocientífica, doctora Candace Pert. En su trabajo más

importante, *Molecules of Emotion*, (Las moléculas de la emoción), la doctora Pert establece las bases biomoleculares de nuestras emociones y nos ayuda a entender cómo exactamente las emociones afectan a la salud. Descubrió que los sistemas principales del cuerpo forman una vasta red que lleva la información entre dichos sistemas conectándolos, éstos son los neuropéptidos y sus receptores, que ella llama los bioquímicos de las emociones, estos "mensajeros" se encuentran en constante comunicación con el sistema inmune. En realidad, como ella afirma, las emociones son la conexión entre la mente y el cuerpo.

Con base en esta investigación científica, es momento de trascender los conceptos del "poder de la mente sobre el cuerpo", dice la doctora Pert, "según mi investigación, esa frase no describe exactamente lo que sucede. La mente no domina al cuerpo, se *convierte* en cuerpo -cuerpo y mente son uno". Debemos comenzar a ver nuestras emociones, dice, "como señales celulares involucradas en el proceso de traducir información en realidad física, literalmente, transformar mente en materia". En otras palabras, el cuerpo y la mente se comunican a través de moléculas de emoción.

Debido al trabajo de pioneros como ellos, sabemos que nuestras emociones impactan las células y tejidos de nuestro cuerpo y que tienen influencia en nuestra salud. Sin embargo, la vanguardia de estas investigaciones va aún más allá y busca profundizar. Así la investigación revolucionaria muestra que nuestras emociones nos impactan en el nivel más básico de nuestro **ADN**, un descubrimiento cuyas implicaciones son de muy largo alcance.

Nuestros genes responden a la emoción

Los genetistas saben desde hace algún tiempo que, los tipos de estrés ambiental pueden afectar a los genes y provocar mutaciones. En los años 40, la genetista norteamericana Barbara McClintock realizó un increíble descubrimiento que no fue completamente reconocido sino hasta después. En 1983, ganó un Premio Nobel por su descubrimiento acerca de que los genes pueden cambiar su posición en un cromosoma en respuesta al estrés. En su discurso al recibir este reconocimiento, dijo que los "impactos" al material genético (desde accidentes en la célula, infecciones virales o entornos alterados) "fuerzan al genoma a reestructurarse a sí mismo" para sobreponerse a la amenaza. (El genoma es la totalidad del material genético de un organismo.)

*"Las emociones, creencias y todo aquello que hemos heredado afectan nuestro ADN...
Nuestros genes responden a las emociones -para bien o para mal".*

"Los dispositivos sensibles y las señales que inician estos ajustes están más allá de nuestra capacidad de comprensión", dijo McClintock. Motivó a los científicos a trabajar por determinar "la cantidad de conocimiento que la célula tiene de sí misma, y cómo la utiliza de una manera 'pensada' cuando se le desafía". Llamó al genoma "un órgano de la célula altamente sensible" que es capaz de "detectar los acontecimientos inusuales e inesperados y responder a ellos".

Al cierre de su discurso, McClintock anotó de forma profética que los científicos en el futuro sin duda se enfocarían en el genoma "con una gran apreciación de su importancia". Al realizar sus descubrimientos, McClintock había trabajado inicialmente con plantas, pero poco después los científicos reconocieron que el mecanismo que ella había identificado - genes de cromosomas en movimiento como respuesta al estrés- podría contribuir a la evolución humana al crear nuevas mutaciones. De igual importancia fue que esta investigación demostró que *nuestro código genético no es estático* sino que es afectado por el estrés en su ambiente.

Tan pronto como esto surge, nuevas investigaciones comienzan a probar que el estrés en nuestro ambiente altera nuestro ADN. Un estudio importante presentado en los reportes oficiales de la Academia Nacional de Ciencias en diciembre de 2004 indicaba que un estrés significativo en la vida puede dañar los telómeros (partes del ADN en las puntas de los cromosomas) que están dentro de las células inmunes del cuerpo, reduciendo así la vida de las células. El estudio comparaba un grupo de mujeres que cuidaba a niños quienes sufrían serias enfermedades crónicas con un grupo también de mujeres con niños, pero éstos, sanos. Una característica interesante del estudio es que los resultados estuvieron fuertemente relacionados con la *percepción* de estrés emocional. Las mujeres de ambos grupos quienes sentían que pasaban por los mayores niveles de estrés tuvieron los telómeros comparables con personas diez años más grandes que ellas.

En un artículo del *Washington Post* acerca de este importante hallazgo, el doctor Dennis Novack del Colegio de Medicina de la Universidad Drexel en Estados Unidos dijo que el nuevo estudio demostraba que la mente y el cuerpo no están separados, que "las moléculas en nuestros cuerpos son receptoras a nuestro ambiente psicológico". Si bien, es necesaria más investigación, el estudio apunta a una relación directa no solamente entre el estrés crónico y nuestra salud sino entre el estrés (o emociones) y nuestros genes.

La evidencia no termina ahí. Otros avances científicos desde un ángulo completamente distinto, muestran también la conexión entre nuestras emociones y nuestro ADN. Los reconocidos científicos Glen Rein y Rollin M. Craty al trabajar con el HeartMath Research Institute demostraron que sentimientos amorosos e intenciones específicas enfocadas alteraban muestras de ADN en solución y producían efectos biológicos dentro y fuera del

cuerpo. En uno de los estudios, quienes formaron parte de los experimentos pudieron hacer que el ADN se enrollara y se desenrollara coincidiendo con la intención específica. El enrollamiento de la hélice del ADN se asocia con la reparación de éste, y el desenrollamiento precede a la división celular. En un caso, la persona estudiada fue capaz de afectar el estado del ADN cuando la muestra estaba a ochocientos metros de distancia. Como resultado de estudios como éste, los investigadores han creado la hipótesis, aunque no ha sido comprobada experimentalmente, según la cual podría ser posible que a través de una intención consciente y enfocada se influencien nuestros procesos de niveles celulares e incluso cambiar la estructura primaria del ADN -nuestro código genético.

Estos emocionantes estudios corresponden al trabajo que he estado haciendo los últimos 20 años, el cual demuestra que nuestras emociones y creencias -y aquellas que hemos heredado- afectan nuestro ADN. Como estos investigadores, he hallado que nuestro ADN no es un código fijo, sino flexible. De hecho, he descubierto que al usar técnicas específicas podemos sustituir patrones defectuosos por otros nuevos y positivos. En efecto, los pensamientos y emociones negativas son parecidos al "estrés" ambiental del que hablaba Barbara McClintock; afectan lo que ella llamó nuestro "altamente sensible" material genético, el cual es capaz de "detectar los acontecimientos inusuales e inesperados y responder a ellos". En resumen, nuestros genes responden a las emociones -para bien o para mal.

Por el contrario, he descubierto algo que también es cierto: nuestro ADN afecta nuestras emociones, actitudes y comportamientos. Científicos verifican que nuestros genes nos heredan mucho más que sólo rasgos físicos. En 2001, un grupo de científicos en Barcelona descubrieron que la mutación genética del cromosoma 15 hace a la gente más susceptible a los ataques de pánico y a los trastornos de ansiedad. Esto nos dice que lejos de ser enfermedades imaginarias o un defecto psicológico, una fobia puede ser resultado de una mutación en nuestros genes. Además, Dean Hamer, biólogo molecular y jefe de la sección de estructura y regulación genética del National Cancer Institute de los Estados Unidos, dice que la fe está profundamente enraizada en nuestro ADN -que heredamos una predisposición para ser espirituales. En su libro *The God Gene* (El Gen Dios), afirma que una variación del gen llamado VMAT2, el cual él ha llamado "El gen Dios", juega un papel pequeño pero crucial en las tendencias espirituales que están fuertemente transmitidas en nuestros genes. Si las fobias pueden provenir de nuestros genes, ¿qué otras actitudes son resultado de una predisposición genética? Si la espiritualidad puede ser heredada, ¿qué otros sentimientos y comportamientos nos han sido heredados a través de nuestro ADN?

Creencias y sanación

Después de los descubrimientos revolucionarios en ciencia y genética de los últimos años, nos enfrentamos ahora a una nueva y emocionante frontera -una que va más allá, que explora cómo nuestras emociones y pensamientos afectan nuestra salud. Esta nueva frontera une la energética, las emociones y la genética, une la ciencia y la autosanación. Nos pide confrontar nuevas preguntas: más allá de nuestros rasgos físicos ¿qué tipo de información está codificada y heredada en nuestros genes?, ¿cómo afectan nuestros pensamientos y emociones a los dispositivos detectores y a las señales dentro de nuestros genes?, y ¿cómo podemos usar esta información para sanarnos a nosotros mismos?

Estas preguntas me incentivaron a cavar más profundo en las dinámicas del ADN. Comencé mi viaje como muchos de nosotros lo hacemos, con una crisis de salud que me catapultó a un camino de autosanación y de un examen del papel que jugaba mi sistema de creencias. Al mirar mi pasado, me di cuenta que siempre supe que me podía sanar yo misma naturalmente, empezando con algo que me sucedió a los 10 años. Al criarme como la mayor de cuatro hermanos, con frecuencia cocinaba para ayudar a mi mamá. Una mañana de sábado estaba en la cocina, en una mano tenía la sartén donde freía tocino y con la otra tostaba un pan. Levanté la sartén para tirar la grasa del tocino al fregadero y se rompió el mango. La grasa caliente me cayó encima desde la cadera hasta el pie.

El dolor era tan intenso que no supe qué hacer. Así que grité y comencé a correr hacia la calle. Mis padres corrían detrás de mí, para llevarme de regreso a casa y de emergencia al hospital. Para cuando llegamos, la piel quemada de toda mi pierna derecha se había desprendido. Tuve quemaduras de tercer grado que fueron terriblemente sensibles y dolorosas.

En el hospital, mi pierna estaba envuelta con ungüentos y envoltorios. Por tres meses, mi madre no me permitió apoyar por completo en esa pierna porque decía que era importante para que mi pierna se recuperara perfectamente. Mantuvo mi pierna envuelta y acolchada y me cargaba para todos lados. Yo *sabía* que la pierna sanaría perfectamente porque nadie me dijo lo contrario. Nadie, ni mi mamá, me hablaron de la cicatrización, así que yo no pensaba en eso -hasta que regresé a la escuela.

Cuando me reuní con mi grupo de cuarto grado, todavía tenía unos cuantos vendajes en la pierna. El pequeño niño sentado junto a mí, me miró y dijo "Vas a estar tan fea cuando te quiten esas vendas". Lo mire y le dije, "¿Qué quieres decir?", "Vas a tener cicatrices en toda la pierna y te llamaremos fea", remató. Confundida y terriblemente triste le conté a mi mamá tan pronto como llegué a casa. Ella simplemente dijo, "Eso es mentira. Tu pierna ha sanado perfectamente. Las cicatrices sólo les aparecen a las personas que quieren que les aparezcan. A ti no". Hoy no tengo una cicatriz en mi pierna. No tengo signo alguno de aquella quemadura. Incluso de niña, el universo me estaba demostrando que *podemos* sanarnos a nosotros mismos y que nuestro sistema de creencias juega un papel importante en esa sanación.

Como adulta, se me tuvo que recordar mi potencial de sanación. Yo vivía el sueño americano y de repente, así como así me encontré un día en el hospital con una hemorragia tan terrible que las autoridades médicas me dijeron que iba a morir. Firmamos todos los papeles para autorizar la cirugía y les dije a los doctores que hicieran todo lo necesario para detener la hemorragia. Encontraron un quiste en mi ovario derecho y lo removieron en la operación. También decidieron remover mi apéndice aunque no había nada malo en ella.

Justo después de la operación, el doctor me dijo que necesitaba una histerectomía. La operación que me acababan de hacer había sido tan dolorosa que nunca más quise que me volvieran a operar. Sólo un loco firmaría para autorizar algo así, pensé, a menos que sea sumamente necesaria para estar con vida. Entonces, me di cuenta que necesitaba ver mi vida de manera diferente y encontrar una manera de sanarme. En esencia, el universo me decía: "necesitas despertar ahora, toma la responsabilidad. Necesitas tomar parte activa al crear tu vida". Empecé a buscar alternativas en medicina occidental y descubrí la acupuntura y los remedios herbales, los cuales dieron un giro a mis problemas de salud. Ese fue el primer paso al darme cuenta que, en algunos casos es posible sanarnos sin recurrir a las medidas drásticas que la medicina occidental nos dice que necesitamos. En épocas críticas, podemos necesitar de verdad o usar la medicina occidental porque puede salvar nuestra vida, sin embargo, -mientras aprendía- la medicina alternativa y nuestro propio sistema de creencias pueden hacer un gran cambio.

La sola conciencia no es suficiente

Después de la cirugía para remover el tumor, empecé a cuidar mi cuerpo de una manera más natural. Sin embargo, todavía seguía siendo golpeada en la cabeza con una tras otra llamadas de atención. Colaboraciones que ya no funcionaban, relaciones que se venían abajo. Algo, de lo que no me daba cuenta, estaba causando un patrón que se repetía a sí mismo en mi vida, y yo necesitaba saber de qué se trataba.

Exploré muchas posibilidades y al final comencé a estudiar el papel que juegan nuestras creencias al dar forma a los acontecimientos de nuestra vida. Esto se convirtió en mi pasión y mi profesión. Por muchos años, viajé por todo el país enseñando a la gente cómo cambiar su sistema de creencias. La organización para la que trabajaba enseñaba que cuando cambiamos nuestras creencias, nuestras actitudes también cambian y entonces somos capaces de enfrentarnos a nuevas cosas de manera más efectiva. Los seminarios que ofrecimos fueron maravillosos, cambiaron las vidas de muchas personas. Cambiaron mi vida.

Mientras trabajaba con participantes, encontré un tema recurrente. Cuando la gente veía cómo sus creencias se encontraban en el centro de sus dificultades, se sentían de maravilla. Estaban maravillados de ser capaces de ver sus problemas a través de un nuevo par de ojos

y dejaban el programa sintiéndose más seguros. Sin embargo cuando los volví a ver, me contaban las mismas historias. Todavía seguían pensando en ese divorcio, odiando ese trabajo, sus hijos aún no les hablaban o el dinero seguía siendo un problema. "¿Por qué me siguen contando la misma historia?" les preguntaría, frustrada. "Si entendiste y alteraste tu sistema de creencias, ¿por qué no cambian las cosas?"

Descubría algo fascinante: *la sola conciencia no es suficiente para cambiar un patrón.* ¿Cuántos de nosotros hemos prometido que no repetiríamos un cierto patrón que nos disgustaba de nuestros padres, para encontrarnos después a nosotros mismos haciendo lo mismo que dijimos que no haríamos? ¿Por qué repetimos un patrón incluso cuando no queremos?

He estudiado diferentes métodos y me han encantado todos ellos, pero ninguno de ellos dio los resultados permanentes que me hubieran gustado. Este fenómeno me motivó a buscar los factores escondidos que podrían responder mis preguntas: si ser conscientes y tener una actitud positiva son todo lo que necesitamos para vivir una vida saludable y feliz, ¿por qué no más gente cambia más rápidamente? ¿Por qué repetimos patrones de los que nos queremos deshacer? ¿Por qué es tan difícil cambiar esos patrones? Si ser conscientes no es suficiente, ¿entonces qué sí lo es?

"Como los secretos de familia largamente guardados, nuestras historias ancestrales - escondidas en lo profundo de la memoria de nuestro ADN-nos influyen en formas de las que ni siquiera notamos".

En ese momento, tuve la fortuna de haber aprendido de un grupo de personas que trabajaban con energía y ADN. Uno de ellos es Gregg Braden, cuyo trabajo pionero en el campo de la física y el ADN fue un paso importante en mi interpretación de las creencias y emociones y en cómo éstas pueden afectar el ADN.

A través de muchas experiencias, experimentos y estudios, comencé a unir otra parte del rompecabezas -uno que estaba profundamente escondido en nuestro ADN. Descubrí que heredamos las emociones y creencias de nuestros ancestros. Programados en nuestras células, estos patrones profundamente incrustados influyen nuestra salud, abundancia y relaciones. De esta forma, la razón por la que no cambiamos es, primero, porque el patrón en sí mismo está programado en nuestras células. Segundo, los programas no vienen solamente de esta vida sino de generaciones pasadas. Como los secretos de familia largamente guardados, nuestras historias ancestrales -escondidas en lo profundo de la memoria de nuestro ADN- nos influyen en formas de las que ni siquiera notamos. Estos programas internos son como cintas que están corriendo, nos dicen qué hacer y qué no

hacer. Me di cuenta que si podemos encontrar una forma de entrar en ese patrón del ADN podemos cambiar los programas que corren en esas cintas. Podemos regenerar y rejuvenecer nuestra vida.

Las creencias más profundas son heredadas a través de nuestro ADN

Todos tenemos programas subconscientes en nuestros genes que incluyen los pensamientos, sentimientos y creencias que hemos heredado. Transmitidas generación tras generación sin estar conscientes de ello, influyen profundamente nuestra vida. La experiencia de un antepasado ocurrida hace generaciones puede ser la causa de un cierto patrón que tú repites hoy en día. Por ejemplo, el enojo colérico de un abuelo pudo ser transmitido a ti a través de un gen, dándote la tendencia hacia la cólera. Las emociones de una abuela que murió siete generaciones antes por ahogamiento puede provocarte el miedo al agua, aunque no tengas ningún trauma en esta vida que te provocara ningún miedo al agua. A menos que identifiquemos y cambiemos las historias que hemos heredado, las cuales son la fuente real de los patrones, nuestros problemas no cambiarán.

Por ejemplo, decides que te gustaría ser rico y colocas notas en toda tu casa para recordar a tu consciente y a tu subconsciente que eso es lo que quieres. Esto puede ayudarte a estar positivo. Si el programa de tu ADN está reproduciéndose en el subconsciente con la creencia que dice "Tú no mereces ser rico", entonces, no importa qué tanto enfoques a tu consciente repitiéndote "Soy rico", no alcanzarás esa meta. Seguirás repitiendo tu viejo patrón, hasta que encuentres y elimines tu patrón subconsciente que está sabotando tus nuevas metas. Lo mismo es cierto para los decretos positivos. En última instancia, sólo funcionarán si tus deseos conscientes están alineados al 100 por ciento con tus creencias inconscientes.

Una mujer que fue mi alumna provenía de un ambiente de abuso. Sus padres eran alcohólicos y abusaban de ella emocional y físicamente. Ella se fue de casa a la edad de 16 años y prometió nunca repetir ese patrón. ¿Qué sucedió? Ella se casó cinco veces, y cada una de ellas con un hombre que abusaba de ella. Era fuerte y hermosa, pero cuando se involucraba en una relación, no importaba cuánto quisiera cambiar, empezaba a relegar el poder a los hombres de su vida y el patrón de abuso se repetía una y otra vez. Ella vio y entendió el ciclo de abuso en su familia, y decidió hace mucho tiempo que no quería estar cerca de gente abusiva. Sin embargo, su conciencia de los problemas no fue suficiente para cambiar su vida.

Cuando utilizó las técnicas de ADN, que aprenderás en este libro, ella descubrió que la historia de abuso venía no sólo de sus padres sino de 10 generaciones atrás. Uno de sus ancestros fue falsamente acusado, llevado a prisión y sujeto de terribles abusos. Ella heredó el sistema de creencias de que "el abuso es algo que debes cargar en la vida y no hay salida

para ello". Tan pronto como encontramos de dónde venía el patrón original de abuso, y lo removimos energéticamente de su ADN, fue capaz de romper el patrón de abuso por primera vez en su vida. Ella tiene ahora una relación maravillosa.

La sorpresiva ciencia del ADN

La ciencia ha tenido progresos tremendos en los últimos años en la comprensión del ADN, y es importante ser conscientes de los fundamentos científicos para entender la sanación energética del ADN. Primero que nada, el núcleo de cada célula en el cuerpo tiene 46 cromosomas unidos para formar 23 pares. El cromosoma tiene dos largas cadenas enroscadas que parece una escalera en espiral, llamado ADN (ácido desoxirribonucleico). El ADN es una molécula larga y multiunida que contiene la huella digital de la naturaleza para la vida en la tierra. El ADN ha sido llamado el código original de la vida, como nuestro código químico, como un lenguaje. El diseño del organismo y sus componentes moleculares emerge de la información (o lenguaje) almacenado en el ADN.

Los cuatro principales elementos del código o unidades base en la escalera del ADN son T, C, A y G o tiamina, citosina, adenina, y guanina. Cuando estos cuatro elementos del código se combinan con fosfatos y azúcar desoxirribosa en grupos de tres, se llaman codones. Existen 64 combinaciones posibles de codones, 61 son empleadas para programar los 20 aminoácidos y tres codones "de terminación" que son usados para indicar el final de una secuencia de proteínas.

Este código es similar al código Morse, éste utiliza combinaciones de dos elementos, el punto y la diagonal para especificar letras del alfabeto y signos de puntuación. En el código genético, combinaciones de las cuatro subunidades A, T, C y G forman el alfabeto proteínico. En el código Morse, un breve periodo de silencio especifica el fin de un mensaje, así como los tres codones que marcan el final y el principio de una secuencia de proteínas. Cuando el código es alterado, puede reducir seriamente la función de la proteína.

"El hecho de que solamente estamos usando 20 combinaciones de codones, pero tenemos acceso a 44 más abre la puerta a muchas más posibilidades para la vida que no hemos visto aún".

En el 2003, científicos determinaron la secuencia completa del ADN en todo el material genético del cuerpo humano, una de las aventuras científicas más importantes de todos los tiempos. El mapa de los genes fue una búsqueda para hallar el libro de instrucciones para saber cómo trabaja el cuerpo humano. Científicos teorizaron que cada función del cuerpo

humano es controlada por un gen. Si pudieran enlistar todos los genes y qué función controla cada gen, piensan que tendrían un mapa que ayudaría a entender cómo cambiar el cuerpo humano -para prevenir o sanar el cáncer o la diabetes, por ejemplo. Para hacer esta teoría una realidad tendría que haber un gen para cada uno de los cientos de miles de funciones que realiza el cuerpo. Cuando los científicos descubrieron alrededor de 33,000 genes en lugar de cientos de miles, se sorprendieron enormemente.

Tuvieron que revisar su teoría de que los genes por sí solos eran responsables por todo lo que pasara en el cuerpo.

Al hacer el mapa de los genes, los científicos descubrieron otros hechos desconcertantes. ¿Alguna vez has pensado que podrías ser pariente de un plátano o de un gusano?

Científicos descubrieron que el 50 por ciento de nuestros genes se parecen a los de un plátano y que el 40 por ciento de los genes de un gusano y la mitad de los de la mosca de la fruta son parecidos a los genes humanos. También descubrieron que los genes en un bebé recién nacido son 99.9 por ciento idénticos a los genes de otro bebé recién nacido.

Bryan Sykes, una autoridad mundial en ADN y evolución humana y autor de *The Seven Daughters of Eve*, (Las siete hijas de Eva), ha confirmado la increíble interrelación de los humanos. Creó un mapa genético de Europa del Este y empató la sorprendente conclusión de que cada una de las personas de descendencia europea nativa, no importa en qué-pa^t del mundo vivan ahora, pueden localizar en su descendencia a una de siete mujeres, que él llama las siete hijas de Eva.

En mi trabajo, también hallé similitudes en nuestra información genética. Descubrí que en nuestros genes compartimos emociones similares, creencias, recuerdos e historias. De manera universal, encontramos temas de abandono, traición, pérdida de confianza, separación, y sentimientos de rechazo. Encontramos recuerdos comunes de sequías, plagas y hambruna, inquisiciones, holocaustos y tráfico de esclavos. Debido a estas similitudes en la experiencia de la especie humana, podemos aplicar procesos que involucran patrones arquetípicos para descubrir qué historia fue transmitida a través de nuestra descendencia.

En investigaciones genéticas, los científicos se han enterado de algo acerca de nuestros codones que los sorprendió. Los codones son como chips de computadora que albergan programas de posibilidades. Mientras que hay 64 combinaciones de codones disponibles para nosotros, los científicos hallaron que sólo podemos acceder a 20 de ellos. ¿Qué pasó con los otros 44 posibles programas? ¿Solamente desaparecieron? ¿Duermen con nosotros, esperando ser despertados? El hecho de que solamente estamos usando 20 combinaciones de codones pero tenemos acceso a 44 más abre la puerta a muchas más posibilidades para la vida que no hemos visto aún.

Los capítulos del libro de historias de tu ADN

Conforme mi trabajo ha progresado con los años, y conforme los científicos investigan para saber por qué solamente hay 33,000 genes en el cuerpo, me he preguntado: ¿podría ser que algo nos esté bloqueando el acceso a todos los programas potenciales en nuestro ADN? ¿Cómo trabaja en realidad el ADN? ¿Si los genes por sí solos no controlan todas las funciones del cuerpo, qué las controla? Ahora mismo, los científicos se han concentrado en responder esta última pregunta para descubrir qué activa y desactiva a los genes. En el trabajo que hago he descubierto que se trata de nuestros pensamientos, emociones y sistema de creencias lo que activa y desactiva nuestros programas genéticos, tuyo lo expongo en el capítulo 2. Para comprender esto, es útil pensar en el ADN como un libro de historias - como nuestro libro de vida.

Primero, debemos ir más allá de la imagen del ADN como una simple doble hélice o escalera torcida que contiene nuestro código genético. En lugar de eso, imagina el ADN como un libro. Autores como Gregg Braden y Matt Ridley han comparado nuestro ADN con un libro con capítulos. Me gusta imaginar el ADN como un gran libro en casete que vive en el núcleo de nuestras células. El banco de memoria de este libro conserva una gran bodega de información que no sabíamos que existía.

"Me gusta imaginar el ADN como un gran libro en casete que vive en el núcleo de nuestras células".

El libro de historias de tu ADN está hecho de 46 capítulos llamados cromosomas. Cada capítulo contiene historias, llamadas genes. Tenemos miles de genes y cada gen guarda más de 80,000 historias. Cada historia está hecha de palabras, llamadas codones. Desde que hay 64 posibles combinaciones de codones, se puede decir que cada historia está hecha de 6 palabras y que las palabras están hechas de cuatro letras A, T, C y G -las subunidades del código genético.

Una de las características más importantes de nuestro libro de historias del ADN es que no está escrito sobre piedra. Las historias pueden ser modificadas. De hecho, siempre estamos agregando nuestras experiencias al libro de historia. Cuando algo nos sucede, esas experiencias y emociones se agregan a la mezcla de nuestras historias. Acontecimientos traumáticos, repetitivos o negativos crean los cambios más importantes en tu historia. De la misma manera, puedes cambiarla intencionalmente para bien, al aprender a patrones defectuosos e influencias de tus genes que han oscurecido tu divino código original. Una vez que los patrones problemáticos son eliminados, nuestro cuerpo regresará a su inherente patrón saludable.

Nuestro libro del ADN contiene veintidós capítulos de historias que han sido transmitidas a través de la descendencia de nuestra madre. Estas historias contienen nuestra esencia femenina y masculina del lado de nuestra madre. Cada suceso, emoción y acción que sucedieron a los ancestros del linaje de nuestra madre buenos o malos se graban aquí, incluidas las pérdidas, traiciones y abandono. Además, dentro de esos 22 capítulos hay códigos acerca de cómo nutrirnos a nosotros mismos, cómo nutrir a otros y cómo despertar tu fuerza creativa de vida.

Otros 22 capítulos del libro de historias de tu ADN vienen de la descendencia de tu padre. Estos capítulos contienen la esencia masculina y femenina del lado de tu padre, graba todos los eventos y emociones que tienen que ver con poder, control, responsabilidad, perfección y de mostrar tu trabajo al mundo. Cada evento y emoción, incluida cada guerra, hambruna, plaga, sequía, inquisición, holocausto e injusticia que les sucedieron a los antepasados de la descendencia de tu padre se graban aquí.

Juntos, estos 44 capítulos cuentan las historias del balance entre tu esencia femenina y masculina. Energéticamente, seamos hombres o mujeres tenemos una esencia tanto masculina como femenina, están creadas para trabajar juntas dentro de nosotros como una unidad y como un equipo de apoyo. Sin embargo, en nuestra descendencia genética, las energías masculina y femenina por lo regular están fuera de equilibrio, creando historias de dolor, miedo y pérdida en nosotros.

El código Dios

Además de los 44 capítulos que han sido heredados por parte de tu padre y madre, dos capítulos adicionales en tu libro de ADN tienen que ver con tu conexión y separación con Dios o la fuerza universal. El código grabado en estos capítulos -que pueden llamarse el código Dios- te conectan con el centro de tu ser, donde eres uno con Dios y uno con el espíritu que habita en todos los seres.

Nuestro código original contiene una conexión profunda con nuestra Fuente. Sin embargo nuestro código Dios no siempre está activo. Las experiencias y creencias de separación y dualidad que han sido transmitidas a través de nuestra descendencia pueden provocar un defecto que apaga este código.

Cuando estamos atrapados en historias viejas, heredadas, de escasez, competencia y separación es difícil ingresar a la información almacenada en nuestro código Dios. Con este código desactivado, nos sentimos desconectados. Vemos al paraíso como espíritu y la tierra como material. Olvidamos que en realidad el espíritu es todo lo que nos rodea y que un espíritu nos une a todos.

Una creencia que ha sido transmitida a muchos de nosotros, es que necesitamos buscar fuera de nosotros para encontrar respuestas. Hemos sido enseñados para ver a Dios separado de nosotros. Pensar que estamos separados de Dios o de cualquier otra persona es un engaño del sistema de creencias que hemos heredado de nuestra sociedad y nuestra cultura.

"Somos brillantes, estrellas radiantes que estamos profundamente conectados con el conocimiento universal".

El sistema cultural de creencias que nos rodea puede impedirnos establecer la conexión con la parte más superior de nosotros encerrada en nuestro ADN. Algunas creencias culturales están basadas no en nuestro código Dios sino en el materialismo, la dualidad, la codicia y la escasez -lo que dice el "sistema" es correcto o incorrecto, bueno o malo. Sin embargo, somos mucho más que esto. No somos las personas que nuestros padres o nuestros hermanos nos dijeron que éramos, la persona que no escucha, la que no es respetuosa, la que habla mucho, la que no es lo suficientemente lista, o la que no puede estar a la altura de lo que se espera de ella. Somos mucho más que los resultados en nuestras boletas de calificación o en nuestras cuentas bancarias. Somos brillantes, estrellas radiantes que estamos profundamente conectados con el conocimiento universal. Cuando profundizamos en nuestro ADN y borramos energéticamente las historias de separación, podemos de nuevo unirnos a nuestro código de perfección.

De manera interesante, investigaciones recientes indican que la ciencia puede estar hallando evidencia del código Dios. Como mencioné antes, el biólogo molecular Dean Hamer cree que debe haber una conexión genética con la espiritualidad. Él descubrió que una variación del gen llamado VMAT2 había sido compartido más regularmente por aquellos que tuvieron más puntajes en un examen de autotranscendencia, provocando que afirmara haber encontrado uno de los genes responsables, de alguna manera, de nuestro sentimiento de espiritualidad. El examen mide características como el sentimiento de unidad con el universo, una apertura hacia lo que no puede ser demostrado y confianza en los sentimientos propios.

La vanguardia de un nuevo campo

La investigación que he revisado en este capítulo demuestra que nuestras emociones afectan nuestra salud -nuestra presión sanguínea, nuestro sistema inmune, y nuestro ritmo cardíaco, por ejemplo. Crece la evidencia que dice que nuestras emociones pueden afectar nuestros genes. Pero, ¿cómo y cuánto? ¿Qué tanto de nuestro pasado y qué tanto de nuestro

futuro alcanza la influencia de nuestras emociones? Si nuestras experiencias emocionales pueden alterar nuestros genes-y si nuestro ADN determina nuestras fobias e incluso nuestras inclinaciones espirituales- ¿no es completamente posible que las emociones de nuestros ancestros estuvieran codificadas en nuestro ADN y luego transmitidas a través de nuestros genes? ¿Por qué no podríamos haber heredado un legado emocional y de comportamiento que superara nuestros conceptos largamente almacenados acerca de lo que hacemos y de lo que no heredamos? Y si los estados emocionales negativos, como el estrés, pueden dañar nuestros genes, ¿por qué no las técnicas innovadoras que nos trasladan a estados emocionales positivos *sanar* nuestros genes?

Los científicos ahora apuntan a tratar los desórdenes heredados o las enfermedades crónicas con alteraciones a los genes para reinsertarlos al cuerpo. Pero desde que nuestros sistemas de creencias y emociones limitantes son la verdadera causa de los trastornos, he descubierto que las técnicas de ADN que trabajan a niveles energéticos para eliminar esas creencias limitantes son extremadamente efectivas al cambiar nuestro terreno genético. Para decirlo de otra manera, cuando la medicina convencional occidental mira al ADN, mira las proteínas amino acidas y la composición química de la estructura, mientras que las técnicas energéticas trabajan con el principio de la vibración y el flujo de energía niveles sutiles.

La medicina energética (vibracional) opera con la premisa de que el cuerpo está formado por patrones de energía que son invisibles al ojo humano y que esa interface sustenta e influencia nuestras células físicas, órganos y sistemas. Técnicas tan variadas como la medicina tradicional China, acupuntura, homeopatía, toque terapéutico y las terapias electromagnéticas y de sonido, todas trabajan con la energía del cuerpo y los campos de energía. Un gran cuerpo de evidencia demuestra que cuando alteramos el flujo de energía o cambiamos los patrones de energía, vemos cambios correspondientes a niveles físicos, mentales y emocionales. También es posible trabajar directamente con los campos de energía de nuestro ADN para traer la sanación. El ADN trabaja como nuestro subconsciente; guarda historias, emociones y creencias que no recor damos en nuestro consciente. Para restaurar un gen a su estado sano, tenemos que entrar en las emociones subyacentes y el sistema de creencias que originalmente creó el defecto en el gen.

En este libro, explorarás ideas a la vanguardia de este nuevo campo, ideas que son aplicables a la sanación tanto física como emocional, ya que son bloques que superar en nuestra vida diaria y crean el tipo de mundo en el que queremos vivir. Cada capítulo abre otra faceta en el misterio del ADN, incluyendo estos conceptos fundamentales:

- Nuestros genes determinan mucho más que rasgos físicos. Influyen la manera en cómo pensamos, sentimos, reaccionamos, formando el curso de nuestra salud, abundancia y relaciones.

- Las emociones afectan y alteran nuestro ADN -e igualmente, nuestro ADN afecta nuestras emociones, actitudes y comportamientos.
- Las emociones que impactan a nuestros genes no provienen solamente de las experiencias que tenemos en esta vida. Heredamos los patrones emocionales y las creencias (o "historias") de nuestros ancestros. Profundamente mezcladas en nuestro ADN, estas historias ancestrales nos influyen de formas que ni siquiera notamos.
- Finalmente, no somos prisioneros de nuestra herencia genética. Nuestros códigos genéticos son flexibles, no fijos. A través de una simple pero poderosa técnica de auto-sanación podemos reiniciar nuestros códigos genéticos y con ellos las historias de nuestras vidas.

Tu herencia emocional

El código original de nuestra vida está escrito en clave dentro de nuestro *ADN*, incluye una vasta bodega de información inconsciente, emocional y patrones. Una vez que dichos patrones están en su lugar, hay muy poco, si es que hay algo que hacer para mantenerlos funcionando.

Sabemos cómo esto trabaja en el cuerpo, que está creando constantemente células nuevas pero no necesariamente patrones nuevos. Le toma seis semanas al cuerpo crear nuevas células de hígado, tres o cuatro semanas para crear nuevas células de piel, cuatro días hacer células de estómago, y sólo dos días para regenerar las células de los ojos. De hecho, nuestro cuerpo reemplaza un promedio de 2.5 millones de células cada minuto a través de la regeneración celular, aunque los patrones de nuestro cuerpo no cambian con frecuencia. Por ejemplo, aunque nuestras células del hígado rejuvenezcan cada seis semanas, alguien que ha sido diagnosticado con cáncer de hígado en julio es muy posible que siga teniéndolo para diciembre. Aquellos científicos desconcertados descubrieron al final que el *ADN* conserva los códigos del cáncer. Aunque se crean nuevas células todo el tiempo, si tenemos un patrón degenerativo en nuestro *ADN* las células se reproducirán con un defecto.

Es lo mismo con los patrones *emocionales* codificados en nuestro *ADN*. Nuestra herencia emocional, heredada de nuestros antepasados, es parte de la causa de que veamos repetir una y otra vez los patrones positivos o negativos en nuestras vidas. En el trabajo que he realizado por años, he visto que no importa qué tan fuertemente intentemos cambiar el patrón emocional -ya sea enojo, ansiedad, o un comportamiento adictivo- estos patrones se perpetúan hasta que descubrimos la verdadera fuente del defecto, las historias ancestrales que están tan fuertemente conectadas a nosotros.

Junto con otros factores, las "historias" familiares insertas en nuestro *ADN* pueden determinar si somos ricos o pobres, delgados o gordos. Pueden determinar quién de nosotros es propenso a una depresión, quién de nosotros tiende a divorciarse, y quién será amante de la música o la arquitectura. No importa si experimentamos obstáculos en finanzas, nuestras perspectivas profesionales o relaciones, lo que sea que funcione o no funcione en nuestras vidas puede ser determinado por las historias programadas en nuestro código de *ADN*, y los

patrones no cambiarán hasta que el programa interno cambie. Para restaurar la unidad, primero tenemos que encontrar la historia que ha creado ese patrón.

Este ejemplo muestra cómo funciona. Un día de gracias una niña curiosa de cinco años que ayudaba a su mamá a preparar la cena en la cocina, dijo, "Mamá, me encanta el jamón que cocinas. Dime cómo lo haces". "Bueno", su mamá le explicó "buscamos un buen jamón y le ponemos un poco de mostaza y un poquito de azúcar morena y unos clavos de olor. Entonces le cortamos las orillas al jamón y lo ponemos en el sartén". "Pero mamá", interrumpió la niña pequeña, "¿Por qué le quitamos las orillas al jamón?" "No lo sé", dijo su mamá pensativa. "Es la manera en que mi mamá siempre cocinaba el jamón".

Desde que la abuela llegó ese día, inmediatamente le preguntaron por qué cortaba las orillas al jamón. "Tú sabes", dijo, "Tampoco estoy segura, pero tu bisabuela está aquí y le podemos preguntar por qué quitarle las orillas hace al jamón tan delicioso". Así que se reunieron alrededor de la bisabuela y le preguntaron cómo cocinar el jamón. Ella comenzó a explicar, cómo siempre usaba azúcar morena y mostaza y clavos de olor, y cómo acostumbraba cortar las orillas al jamón. "Pero, bisabuela", pregunto la pequeña niña, "¿Por qué le cortas las orillas al jamón?" "Bueno, cariño", dijo la bisabuela "Nunca tuve un sartén lo suficientemente grande en el que cupiera el jamón".

Un patrón una vez establecido se repite a sí mismo generación tras generación, incluso cuando las condiciones que provocaron la acción en primer lugar ya no existen. En este ejemplo, la mente consciente pudo ir hacia atrás a través de generaciones y echar un vistazo para ver cómo comenzó el patrón. Si un patrón se remonta a generaciones, ya no hay nadie vivo para ayudarnos a localizar la fuente de ese patrón.

Activación de recuerdos antiguos

Tendemos a pensar que desarrollamos ciertos patrones emocionales o maneras de enfrentarnos a la vida al estar rodeados de nuestra familia o de aquellos quienes nos criaron e imitando su comportamiento. Aunque esto siempre es parte de la ecuación, no es por ningún motivo toda la historia. No explica, por ejemplo, el miedo al agua que algunas personas tienen cuando nada les ha sucedido en esta vida que les provoque ese miedo. Si en verdad te asusta nadar, hay una buena probabilidad de que en tus genes haya un recuerdo de un ancestro que se ahogó. Si tienes lo que parece ser un miedo irracional, es muy probable que localices el acontecimiento que sucedió en algún lugar, en algún momento en tu descendencia.¹

¹ **Los términos "descendencia" y "vidas pasadas" son intercambiables en las técnicas que yo empleo.** Si tú vas a emplear un método médico intuitivo para leer una historia incrustada en el ADN, tal vez no seas capaz de contarla si la historia proviene de una vida pasada o si la historia fue heredada a través del linaje ancestral. También es posible que existan simultáneamente los dos casos; esto es, puedes haber nacido con ciertos recuerdos de vidas pasadas almacenadas en tu ADN y puedes heredar estas mismas o historias parecidas a través de tu ascendencia.

Por ejemplo, cuando uno de mis nietos cumplió tres años la familia estaba esperando para llevarlo a ver los fuegos artificiales el día cuatro de julio, porque le encanta la emoción. Pensamos que le gustarían, pero con el primer estallido aterrizó tanto que tuvimos que irnos. Cuando llegamos a casa pidió que cerráramos las cortinas y nos escondiéramos. Sentí que su terror debía venir de la memoria de su *ADN*.

Entonces recordé que en la Segunda Guerra Mundial se le asignó a mi padre una patrulla de esquí en los Alpes italianos, no volvió a hablar de ese periodo de su vida y me prohibió preguntarle cualquier cosa al respecto. Cuando mi padre estaba muriendo y estaba en sus últimos momentos empezó revivir esa etapa de su vida. Habló del horror de las batallas y de que caminaba en los valles donde había miles de muertos. Mi madre me contó de las muchas pesadillas que tuvo y pude sentir su gran dolor y su miedo a los sonidos de guerra. Recordé que mi padre había estado plagado de fobias, me di cuenta de que el horror que experimentó creó una mutación en el gen que enfrenta las fobias y que esta mutación había sido transmitida a mi nieto.

Los genetistas hablan de que los genes son "activados" "desactivados". Algunas células expresan (activan) ciertos genes y reprimen (desactivan) a otros. Esta es una parte natural de la "regulación genética", la cual hace que las células del nuestro riñón, por ejemplo, sean diferentes de las del cerebro! Científicos tratan de descubrir qué es lo que activa o desactiva a un gen, creen que puede abrir la puerta a nuevos avances en el campo de la genética. Durante los años de mi trabajo con el *ADN* y la sanación he descubierto que el factor clave que determina qué genes son activados o desactivados son las emociones que experimentamos.

Los genes se "activan" o "desactivan", es decir, que los programas genéticos que heredamos no siempre se expresan de inmediato cuando nacen. En ocasiones patrones específicos no se manifiestan en nuestras vidas a menos que algo suceda que los desencadene para activarlos. El potencial de que pudiéramos desarrollar alguna enfermedad puede haber estado en nuestros genes todo el tiempo, pero no lo experimentamos hasta que un acontecimiento específico o emoción desencadena un recuerdo antiguo, despertando al gen y provocando que la enfermedad aflore. Como muchas funciones corporales, todo esto ocurre sin que nos demos cuenta.

En su libro *Walking between the Worlds: The Science of Compassion* (Caminar entre los mundos: la ciencia de la compasión) Gregg Braden habla del efecto de las emociones en nuestro *ADN*. Cita el trabajo del investigador genetista Dan Winter que sugiere la posibilidad de que la emoción (que Winter dice que es una onda larga) programe la onda corta del *ADN* y que la interacción que la onda de la emoción forma en la doble hélice, de alguna manera determina el sitio de códigos genéticos activos o inactivos. "Las implicaciones de este estudio" dice Braden, "son vastos y profundos ya que vemos una posible conexión entre el *ADN* y las emociones".

El trauma dispara las enfermedades

Lo que le sucedió a Sam* es un ejemplo clásico de la manera en que los traumas presentes al día de hoy pueden ser disparadores de enfermedades. Sam era un adolescente de 16 años quien repentinamente desarrolló una alergia al trigo. Antes de eso, él nunca había demostrado ninguna sensibilidad al trigo. Esta alergia nueva fue tan seria que simplemente el comer trigo fue lo que causó que el cuerpo de Sam reaccionara como si fuera a morir. Conforme trabajé con Sam, enseñándole técnicas de autosanación de ADN, descubrimos que la historia genética que yacía bajo su problema tenía lugar generaciones atrás con su bisabuelo. A la edad de 16 años, el bisabuelo de Sam había llegado a los Estados Unidos desde Rusia después de que su familia había sido asesinada en un campo de trigo. De esta horrible experiencia, su bisabuelo adoptó la creencia (o historia) que "el trigo está relacionado con la muerte". Debido a que el episodio fue tan traumático, esta nueva historia se volvió parte de la "memoria" genética de su bisabuelo, literalmente, programada en sus genes. La misma historia fue transmitida a Sam, estaba adherida a sus genes.

"Las emociones son, en efecto, plantillas vibratorias que encienden o apagan nuestros genes. Estas activan las historias que han estado durmiendo en nuestros genes".

En el cumpleaños número 16 de Sam algo sucedió que despertó esta historia: su padre murió. Este trauma disparó la historia en el ADN de Sam de que el trigo se relaciona con la muerte. Como resultado, no sólo desarrolló una alergia al trigo sino que su cuerpo también reaccionó como "si estuviera muriendo". Al aplicar las técnicas de sanación vibracional que le enseñé, neutralizamos energéticamente y eliminamos las creencias codificadas en sus genes que "le causaban la muerte". Con ello, la alergia de Sam al trigo desapareció.

Este es un ejemplo dramático pero de ninguna manera aislado de cómo nuestras emociones y el sistema de creencias enterrados en lo más profundo de la memoria de nuestro ADN puede afectar nuestra salud. Las emociones son, en efecto, las plantillas vibratorias que activan o desactivan nuestros genes. Activan las historias que han estado dormidas en nuestros genes. Esto explica en parte por qué los niños que nacen en la misma familia no necesariamente desarrollan las mismas enfermedades o se enfrentan a los mismos problemas emocionales. Aunque los hijos de los mismos padres tienen las mismas historias grabadas en su ADN, las historias se quedan dormidas hasta que un acontecimiento en su vida se convierte en el disparador de la historia, para transformarla en acción. El que cada niño manifieste o no sus variadas opciones ancestrales depende de las emociones que cada uno experimente. Esto es lo que activa o desactiva al programa genético. Por ejemplo, mi hermano tiene artritis, pero yo no. Él tuvo una experiencia clave que yo no tuve: él fue a una escuela al extranjero, ésta fue una temporada de soledad para él. Se sentía alejado de la familia y este sentimiento de separación disparó su artritis.

La buena noticia es que ya no tenemos que ser prisioneros de nuestra herencia genética. El principio más importante detrás de la sanación del ADN es que nuestro ADN no

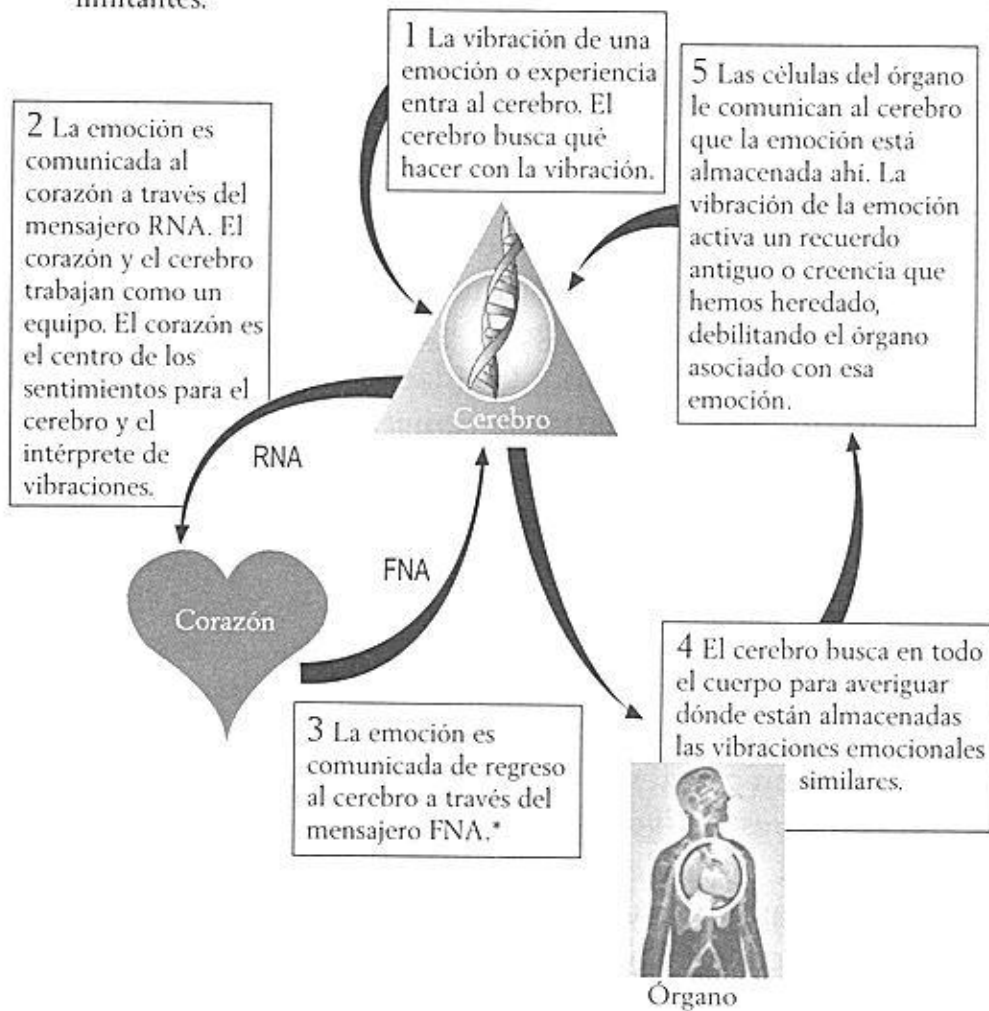
es un código fijo, sino variable. En el capítulo 1 hice un repaso de la investigación científica que indica que nuestro código genético no es estático sino que cambia -y que nuestras emociones contribuyen a esos cambios. Dije que dentro de este avance se investiga la interacción de las emociones, los genes, el sistema inmune y el comportamiento, y ha llevado a investigadores importantes como la doctora Candace Pert a declarar que "la mente no domina al cuerpo, se *convierte* en cuerpo-mente y cuerpo son uno". El doctor Ernest Rossi, psicoterapeuta y pionero en la psicobiología de la sanación mente-cuerpo, habla de la "conexión mente-gen" y dice que nuestros pensamientos diarios, emociones y experiencias pueden modular la expresión del gen.

He estado trabajando con técnicas energéticas de auto-sanación que ponen estos principios en práctica. Estas técnicas demuestran que tenemos el poder de cambiar las historias escritas en nuestros genes -con resultados profundos. Cualquiera puede aprender a trabajar energéticamente con su ADN y regresar a su código original vibrante de salud y abundancia. Una vez que aprendas cómo descubrir y decodificar el sistema fundamental de creencias y la fuente emocional que activa o desactiva a tus genes, puedes neutralizar y luego eliminar patrones viejos y limitantes. Puede ser que tengas la memoria antigua o la historia en ti, pero ya no tendrás el lazo emocional que pueda activar esa historia. Puedes ser libre de su influencia.

Los nombres en las historias expuestas en este libro han sido cambiados.

Cómo las emociones y creencias depositadas en nuestro ADN afectan nuestra salud

Los programas genéticos que heredamos no siempre se expresan inmediatamente. Los recuerdos antiguos que han estado dormidos en nuestros genes son disparados por las emociones y traumas que experimentamos, provocándonos enfermedades (u otro tipo de patrón negativo) que salen a la luz. Una vez que aprendemos cómo decodificar las creencias y emociones medulares que activan y desactivan nuestros genes, podemos neutralizar y eliminar los patrones viejos y limitantes.

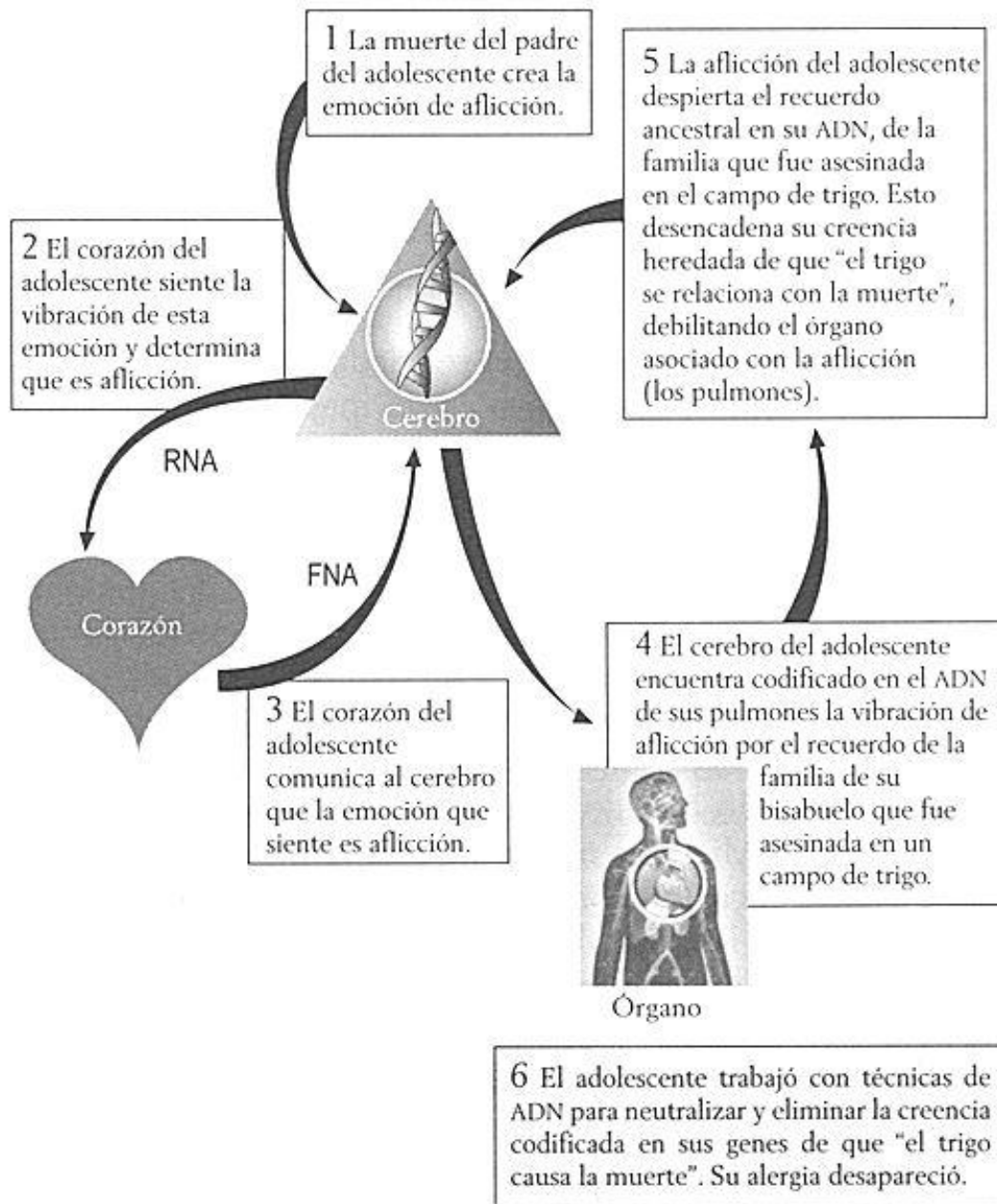


* El factor natriurético atrial (FNA) es un aminoácido péptido 28 muy relacionado con el péptido natriurético cerebral pero se encuentra principalmente en el corazón.

6 Al aplicar técnicas energéticas, podemos identificar nuestra historia interna y neutralizar y remover los recuerdos de pérdida y aflicción del ADN. Una vez que los patrones limitantes y creencias son eliminados de los genes, el cuerpo regresa a su código original de salud.

Cómo las emociones desencadenan una alergia severa

Este diagrama da un ejemplo de cómo las emociones y creencias pueden desencadenar enfermedades, utilizando la historia del adolescente quien sin ningún síntoma previo, de repente se volvió alérgico al trigo (ver páginas 29-30).



Emociones y nuestros genes

En uno de mis viajes a Escocia, experimenté de primera mano cómo las emociones pueden desencadenar genes específicos. Para comprender el ambiente de lo que sucedió, debes saber que cuando mi madre estaba embarazada de mí, durante quinto mes tuvo un aborto espontáneo. Un mes después, los doctores estaban sorprendidos por descubrir que ella seguía embarazada -en un principio de gemelos. El doctor dijo que la medicina que le habían dado después de su aborto pudo haber sido muy tóxica para el bebé dentro del útero y que querían practicarle un aborto. Después de un largo debate, mi madre decidió continuar con el embarazo.

Afortunadamente, nací sana aunque hubieron algunas complicaciones. Después de nacida desarrollé pulmones débiles, una enfermedad que me molestó por muchos años. Cada otoño, yo podría sufrir un resfriado que podría convertirse en bronquitis. Tan pronto como mejorara podría sufrir otro resfriado que podría convertirse en bronquitis. Este ciclo continuaría hasta primavera. Hasta entonces, vivía con anti bióticos e inhaladores. Nunca me imaginé que esto pudiera cambiar un día en un viaje a Escocia.

Estaba de visita en Escocia a principios de otoño y quise ver las antiguas rocas de Kilmartin Valley. Era un día frío tempestuoso, uno de esos días en que el frío se mete hasta los huesos. En el paisaje que rodeaba Kilmartin, mucha gente había vivido, amado, bailado, llorado, cazado y orado por más de diez mil años. Mientras me encontraba en la cima del valle, pude ver las rocas fúnebres que se extendían ante mí, cada una ejemplo de las vetas de historia escondidas bajo las rocas. Pude sentir las luchas que sucedieron en tiempos inmemorables en aquel paisaje.

De pie bajo la sombra del Castillo Carnassarie, que protege el valle, los recuerdos de épocas en que esa tierra se encontraba bajo el terror me dieron un escalofrío hasta los huesos. Al leer la historia del castillo aprendí que Duncan de Auchenbreck perdió sus posesiones en el castillo por el rol que desempeñó en el levantamiento contra el rey en 1685. La gente que vivió en el valle perdió su sustento y su ganado, sus ovejas y caballos, que se les arrebataban con el mínimo pretexto. Todos los recuerdos de traición, luchas entre los clanes y la pérdida de relaciones estaban contenidos en aquellas piedras.

Conforme el viento me recorría, yo me sentía como si hubiera estado ya antes en aquel lugar. Los recuerdos antiguos de pérdida y lucha aparecían ante mí. No me pude sacudir el sentimiento de pena. Mi familia por el lado paterno vivió en Escocia y esto era para mí más que un simple relato tomado de un libro de historia -estaba recordando un suceso antiguo escrito en el ADN de mis ancestros. Los recuerdos de la intrincada historia de relaciones entre la tierra y su gente estaban dormidos en mi ADN. Cuando estuve de pie en ese valle, los recuerdos se despertaron en mí.

A la mañana siguiente, ya tenía un resfriado. Para cuando volví a los Estados Unidos, el resfriado se había convertido en neumonía, pero por primera vez en la historia de mi enfermedad crónica entendí qué la había desencadenado -los recuerdos de lo que había ocurrido en Escocia. En ese momento, estaba también en el proceso de pérdida de una

relación con un amigo. La emoción de dolor que había salido a la superficie en Escocia mezclado con el dolor de haber perdido a mi amigo había debilitado mis pulmones.

Cargada de estas emociones, fui más allá. Conforme miraba mi pasado recordaba la historia de mi nacimiento y la pérdida de mi gemela, lo cual fue el primer dolor de pérdida que experimenté en esta vida. Recordé que mis abuelos murieron por neumonía. Conforme seguía buscando, empleando una técnica que desarrollé para revelar los patrones arquetípicos relacionados con nuestros asuntos, vi surgir estos mismos patrones. (Las técnicas se explican en los capítulos 4 y 5.)

En la teoría china de los cinco elementos, los pulmones débiles se asocian con el elemento metal y con la aflicción -y yo experimentaba ambos. Como explico en el capítulo 4, el elemento metal lo asocio con el arquetipo del Alquimista y su capacidad (o incapacidad) para crear cambio y transformación. Al juntar todo ello me confirmaba que la aflicción por los recuerdos antiguos, y mi aflicción ocasionada por mi incapacidad de cambiar el curso de la relación que estaba a punto de perder disparó la debilidad en mis pulmones. Sabía que para sanar, el recuerdo antiguo de Escocia, así como mi aflicción actual tenían que ser neutralizados. Con estas piezas clave de la historia a la mano, yo era capaz de aplicar las técnicas que había creado para neutralizar energéticamente y eliminar los recuerdos de pérdida y aflicción de mi ADN. Desde entonces, mis pulmones han estado muy sanos.

Enhebrando nuestra historia

Richard, un cliente mío, se recuperó de una enfermedad seria al comprender el legado emocional que había heredado. Había estado usando y dejando de usar una silla de ruedas por dos años al momento en el que se acercó a mí por ayuda.

Plagado de enfermedades, incluido el lupus, había perdido mucha masa muscular. La comunidad médica sintió que ya no podía hacer nada para ayudarlo.

En lo primero que trabajamos fue en encontrar la causa emocional de su enfermedad. Antes de que se le diagnosticara el lupus, Richard había trabajado como consultor en una importante empresa. Tuvo que renunciar cuando se enfermó. Le pregunté sobre su trabajo y me dijo que justo antes de su enfermedad lo habían ascendido a un puesto más demandante y que había sido difícil para él sobrellevar su nuevo trabajo tan demandante. Luego le pregunté si había ocurrido algo inusual en su niñez. Me dijo que poco antes de su cumpleaños su padre había muerto y que su madre tuvo una temporada difícil al enfrentar la exigente vida de una madre soltera.

Él ya había utilizado la palabra *demandante* dos veces en su historia. Lo dirigí al siguiente paso del proceso de sanación para descubrir el arquetipo y la emoción tras su problema. El proceso nos llevó al elemento madera, que se relaciona con el patrón arquetípico del Pionero (asociado con la libertad) y el resentimiento. Así que parte de su historia fue de esta manera: con el trabajo tan demandante que le fue conferido, Richard sintió una pérdida del espíritu de libertad. Su resentimiento al perder su libertad y al tener

todas esas responsabilidades encima de él pudo haberlo trasladado al resentimiento materno por haber tenido que enfrentarse a las responsabilidades de ser una madre soltera.

"Al enhebrar los hilos de su historia y luego al eliminar energéticamente la emoción fundamental de su ADN tuvimos un efecto sorprendente".

Este tema fue más lejos aún. Al buscar más profundamente en el patrón con la técnica del mapa numérico (descrito en el capítulo 4), encontramos el resentimiento tres generaciones atrás de la de Richard del lado paterno, donde las responsabilidades recaían sobre su bisabuelo. Richard verificó que su bisabuelo había emigrado a los Estados Unidos de pequeño y que toda la familia de su bisabuelo contaba con él para ganar el dinero suficiente para llevarlos a todos a Norteamérica. Por lo tanto el bisabuelo de Richard también llevó la carga de una situación demandante y se sintió alejado de su familia, estas emociones se repitieron en la pérdida de Richard y su madre con la pérdida de su padre.

Energéticamente, la historia escrita en el ADN de Richard, contenida desde la época de su bisabuelo, fue la causa fundamental detrás de su lupus. Richard heredó la creencia de que las situaciones demandantes crean una pérdida de libertad. Casi desde el nacimiento, había experimentado esta historia ya que creció viendo a su madre luchar con las responsabilidades de ser una madre soltera y única proveedora de la familia. Cuando fue ascendido, la misma historia y todas las emociones relacionadas con ello se dispararon de nuevo, esta vez activando una seria enfermedad. Al desarrollar lupus simplemente estaba haciendo funcionar la creencia de que "las situaciones demandantes me hacen perder la libertad" En este caso, la pérdida de libertad manifestada como lupus, en la que ya no tendría la libertad física de hacer lo que le gusta. Al enhebrar los hilos de su historia y luego al eliminar energéticamente la emoción fundamental de su *ADN* tuvimos un efecto sorprendente. En 11 semanas el cuerpo de Richard regeneró sus músculos y huesos.

En cuestiones económicas, ¿qué tan pasadas son tus pautas de conducta?

A lo largo de este capítulo he hablado de cómo nuestra herencia emocional puede afectar nuestra salud. Veamos cómo puede afectar otra área de nuestra vida: nuestras finanzas. Digamos que tienes un antepasado que encontró difícil hacer dinero o conservar su dinero y como resultado desarrolló la creencia de que el dinero es difícil de conseguir, o que uno tiene que trabajar duro para conseguirlo. Esa creencia acerca del dinero fue absorbida literalmente e impresa en las células de tu antepasado. Se convirtió en parte de la memoria celular de esa persona y fue almacenada en los genes, esperando ser activada en un futuro.

¿Cómo pueden influenciar tu vida las creencias de tus antepasados? Supongamos que te acabas de ganar la lotería, aún tienes un sistema de creencias escrito en tu código genético que dice "Debo trabajar duro por conseguir dinero". Si tienes esa historia en ti y luego te

encuentras en una situación en la que no trabajaste duro para conseguir dinero (porque te ganaste la lotería) subconscientemente revertirás y cumplirás el patrón preprogramado. A menos que cambies el patrón, de una manera o de otra perderás el dinero que ha llegado a tu vida, quizá gastándolo o regalándolo, porque estás regido por un sentimiento subconsciente de culpa. No "trabajaste duro" por ese dinero, así que no crees merecerlo. De hecho, las estadísticas muestran que casi el 90 por ciento de la gente que gana la lotería gasta su dinero en 10 años y algunos lo pierden en semanas. ¿Por qué? Porque la historia escrita en su ADN gana.

"Una vez activada, la creencia de tus antepasados se reproducirá en tu vida a través de la vibración de la memoria celular transmitida generación tras generación. Sólo tú puedes romper la cadena".

Por supuesto, muchos de nuestros patrones o pautas de conducta en relación al dinero son un reflejo de cómo vimos a nuestra familia manejar el dinero. Si hubiéramos sido criados en un ambiente donde hubiera mucho dinero y éste fuera compartido libremente, adoptaríamos el mismo patrón. Si hubiéramos sido criados en una familia donde el dinero fuera escaso y los miembros de la familia estuvieran temerosos de no tener suficiente, nosotros también tendríamos miedo de perder nuestro dinero o no tener el suficiente, no importa cuánto dinero tengamos en realidad. Sin embargo, los comportamientos que observamos y aprendemos de nuestra familia a menudo tienen sus raíces en los acontecimientos y emociones experimentados por nuestros antepasados.

La familia de mi padre llegó a los Estados Unidos desde Escocia y trajeron el gen austero con ellos. Aunque había mucho dinero en la familia de mi padre conforme íbamos creciendo, gracias al gen austero que habían heredado todos eran extremadamente cuidadosos y no gastaban el dinero generosamente. Era considerado un escandaloso desperdicio si no se usaba una bolsa de té más de una vez. Este sistema de creencias austero recorre todo el camino en el tiempo a la época de los clanes y el recuerdo de que necesitaban "ahorrar para los tiempos de escasez" porque nunca se sabe qué pasaría o dónde iban a vivir o qué sería lo que traería la siguiente estación.' Vivían en un miedo constante de no tener suficiente comida o abundancia para sobrevivir.

Está bien, por supuesto, planear para el futuro, pero nos limitamos si siempre estamos guiados por el miedo. He trabajado con clientes quienes tenían una buena situación financiera, pero vivían en un temor constante de perder su dinero por un patrón de miedo que estaba incrustado en su código genético. Una vez activada, la creencia de tus antepasados se reproducirá en tu vida a través de la vibración de la memoria celular transmitida generación tras generación. Sólo tú puedes romper la cadena.

Cambiando nuestras señales subconscientes

El caso de Roger, un joven de Inglaterra que estuvo tratando de vender una de sus casas, es un poderoso ejemplo de cómo nuestros patrones antiguos alrededor del dinero pueden impactar nuestras vidas. Tenía dos hipotecas y necesitaba recortar gastos. Cuando identificamos su historia genética, encontramos que tres generaciones atrás, cuando su bisabuela se mudó de Escocia a Inglaterra encontró difícil crear una nueva comunidad. Por lo tanto él heredó la creencia de que las nuevas comunidades son difíciles de crear. Su inconsciente quería vender la casa pero su subconsciente estaba temeroso de hacerlo. Cada vez que compradores potenciales iban a ver la casa, escuchaban una pequeña vocecita que decía a nivel subconsciente

"Por favor no me compren esta casa, porque si lo hacen perderé a mi comunidad".

El ADN de tus células manda la señal de tu intención subconsciente. Científicos han demostrado que nuestro ADN emite una señal, la cual llaman luz fotón. Nuestro ADN es como un faro que siempre está emitiendo lo que sentimos, y a su vez leemos las señales de los otros. Al trabajar con el proceso de autosanación del ADN para eliminar su creencia limitante, Roger fue capaz de alterar la "señal" que estaba emitiendo. Al día siguiente, un programa de televisión de "transformación de casas" escogió incluir su casa en uno de sus programas y por supuesto, la casa fue vendida.

Una mujer que asistía a uno de mis seminarios necesitaba exactamente \$3,000 para ir de viaje y asistir a un curso que quería tomar. La ayudé a identificar el sistema de creencias heredado que le estaba diciendo que esto no era posible y entonces remover el bloqueo de su ADN. Cuando se fue a casa, encontró un cheque en el correo del matrimonio que ella había terminado hacía siete años y del que no esperaba ver ninguna remuneración. El cheque estaba hecho exactamente por la cantidad de \$3,000.

En otro caso, una joven que asistía a un seminario quería trabajar en su relación más importante, tuvo una respuesta extremadamente rápida al proceso de sanación. Ella había sido voluntaria para ir a uno de nuestros procesos de muestra y estaba en proyecto. Por cinco años estuvo involucrada en una relación poco comprensiva. Fuimos hasta la raíz de donde provenía ese patrón y eliminamos ese bloqueo de la memoria de su ADN. Entonces, mientras ella seguía en el proyecto, su teléfono celular timbró y lo contestó. Su novio había llamado para decirle "Sabes, el clima está difícil y está oscureciendo. He abierto la puerta del garaje así que no tienes que salir para estacionar el auto. Y no quiero que te detengas en la tienda porque he hecho la cena". Se quedó atónita. En sus cinco años juntos, él nunca había hecho nada parecido.

"Imagina al ADN en tus células como señales enviadas de tu subconsciente".

El cambio que queremos ver no siempre sucede tan rápido como en estos ejemplos. Una vez que has eliminado un patrón de creencias negativo y te mantienes firme con la intención de que se manifestará un nuevo patrón en tu mundo, tus resultados llegarán a su tiempo -a veces de manera instantánea, a veces en un mes o dos o más. Pero llegarán.

Además de las historias ancestrales que están conectadas fuertemente en tus genes, otros factores poderosos influyen nuestro ADN. La ciencia demuestra que el universo entero, incluidos nosotros, genera su propia frecuencia. Estas vibraciones son enviadas al mundo, influenciando e impactando en menor o en mayor medida a aquellos a nuestro alrededor. Las palabras que pronunciamos también tienen su propia frecuencia. Las palabras son extremadamente poderosas, tienen la habilidad de crear el más hermoso sueño o de crear el dolor más profundo.

La vibración de las palabras que de niños escuchamos, fue impresa profundamente en nuestra memoria celular. Si alguien nos dijo que éramos estúpidos o no muy listos, creímos esas palabras (a menos que hayamos tenido otras influencias que nos dijeran lo contrario) e hicimos muchas cosas tontas para probar que éramos estúpidos. Si nos hubieran dicho que no éramos buenos para cantar, bailar o para hacer deporte, habríamos tomado las vibraciones de esas palabras y habrían tenido poder en nuestra vida. De manera opuesta, cuando estuvimos expuestos a palabras que contenían la vibración de la belleza, tomamos la vibración de esas palabras también. Si nos hubieran dicho que éramos brillantes o excepcionalmente buenos en lo que hacíamos o que éramos amables, tiernos y llenos de compasión actuaríamos de acuerdo con esa creencia y experimentaríamos una vida de gracia y comodidad. Para la mayoría de nosotros, es una mezcla de todo. A veces es obvio lo que hay dentro de nosotros, y a veces no. El siguiente capítulo mira más de cerca las otras influencias escondidas que pueden tener un gran impacto en nuestras vidas y en nuestro ADN.

Los patrones falsos de la matriz

Todos nosotros tenemos patrones en nuestro ADN -patrones superiores de nuestro código original y patrones falsos que nos bloquean para alcanzar nuestro potencial total. Llegamos a este mundo con nuestro código perfecto, intacto, y al mismo tiempo durmiendo dentro de este código original que son recuerdos genéticos que hemos heredado y que no son compatibles con nuestra matriz perfecta de bienestar y abundancia.

Los patrones negativos que heredamos de nuestros antepasados no son los únicos bloqueos para acceder al código original de nuestro ser perfecto. También crecimos con muchas creencias incrustadas culturalmente que nos inhiben y que no son naturales para quienes somos en realidad. Yo le llamo a este sistema de creencias "la Matriz" después de la película del mismo nombre. El fuerte sistema de creencias es una parte de toda cultura y le da color a la manera en que percibimos al mundo. Muchas de las creencias con las que crecimos nos dan soporte y apoyo en nuestra vida, y nosotros queremos mantener y fortalecer ese tipo de creencias. Otras creencias, algunas de las que ni siquiera estamos conscientes no van de acuerdo con quien somos y pueden limitarnos y lastimarnos, y hasta contribuir a las enfermedades. Estas son las creencias que queremos aprender a cambiar.

La película *The Matrix* (La Matriz) está basada en la idea de que estamos programados en un mundo que creemos que es real, pero que es sólo un programa, que somos como robots. La razón por la que uso la palabra *Matriz* no es porque yo crea que somos robots atrapados en este mundo o que existen villanos o enemigos terribles que necesiten ser destruidos. Lo que nos mantiene cautivos es el grupo de sistemas de creencias e ideas que hemos comprado. La Matriz es el sistema de creencias que hemos aceptado como verdades -una red gigante de ideas que creemos que son correctas o incorrectas, buenas o malas. La Matriz son las reglas que nosotros como sociedad hemos creado, que dictan cómo debemos vivir nuestra vida.

Cuando llegamos a este mundo, somos pequeños campistas felices. Sin embargo, conforme el tiempo pasa, somos iniciados en la Matriz para sobrevivir. Por lo regular, nuestros padres son los primeros en presentarnos las creencias aceptadas. Luego nuestros familiares, maestros, amigos, líderes de iglesia, la televisión y otros medios imprimen sus creencias en nosotros.

Una red gigante de ideas

Los niños son muy buenos imitadores, absorben cada pensamiento, sentimiento y emoción que hay en su ambiente. Los niños no preguntan si una situación es correcta o incorrecta; solamente absorben y graban lo que ven en sus "casetes internos". Los primeros seis años de la vida de un niño son los más programables. Para la edad de seis años, la historia que aprendiste de tu cultura quedó completamente impresa en ti. Investigaciones demuestran que desde el nacimiento hasta los dos años, los niños se encuentran principalmente en el estado de ondas cerebrales delta, un estado como de sueño inconsciente, que es parecido a un adulto en estado hipnótico. Los niños entre los dos y los cuatro años se encuentran principalmente en el estado theta, un estado parecido a un sueño e imaginativo que como adultos experimentamos cuando estamos mitad dormidos mitad despiertos. Alrededor de los seis años, predomina la frecuencia de ondas cerebrales alpha, un estado de calma que conduce a la creatividad y la asimilación de nuevos conceptos. Hasta la edad de 10 a 12 años predomina el estado de ondas cerebrales beta, este es el estado activo y de enfoque de atención asociado con la actividad de vigilia normal de un adulto.

Esta investigación nos dice que los niños pequeños absorben todo y son extremadamente impresionables. Aceptan y asimilan fácilmente lo que ven, escuchan y sienten suceder a su alrededor. Como dice el dicho "Dame a tus hijos hasta que cumplan siete y serán míos". Para decirlo de otra manera, si podemos mantener a nuestros hijos libres de programación hasta la edad de seis años, estarán libres de muchos debilitadores limitantes y falsos patrones que la Matriz trata de imponernos.

Las creencias programadas en nuestros casetes internos cubren mucho territorio. He aquí algunos ejemplos de las creencias que puede que hayamos adoptado de la Matriz:

- No salgas sin tu abrigo o seguro te enfermarás.
- No subas a ese árbol o te caerás y te romperás un brazo.
- Cuida tu dinero porque es difícil de conseguir.
- Pagar las cuentas es un problema.
- Las niñas no deben hablar fuerte.
- Los niños son fuertes y no lloran.
- La vida es difícil.
- No es bueno cometer errores.
- Las mujeres son las que crían a los hijos.
- Las mujeres pueden menos que los hombres.
- Soy egoísta cuando me tomo un tiempo para mí.
- Un hombre no debe ser sentimental.
- Estaré feliz cuando conozca a la persona correcta... o cuando pierda cinco kilos... o cuando me asciendan en mi trabajo... o cuando me case.

Conforme nos hacemos adultos nadie necesita decirnos que debemos creer en dichos como estos porque nuestros casetes internos ya están programados con esta información. Estos programas, ya están puestos para correr continuamente en nuestra cabeza, reforzando lo

que debemos y no debemos decir, hacer y sentir.

La matriz no apoya el individualismo

La Matriz no tiene cabida para el individualismo. Su lema es "intégrate". Nos dice que si somos buenos para seguir las reglas, seremos recompensados por nuestros esfuerzos y no seremos abandonados. Si decidimos alejarnos de la Matriz e ignorar sus reglas, se nos dice que algo está mal con nosotros y somos excluidos. La exclusión es la forma más dolorosa de todos los castigos, y podemos quedar atrapados en la ilusión de la Matriz al entregarnos al miedo de que seamos abandonados si no nos conformamos.

Muchas creencias culturalmente heredadas se relacionan con el miedo al rechazo, miedo de estar solos, miedo al éxito, miedo al fracaso, miedo de no tener el control, miedo de ser lo suficientemente buenos para algo, miedo de ser juzgados, miedo de ser abandonados, miedo de ir en contra del sistema de creencias de nuestra cultura, miedo de parecer tontos o de cometer un error o de no ser perfectos. Pocos de nosotros fuimos motivados para buscar lo que estaba bien o era bueno o especial en nosotros. En lugar de eso, la mayoría de nosotros fuimos enseñados para buscar lo que estaba mal en lugar de buscar lo maravilloso de nosotros mismos, de los demás y del mundo.

Me di cuenta de que este condicionamiento negativo ocurría cuando enseñaba el primer grado hace unos pocos años. Por ejemplo, los niños eran recompensados por encontrar las cosas que estaban "incorrectas" en imágenes que se les daban para colorear -imágenes de una mesa con sólo tres patas, un pájaro sin pico, o un niño golpeando una manzana con un bate de béisbol. Los niños acumularían puntos por colorear lo que estuviera mal en la imagen. No se fomentaba la imaginación.

De niña, fui bendecida por crecer en una familia que fomentaba y motivaba la imaginación y el individualismo. Mi madre adoraba mi imaginación y ella era una de las que me apoyaba en crear un mundo de magia. Cuando estuve en cuarto grado, por ejemplo, en clase estudiábamos la cultura de Hawai. Pensé que sería divertidísimo tener un luau hawaiano. En ese momento no teníamos mucho dinero extra, pero eso nunca detuvo a mi mamá para permitir que yo me divirtiera. Ella pensó que un luau sería una magnífica idea y que podíamos pagar una fiesta así. Ella me dijo que en Hawai comió mucho pescado y tuvimos mucho atún. También dijo que comieron mucha sandía y justo en esa época teníamos un campo de sandías en la calle de enfrente. Y por supuesto tomaban mucho "ponche hawaiano" y pudimos conseguirlo.

"Pocos de nosotros fuimos motivados para buscar lo que estaba bien o era bueno o especial en nosotros. En lugar de eso, la mayoría de nosotros fuimos enseñados para buscar lo que estaba mal en lugar de buscar lo maravilloso de nosotros mismos, de los demás y del mundo".

Así que la fecha de la fiesta estaba puesta. Hicimos faldas huía de papel crepé y leis,

collares de flores. Movimos todos los muebles de la sala de estar para hacer más espacio para la fiesta y entonces mi madre puso a mi hermano, hermanas y a mí a hacer un mural de palmeras en las paredes de la sala. Se veía tan maravilloso cuando estaba terminado que conservamos las paredes así por los siguientes dos años.

Sin embargo, a otras personas no les gustaba mi imaginación. Fuera de nuestra casa, tuve muchos problemas por usarla. En la clase de arte, la maestra nos pidió dibujar el caballo más magnífico que pudiéramos. Cuando dibujaba mi caballo, miré hacia adelante y vi la bonita cola de caballo de la niña sentada enfrente de mí, no podía haber visto una mejor cola para mi caballo. Así que corté algo del cabello de la niña y lo pegué en mi dibujo justo donde debía ir. Se lo mostré a la niña de la cola de caballo y ella cortó un poco de cabello para el suyo. Otros niños también pensaron que era una buena idea, y pronto todos estaban cortando cabello para sus caballos. Cuando la maestra regresó al salón, estaba horrorizada. Pasé el resto del día en la oficina del director. La Matriz no apoyó mi individualismo o mi imaginación.

¿Qué tan fuertes son nuestros engaños?

Las investigaciones han demostrado qué tan fuerte puede ser la Matriz. Un estudio clásico en psicología social realizado por Solomon E. Asch llamado "Opinions and social pressure" (Opiniones y presión social) publicado en la revista *Scientific American* en 1955, probó la habilidad de la gente para confiar en su propio conocimiento. (Otra manera de decirlo podría ser que este fue un experimento para probar la vulnerabilidad de la gente de ser atrapados por la Matriz.) A aquellos que participaron en el estudio se les pidió hacer coincidir el largo de la línea de una tarjeta con una de tres líneas dibujadas en una segunda tarjeta. Asch decía que en circunstancias usuales los individuos tenían la probabilidad de cometer errores al escoger los largos que coincidieran, en menos del uno por ciento de las veces.

Este experimento estudiaba qué pasaría cuando un participante fuera colocado en un grupo donde todos los demás hubieran sido entrenados para escoger la línea incorrecta. Bajo presión grupal, los sujetos que se encontraban en la mayoría aceptaron los juicios incorrectos de la mayoría el 36.8 por ciento de las veces. Incluso cuando las líneas difirieran diecisiete centímetros como máximo, algunos seguían adhiriéndose a la decisión errónea de la mayoría. En otras palabras, la Matriz ejerce más poder para ellos que confiar en lo que ven con sus propios ojos.

Otro ejemplo, presentado por el Profesor John Wilson en 1961, involucraba una tribu en África a la que se mostraba una película de saneamiento. Al final de la película, ninguno de los aproximadamente 30 aldeanos pudo describir lo que la historia de la película trataba de desarrollar. De hecho, cuando se les preguntaba lo que habían visto, decían, "Vimos un pollo", que había aparecido aproximadamente un segundo en la esquina de una de las tomas de la película. Aparentemente, el concepto de película y de imágenes que aparecen en una pantalla como por arte de magia era tan extraño para los aldeanos que ellos literalmente no podían ver la película que se proyectaba en la pantalla. No estaban viendo la pantalla sino

que estaban inspeccionando los detalles y el pollo fue lo que destacó para ellos. No habían aprendido a "ver" la pantalla como un todo.

Es parecido a cuando estamos arraigados en la Matriz. Nos entrenan para ver (o no) ciertas cosas, y nos mantenemos repitiendo los mismos patrones sin cuestionarlos. No podemos ver que hay un mundo increíble ahí afuera más allá del sistema de creencias de la Matriz. Como resultado de nuestras falsas creencias y de nuestro miedo de salir aceptamos límites, somos propensos a poner nuestras vidas en espera. Venimos a definirnos por lo que no queremos y lo que no queremos hacer -"No quiero cometer un error" o "No quiero perder mi trabajo". Ya no seguimos nuestros corazones; seguimos el camino de la Matriz. Sin embargo la Matriz sólo nos roba nuestros poderes mágicos y nos mantiene atrapados dentro de ella.

Empleo la palabra *atrapados* porque la Matriz es como una red que nos enreda y nos encierra en nuestro sistema de creencias. La red se vuelve gruesa y densa con todas las creencias que aceptamos. Puedes pensar en la Matriz como un campo de energía caótica que se extiende aproximadamente a dos metros en todas direcciones -sobre nosotros, bajo nosotros, y por todos lados. Va con nosotros a donde quiera que vayamos. Siempre estamos en este campo de creencias. Refuerza los criterios de lo que está bien o mal, criterios de cómo debemos actuar en el trabajo, en nuestras relaciones y para el éxito. Aceptamos muchas de esas creencias como "verdad" sin cuestionarlas. Aunque esta gigantesca red de limitaciones es un engaño, nosotros creemos que es real.

Una amiga mía de Inglaterra me ayudó a comprender uno de los engaños de la Matriz que tenemos en los Estados Unidos, la creencia de que mientras más grande mejor. Ella daba un curso en donde yo vivía, en Sandpoint, Idaho. Una mañana salimos a tomar el desayuno y ella ordenó hot cakes. Las porciones que sirven en Inglaterra son más pequeñas que las porciones que sirven en Estados Unidos, Idaho es famosa por sus hot cakes tamaño extragrande -los que cubren todo el plato y son una torre apilada de hot cakes. Cuando mi amiga recibió su orden de hot cakes, dijo que no sólo eran lo suficientemente enormes como para alimentar un ejército sino lo suficientemente grandes para acostarse y hacer una cama.

Su comentario me hizo pensar sobre cómo el sistema de creencias "mientras más grande mejor" se ha vuelto parte del Sueño Americano y cómo ha afectado nuestra vida. Hacemos todo más grande y no nos preguntamos si lo necesitamos o qué es lo que nos provoca. Tenemos más espacio, pero como resultado tenemos menos intimidad y menos comunidad. Tenemos autopistas más anchas pero más retrasos por tráfico -y corajes más fáciles. Tenemos más comodidades pero menos tiempo. Llenamos los días de nuestros hijos con más actividades y luego nos preguntamos por qué nuestras relaciones con ellos son a veces más vacías. Hacemos las cosas más grandes y creamos cosas grandes, pero no necesariamente hacemos o creamos cosas mejores. "Mientras más grande mejor" es un ejemplo de un sistema de creencias que está alejando de nosotros los verdaderos valores. El sistema de creencias "mientras más grande mejor" ¿nos sirve o nos roba lo que en verdad queremos?

"Nos entrenan para ver (o no) ciertas cosas... No podemos ver que hay un mundo increíble ahí afuera más allá del sistema de creencias de la Matriz".

Estamos disciplinados en la programación de la Matriz a través de nuestra cultura, pero ahí también está una relación entre la Matriz y los códigos de nuestro ADN. Con el tiempo, las creencias de la Matriz que hemos aceptado se inculcan tanto en nosotros, son parte de nosotros, que están almacenadas en nuestro ADN. Estos programas son transmitidos a futuras generaciones a través de los genes. He conducido muchos talleres en Escocia y es divertido para mí ver los programas que se han transmitido a través de la herencia genética de los escoceses. He descubierto, por ejemplo, que la herencia escocesa incluye un gen patriota, un gen ambicioso, y un gen leal. En el pasado, los miembros de un clan tenían un acuerdo para ser leales o quedar al servicio, y hoy cientos de años después, este acuerdo se ha convertido en un programa en el ADN. Sin embargo, la lealtad puede tener un efecto mixto. Puede ayudarnos, pero también nos puede impedir progresar. Podríamos ser leales cuando realmente necesitamos avanzar, sólo porque nuestros genes y nuestra estructura de creencias dicen que es lo correcto.

¿Cómo podemos liberarnos a nosotros mismos de los patrones de la Matriz que hemos aceptado? Primero, tenemos que despertar a la idea de que existe la Matriz, que hay un sistema de creencias en el que hemos llegado a creer tan profundamente que lo seguimos a costa de lo que sea. Segundo, si queremos tener acceso completo al código perfecto en nuestro ADN, debemos eliminar los códigos falsos de la Matriz de nuestro ADN. La investigación muestra que nuestras células y nuestro ADN tienen un sistema de comunicación. Los falsos patrones de la Matriz son en esencia patrones de energía negativos que interfieren con esa comunicación. No podemos entrar por completo al potencial del sistema de comunicación de nuestro ADN si nuestra memoria celular tiene programas de la Matriz. Cuando los patrones negativos son eliminados, el cuerpo regresa naturalmente a su código original de bienestar y abundancia.

La Matriz perjudica el equilibrio masculino-femenino

Una manera en que la Matriz puede colorear profundamente nuestra perspectiva de la vida es en cómo pinta los roles del hombre y la mujer. Muchos de nosotros tenemos un grupo de conceptos de lo que es "hombre" y "mujer", y vemos estos roles diferentes porque la Matriz nos dice que así son. La Matriz nos impide comprender eso, ya sea que seamos hombres o

mujeres, cada uno tenemos fundamentalmente una esencia masculina y femenina. Desafortunadamente, crecemos sin entender el verdadero rol de la esencia masculina y la femenina que es innata en cada uno de nosotros y cómo deben trabajar juntas como un equipo.

En el capítulo 1 expliqué que el libro de historias de nuestro ADN está formado por 46 capítulos y que 22 de ellos contienen nuestra esencia masculina y femenina del lado de nuestra madre, y los otros 22 contienen la esencia masculina y femenina del lado de nuestro padre. Estas energías son como una danza de la creación, cada una apoyando y alimentando a la otra. La energía femenina hace que la vida exista, da origen a nuevas ideas y nutre esa creación. La energía masculina crea una estructura o base para que esas ideas florezcan. Protege y estructura, provee un lugar seguro para el movimiento y la movilidad de la energía femenina.

Las historias que heredamos a través de nuestro ADN que no sirven a nuestro potencial superior, ya sea que se traten sobre el abandono, traición, pérdida o escasez, tienen sus raíces en la energía desequilibrada de lo masculino y femenino, y la Matriz sostiene este falso sistema de creencias. En lugar de ver el delicado balance de lo masculino y lo femenino presentado en aquellos que nos rodean, a menudo vemos ejemplo de energía masculina o femenina suprimiendo su complemento. Conflictos y guerras, por ejemplo, son situaciones donde la energía masculina se ha vuelto dominante. Esto sucede cuando el ego de la esencia masculina (en un hombre o en una mujer) se instala en un modo de escasez y peleas para retener y expandir lo que tiene, olvidando la abundancia universal y creatividad que es parte de la esencia femenina. Como consecuencia de la supresión de la energía femenina tendemos a olvidar quiénes somos, olvidamos escuchar a nuestros corazones y seguimos las reglas y regulaciones de conciencia de grupo incluso si no son buenas para nosotros.

En las culturas occidentales actuales donde la mujer es requerida para servir junto con el hombre en carreras lejanas del hogar, la Matriz es especialmente evidente. Sólo un ejemplo es la falsa idea de que alguien tiene que perder para que alguien gane, un sistema de creencias en el que es seguro que se crea un desequilibrio en el ambiente laboral. Nuestro lado femenino saludable sabe que el universo es profuso y que puede y proveerá para todos nosotros, pero cuando la esencia femenina es anulada con las creencias de la Matriz de competencia, lucha, conflicto y la necesidad de ganar, la atmósfera del lugar de trabajo se convierte en una rivalidad violenta en lugar de una colaboración.

La energía masculina-dominante la protegen aquellos que han alcanzado lo que quieren y harán lo que sea por conservarlo. La energía masculina dominante también la defienden aquellos que tienen muy poco y tienen miedo de perturbar el ambiente por el temor de que si lo hacen, las cosas sólo se pondrán peor. El problema con la energía masculina-dominante no es que esté estructurada de manera superior, sino que resiste para estructurar rígidamente. Nos sujetamos a la idea de que la estructura es buena y nos sujetamos a las estructuras que construimos. Sin embargo, para crear abundancia, la energía necesita fluir. Así que mientras la estructura (energía masculina) es necesaria, en ocasiones es oportuno

liberarla para permitir un flujo (energía femenina) de algo nuevo en nuestras vidas. Si encontramos difícil cambiar, esto puede ser un indicador de que estamos fijos en una estructura y por lo tanto nuestra energía masculina es dominante y nuestra energía femenina necesita fortalecerse.

Por otro lado, la energía femenina también puede volverse excesivamente dominante. La energía femenina dominante crea patrones de sobrenutrición (o asfixia) que nos aleja de mostrar nuestros talentos y creaciones al exterior. Anula nuestra esencia masculina, lo que nos da un sentido de dirección en la vida. Cuando es difícil para nosotros comprometernos con algo o levantarnos por algo que es necesario en una relación, sabemos que nuestra energía masculina necesita fortalecerse. Si asfixiamos a los demás, los privamos de crecer como los individuos únicos que están destinados a ser. Contribuimos a una pérdida del autodomínio que priva a su esencia masculina de tomar la responsabilidad de enfrentar los retos de la vida.

Cuando de una u otra forma nuestra energía masculina y femenina está fuera de equilibrio, las historias en nuestro ADN se convierten en historias de dolor, miedo y pérdida. Al permitir que la energía masculina sirva en lugar de dominar y cuando permitimos que la energía femenina nutra pero no asfixie o resista el balance necesario de energía masculina, nuestras vidas fluyen con gracia y facilidad. Al eliminar los programas de la Matriz de nuestro ADN a través de trabajo interno intencional y técnicas de sanación del ADN, podemos restaurar el equilibrio a la esencia femenina y masculina.

Las máscaras de la Matriz

Los roles rígidos que la Matriz nos dice que debemos asumir pueden ocasionar caos en nuestras relaciones. Bajo las reglas de la Matriz, nuestras relaciones están basadas en las "máscaras" que usamos. Podemos usar muchas máscaras -la máscara del hombre de negocios, maestro, amante, cuidador, protector, madre, padre, hijo, etc. Los problemas surgen cuando comenzamos a creer que *somos* la máscara y por lo tanto defendemos la máscara y a su energía masculina y femenina desequilibrada.

Si usamos la máscara de padre o maestro y estamos sujetos a la idea de que los niños no les responden a los padres o a los maestros, siempre estaremos defendiendo nuestra posición rígida (macho excesivamente dominante) y disciplinaremos al niño sin explorar alternativas de cuestionar nuestras nociones preconcebidas. Como resultado, perdemos la libertad de decir "Caray, no sé la respuesta a esa pregunta, pero seguro puedo averiguar" o "Quizá hay otra mejor manera de manejar esta situación; quizá hay algo que no estoy viendo claramente". Cuando la estructura de nuestras creencias se consolida, perdemos la habilidad de movernos libremente entre nuestra esencia masculina y femenina, entre estructura y apertura. Nos aislamos de la energía femenina receptiva que abre nuevas vías para comprender a nuestros niños y nuestras relaciones.

"Cuando la estructura de nuestras creencias se consolida, perdemos ¡a habilidad de movernos libremente entre nuestra esencia masculina y femenina, entre estructura y apertura".

En un momento en nuestras vidas cuando mi marido y yo fuimos llamados para crecer y evolucionar, la Matriz nos tiró una bola curva. Para enfrentar el reto nos tuvimos que abrir por completo a una nueva manera de mirarnos a nosotros mismos y a nuestra relación. Steve y yo nos casamos bajo el silencioso acuerdo de la Matriz de que él me cuidaría y me proveería y que yo lo cuidaría y apoyaría así como a nuestra familia hasta que la muerte nos separe. Nuestro acuerdo funcionó bien para la primera mitad de nuestro matrimonio, cuando yo estaba en la fase protectora de mi vida. Me encantó ser una esposa y madre y crear un ambiente amoroso para que nuestra familia creciera en él. Cuidé de sus necesidades y apoyé sus sueños. Sentí este acuerdo natural en mí y lo disfruté.

Después de 20 años de matrimonio, algo cambió. Un día Steve llegó a casa del trabajo y preguntó "¿Qué hay de cenar?" y yo respondí "No sé, ¿Qué vas a preparar?" Mi respuesta estaba tan fuera de contexto para el papel que yo siempre jugué que casi pensé que alguien más había dicho esas palabras y no yo. Yo estaba tan impactada de escucharlas, como Steve. De repente, yo ya no estaba interesada en darle de cenar a nadie más. Tenía mis ideas, cosas que quería hacer y sueños que quería cumplir. ¿Qué le había sucedido a la esposa protectora? ¿A dónde había ido?

La Matriz dijo que este comportamiento era malo y que si no regresaba a ser la madre protectora, sería abandonada y reemplazada por una mujer más joven y comprensiva. La Matriz se sentía amenazada por el poder de una mujer fuerte. Gracias a Dios que Steve me amaba lo suficiente y estaba dispuesto a trabajar conmigo para ayudarnos a comprender lo que estaba sucediendo. Para que sobreviviera nuestra relación, tuvimos que crear una nueva -una relación que no fuera reconocida por la Matriz, una relación donde Steve me cuidara y estuviera a mi lado conforme yo creciera y evolucionara. Yo estaba cambiando del arquetipo de la "madre protectora" a la "madre que sale al mundo". Juntos sobrevivimos esa evolución conforme mi enfoque cambiaba a sacar mis regalos a la escena del mundo en una carrera propia. Este cambio en nuestra relación no fue fácil, pero lo hicimos. Nos movimos un paso adelante de las creencias limitantes de la Matriz.

Una vez que nos establecimos en una nueva relación donde empecé a mostrar mis sueños e ideas al mundo, teníamos de nuevo el reto de cuestionar los patrones de creencias que nos había enseñado la Matriz. Una mañana caminé hacia la cocina y encontré a Steve haciendo sandwiches de mantequilla de cacahuete. Le pregunté qué hacía y me dijo que ayudaba a mi hermano, un recién divorciado y ahora padre soltero, que se ocupaba de cinco niños. Steve dijo que iba a hacer el lunch de los niños, llevarlos a la escuela, y recogerlos cuando salieran y luego ayudarlos con su tarea. Confundida y consternada, yo era la única que perdió esa vez. Si mi esposo estaba tan ocupado haciendo almuerzos, pensé, ¿quién cumplirá nuestros asuntos financieros ya que él es el proveedor de la familia?

Steve estaba cambiando del arquetipo de "padre proveedor" al arquetipo de "padre

educador", era mi turno para cuestionar mis ideas de cómo pensaba que deberían ser las relaciones en la Matriz. De acuerdo a la Matriz, por supuesto, no estaba bien para un hombre mostrar y expresar sus sentimientos o desarrollar su lado femenino, emocional y educador. Estaba siendo invitada a comprender que Steve necesitaba explorar su parte educadora. Así que hicimos otro cambio en nuestra relación, uno que, en efecto, cambió nuestros roles por ahora. Steve quería experimentar el lado educador de su personalidad y yo quería experimentar qué se sentía concretar mis sueños. Acordamos que podríamos apoyarnos mutuamente en este esfuerzo. Era sanador para ambos. La esencia masculina estaba siendo equilibrada en mi mundo y la esencia femenina lo hacía en el mundo de Steve.

Energéticamente, la madre educadora (o femenina) tiene que evolucionar en una mujer sabia porque la energía en un estado saludable es fluida, se expande y cambiante. Permanecer únicamente en el rol de madre educadora es poco sano. Así como la madre educadora debe desarrollarse fuera del molde tradicional de manera que pueda experimentar más de En un momento en nuestras vidas cuando mi marido y yo fuimos llamados para crecer y evolucionar, la Matriz nos tiró una bola curva. Para enfrentar el reto nos tuvimos que abrir por completo a una nueva manera de mirarnos a nosotros mismos y a nuestra relación. Steve y yo nos casamos bajo el silencioso acuerdo de la Matriz de que él me cuidaría y me proveería y que yo lo cuidaría y apoyaría así como a nuestra familia hasta que la muerte nos separe. Nuestro acuerdo funcionó bien para la primera mitad de nuestro matrimonio, cuando yo estaba en la fase protectora de mi vida. Me encantó ser una esposa y madre y crear un ambiente amoroso para que nuestra familia creciera en él. Cuidé de sus necesidades y apoyé sus sueños. Sentí este acuerdo natural en mí y lo disfruté.

Después de 20 años de matrimonio, algo cambió. Un día Steve llegó a casa del trabajo y preguntó "¿Qué hay de cenar?" y yo respondí "No sé, ¿Qué vas a preparar?" Mi respuesta estaba tan fuera de contexto para el papel que yo siempre jugué que casi pensé que alguien más había dicho esas palabras y no yo. Yo estaba tan impactada de escucharlas, como Steve. De repente, yo ya no estaba interesada en darle de cenar a nadie más. Tenía mis ideas, cosas que quería hacer y sueños que quería cumplir. ¿Qué le había sucedido a la esposa protectora? ¿A dónde había ido?

La Matriz dijo que este comportamiento era malo y que si no regresaba a ser la madre protectora, sería abandonada y reemplazada por una mujer más joven y comprensiva. La Matriz se sentía amenazada por el poder de una mujer fuerte. Gracias a Dios que Steve me amaba lo suficiente y estaba dispuesto a trabajar conmigo para ayudarnos a comprender lo que estaba sucediendo. Para que sobreviviera nuestra relación, tuvimos que crear una nueva -una relación que no fuera reconocida por la Matriz, una relación donde Steve me cuidara y estuviera a mi lado conforme yo creciera y evolucionara. Yo estaba cambiando del arquetipo de la "madre protectora" a la "madre que sale al mundo". Juntos sobrevivimos esa evolución conforme mi enfoque cambiaba a sacar mis regalos a la escena del mundo en una carrera propia. Este cambio en nuestra relación no fue fácil, pero lo hicimos. Nos movimos un paso adelante de las creencias limitantes de la Matriz.

Una vez que nos establecimos en una nueva relación donde empecé a mostrar mis sueños e ideas al mundo, teníamos de nuevo el reto de cuestionar los patrones de creencias que nos había enseñado la Matriz. Una mañana caminé hacia la cocina y encontré a Steve haciendo sandwiches de mantequilla de cacahuete. Le pregunté qué hacía y me dijo que ayudaba a mi hermano, un recién divorciado y ahora padre soltero, que se ocupaba de cinco niños. Steve dijo que iba a hacer el lunch de los niños, llevarlos a la escuela, y recogerlos cuando salieran y luego ayudarlos con su tarea. Confundida y consternada, yo era la única que perdió esa vez. Si mi esposo estaba tan ocupado haciendo almuerzos, pensé, ¿quién cumplirá nuestros asuntos financieros ya que él es el proveedor de la familia?

Steve estaba cambiando del arquetipo de "padre proveedor" al arquetipo de "padre educador", era mi turno para cuestionar mis ideas de cómo pensaba que deberían ser las relaciones en la Matriz. De acuerdo a la Matriz, por supuesto, no estaba bien para un hombre mostrar y expresar sus sentimientos o desarrollar su lado femenino, emocional y educador. Estaba siendo invitada a comprender que Steve necesitaba explorar su parte educadora. Así que hicimos otro cambio en nuestra relación, uno que, en efecto, cambió nuestros roles por ahora. Steve quería experimentar el lado educador de su personalidad y yo quería experimentar qué se sentía concretar mis sueños. Acordamos que podríamos apoyarnos mutuamente en este esfuerzo. Era sanador para ambos. La esencia masculina estaba siendo equilibrada en mi mundo y la esencia femenina lo hacía en el mundo de Steve.

Energéticamente, la madre educadora (o femenina) tiene que evolucionar en una mujer sabia porque la energía en un estado saludable es fluida, se expande y cambiante. Permanecer únicamente en el rol de madre educadora es poco sano. Así como la madre educadora debe desarrollarse fuera del molde tradicional de manera que pueda experimentar más de su esencia masculina, el hombre proveedor debe evolucionar y lograr que su esencia femenina se equilibre. Como resultado del equilibrio que lográbamos Steve y yo, descubrimos un nuevo nivel de amor y apreciación mutua. Al trasladarnos más allá de los patrones de creencias limitantes que dictaban los roles que hombre y mujer deben adoptar, fuimos capaces de evolucionar en nuestra relación, nos sentíamos apoyados y abrigados. Ahora trabajamos lado a lado para mostrar al mundo nuestra visión compartida de que todos tenemos el derecho de sanarnos a nosotros mismos y a los que amamos.

Desechando los viejos roles

Fui llamada para romper con otro molde de la Matriz cuando el papel de madre que estaba ejecutando amenazó mi preciada relación con mis hijas. Tenía muchas ideas de cómo debería ser una buena madre e hice lo que pude por entrar en esos conceptos. Una creencia que tenía era que si no vigilaba a mis hijas ellas saldrían lastimadas o se meterían en problemas. Yo había creado reglas que pensaba que podrían mantener a un adolescente a salvo de las drogas, de las malas amistades, y de embarazos no deseados. Esto funcionó hasta que la mayor de mis hijas cumplió 13 años. Mientras más reglas imponía más se rebelaba. Ella gritaba por convertirse en un individuo y yo trataba desesperadamente de que

ella se conformara. Le di dos opciones: ella podría convertirse en mí o rebelarse. Eligió rebelarse.

Justo cuando pensé que no había más esperanzas, conocí a un maestro que hablaba de la importancia de las relaciones que crean lazos duraderos y significativos en nuestras vidas. Yo asistía a uno de sus seminarios y en un espacio le confié que las relaciones en mi vida no estaban funcionando. Me miró y dijo: "¿Por qué no lo dejas por la paz?" "Dejar por la paz, ¿qué?", le pregunté. "El papel que juegas" replicó. "Estás jugando el papel de esposa y madre que tu propia madre te enseñó y que su madre le enseñó y así sucesivamente. Déjalo por la paz". Entonces el maestro preguntó si había considerado otra opción -la opción de dejar que mi hija eligiera por sí misma lo que era bueno o malo para ella, la elección de responsabilizarse por crear su vida.

En ese momento, me di cuenta de que mi hija no podía tener una relación saludable conmigo mientras yo jugaba el papel de madre protectora. Me di cuenta que necesitaba cambiar mi rol de policía al de madre comprensiva. Steve y yo nos dimos cuenta del riesgo que implicaba una decisión como esa, pero también sabíamos que la relación con nuestras hijas se deterioraba rápidamente. Dimos el paso, aunque nos asustaba. Para ese momento, nuestras dos hijas eran adolescentes. Nos sentamos con ellas y les informamos que estábamos realizando sus ritos de iniciación a la adultez. A partir de ese momento les dijimos que ella serían las que tomaran sus decisiones en sus propias vidas. Ellas estarían a cargo de determinar qué era lo que querían crear en su mundo. Les dije que me reservaría el derecho de ser una madre protectora cuando fuera necesario, así que podría ofrecerles consejo y que les diría cuando estuviera jugando ese papel. Pero aún sería su trabajo tomar en cuenta o no el consejo que les daré y la decisión final sería suya. También les dijimos que podrían contar con nuestro apoyo sin importar las elecciones que hicieran.

Este nuevo acuerdo fue muy difícil. Nuestras hijas no confiaron en que nosotros en realidad las dejaríamos tomar sus propias decisiones, y nos probaron. Un día nuestra hija mayor, ahora que había recién entrado a la preparatoria, nos dijo que se iba a ir a Los Ángeles con cuatro amigos mayores que ella para asistir a la fiesta de una fraternidad. En ese momento, decidí ejercer el derecho que me había dado a mí misma aquella vez que hablamos. Sólo pedí una cosa: que escucharan todos mis temores y que se me permitiría ofrecer consejo para todas sus decisiones. Me dirigí a mi hija y le dije cuánto me asustaba la idea de su fiesta de fraternidad porque estaría en un ambiente donde no sería capaz de cuidarse sola. Ella escuchó todo lo que le dije y luego dijo con determinación "De cualquier forma me voy". Steve y yo nos preguntamos seriamente si habíamos tomado la decisión correcta. Dos días después, mi hija me dijo que había cambiado de parecer. Ya no quería ir a la fiesta.

Nuestra hija más pequeña había entrado a secundaria y cuando tuvimos aquella conversación también decidió ejercer su recién encontrada libertad. Ella dijo "Ya no quiero ir a la escuela". Ella había estado luchando con calificaciones bajas y sentía que la escuela era intolerable. Nosotros respetamos su decisión y se quedó en casa por varias semanas. (Steve estaba seguro de que íbamos a tener una hija analfabeta.) Finalmente se aburrió, y

decidió que después de todo iría a la escuela. Desde que ella estaba tomando sus propias decisiones y que estaba a cargo de su vida, era su responsabilidad encontrar un tutor para que la ayudara a ponerse al día con las clases. Ella fue a trabajar y sus maestros estaban asombrados de su transformación académica a su regreso a la escuela.

"El engaño de la Matriz y el papel de madre protectora en el que estaba atrapada... casi me causan perder a mis hijas".

Conforme Steve y yo nos liberábamos de los roles tradicionales de padres, dejando nuestra necesidad de controlar a nuestras hijas y al mismo tiempo aclarándonos los roles que estábamos desempeñando, nos dimos cuenta de que nuestro miedo de las consecuencias negativas estaba infundado. Nuestros hijos nunca eligieron hacer cosas que fueran a dañarlos a ellos o a otros, tampoco eligieron ponerse en situaciones difíciles o dolorosas. Con el establecimiento de su nueva autonomía, ellas comenzaron a tomar decisiones verdaderamente sabias de manera que Steve y yo nunca esperamos. De hecho, ellas eran mucho más estrictas consigo mismas de lo que nosotros hubiéramos sido con ellas.

La parte más hermosa de la experiencia del ritual de iniciación fue que nuestras hijas no se sintieron más juzgadas por sus acciones, la confianza creció entre nosotros. Ellas comenzaron ansiosamente a buscar nuestro consejo. El engaño de la Matriz y el rol de madre protectora en el que estaba atrapada casi me causan perder a mis hijas. El día que decidí salirme de la Matriz, nos volvimos mejores amigas, y aún lo somos.

Encontrar un propósito

Reconocer y enfrentarse con nuestro limitante sistema de creencias puede crear cambios mayores en muchas áreas de nuestras vidas. Uno de mis clientes, Shelley, encontró el propósito de su vida al encontrar la raíz de sus patrones de creencia a través de su trabajo con su ADN. Shelley se sentía como si no supiera quién era. Ella era la segunda hija de una familia muy obstinada y ella nunca se sintió lo suficientemente fuerte para expresar su opinión. Ella idolatraba en particular a su hermana mayor y decidió hacer lo que fuera para darle gusto. Shelley adoptó la creencia de la Matriz de que para sobrevivir debe complacer a los demás antes de complacerse a sí misma, y este patrón tejió su camino por la vida.

Después de la preparatoria, Shelley dejó su casa para ir a la universidad. Aunque ella estaba fuera de casa repetía los mismos patrones. Trató de encajar y conformarse con lo que se esperaba de ella según los maestros de una estructura universitaria y de acuerdo a lo que sus padres querían. Ella asistía a clases, estudiaba mucho para tener buenas calificaciones, y trataba de complacer a los profesores. Su familia quería que ella siguiera el camino de la medicina y obedeció.

Sin embargo, algo en ella no estaba bien. Ella no sabía lo que en realidad quería. Se sentía

como si estuviera deambulando sin ningún objetivo a través de un laberinto. A Shelley le aterrizzaba expresar sus sentimientos a cualquiera porque bajo la creencia de que ella tenía que complacer a los demás estaba el miedo de que si no lo hacía, sería rechazada. Como resultado, reprimió sus verdaderos sentimientos.

Cuando Shelley trabajó con el proceso de descubrimiento de historias encerradas en su ADN, descubrió la historia de un antepasado que estuvo en un ambiente donde sus pensamientos y sentimientos no eran apreciados. Cuando esta antepasada se levantó en realidad por sí misma y expresó lo que quería, su familia la rechazó. Este recuerdo antiguo de dolor por el rechazo se había disparado en la vida de Shelley porque ella nació en una familia obstinada. Como con su antepasada, ella sentía que si expresaba sus deseos y se atrevía a ir en contra de los deseos de su familia, la rechazarían. El patrón de tener que complacer a otros para sobrevivir era una creencia de la Matriz que ella había aprendido al crecer, y que también había sido heredado a través de su linaje genético.

Una vez que esta historia fue eliminada de su ADN, Shelley perdió el miedo de expresar lo que ella verdaderamente deseaba. Ella decidió que ya no quería seguir el camino de la medicina convencional sino que quería estudiar medicina alternativa. Se cambió de escuela para seguir una vocación que fuera de acuerdo con sus deseos. Hoy en día es una exitosa sanadora alternativa y su familia no la rechaza. De hecho, están orgullosos de ella.

Dejar ir nuestras viejas creencias es un proceso, no sucede todo de una vez. Yo todavía me encuentro a mí misma enfrentando viejos patrones que deben irse. Por ejemplo, descubrí que una creencia de la Matriz me no me permitía tener un seminario exitoso en una ciudad donde yo vivía. Años antes, mi esposo y yo vivíamos en Santa Cruz, California, donde abrimos una de las primeras tiendas de renta de video en los Estados Unidos y continuó para construir una exitosa cadena de estas tiendas alrededor de Monterey Bay. Durante el terremoto de 1989, en menos de 17 segundos perdimos todo lo que poseíamos. Tratamos de reconstruir, pero la economía era muy mala y no tuvimos éxito. Esto resultó ser una bendición, eso fue lo que me llevó al trabajo que hago ahora, el cual amo.

Cuando más tarde viajamos a Santa Cruz para dar un seminario, pasó algo chistoso. Con frecuencia damos una conferencia gratis y una demostración antes de nuestros seminarios para que la gente nos conozca y asiste mucha gente. Aquella ocasión, nadie vino a nuestra primera conferencia y sólo unos cuantos asistieron a la segunda conferencia, incluyendo una mujer que puso la cabeza en la puerta unos minutos y luego se fue. Después de la conferencia, hablé con una de mis hijas y le dije que tal vez Santa Cruz no estaba lista para lo que yo tenía que enseñar.

Mi hija, sin embargo, tenía un punto de vista distinto. Ella dijo: "Mamá, tal vez *tú* no estás lista para Santa Cruz". Ella sugirió que usara mi propia técnica para encontrar y eliminar cualquier bloqueo en mí que me estuviera frenando para tener un seminario exitoso. Cuando lo hice, estaba sorprendida por descubrir que mi esposo y yo estábamos atados a un sistema de creencias de que perderíamos todo lo que poseyéramos si tuviéramos negocios en esa área de nuevo. De inmediato usamos las técnicas de autosanación de nuestro ADN para liberarnos de esa creencia. En los siguientes diez minutos sonó el teléfono. Era la

mujer que había puesto su cabeza en la puerta de nuestra conferencia libre. Dijo que le había encantado lo que teníamos que decir y estaba apenada por haber tenido que irse. Ella tenía un programa de radio y me preguntó si nos gustaría ser invitados de su programa la mañana siguiente.

Fue maravilloso estar en su programa, y esa tarde, teníamos una fecha para dar una conferencia final en la zona. Cuando llegamos al lugar había una fila de gente esperando para entrar que rodeaba la cuadra. Esa noche dimos un seminario exitoso a un auditorio lleno con personas de pie, gracias a que nos liberamos de una vieja creencia.

Cómo la Matriz afecta a tu código Dios

La Matriz -la fuerza que trata de convencernos de lo que está bien y lo que está mal, que reclama el derecho de definir quiénes somos- también tiene una influencia tremenda en el hecho de si introducimos o no los patrones de nuestro espíritu en nuestro gen Dios. En el capítulo 1 expliqué que nuestro libro de historias que es el ADN incluye dos capítulos que representan el código que nos conecta con Dios, la fuerza universal de vida. Nuestro código Dios contiene programas de claridad y verdad y lo más importante, el programa de co-creación.

Co-creación es el conocimiento y poder de manifestar el mundo como lo soñamos. Co-creación es el programa clave que queremos despertar y entrar en nuestro código Dios. Cuando ese programa no está funcionando, miramos fuera de nosotros para buscar nuestra fuente de creación en lugar de reconocer que tenemos el poder de co-crear con Dios. También vemos el mundo a través de los ojos de la separación y el engaño. En casos severos, la gente puede alejarse de los demás y del mundo espiritual a tal punto que perpetúan guerras y atrocidades.

La Matriz trata de alejarnos de la posibilidad de explotar el poder de co-creación de nuestro gen Dios. Nos enseña que somos víctimas y que está bien culpar a los demás cuando algo anda mal. Nos enseña a creer que somos víctimas de todo, de los gérmenes hasta la artritis, de espaldas adoloridas hasta de la mala suerte. Nos enseña que necesitamos sufrir para llegar a Dios. Operamos desde la creencia profundamente asentada de que no tenemos el derecho o la capacidad de controlar o diseñar nuestra propia vida. Estamos adoctrinados con la idea de que debemos buscar las respuestas fuera de nosotros, cuando las respuestas están en nosotros. Hemos olvidado cómo ser el maestro programador de nuestra propia vida.

En lugar de enseñarnos a confiar en la fuerza intuitiva del conocimiento interno, la Matriz nos dice que debemos confiar sólo en los hechos. Cuando nos convencemos de que los "hechos" muestran que no tenemos el dinero suficiente o la capacidad suficiente o las relaciones correctas para hacer que nuestros sueños se hagan realidad, apagamos los programas positivos de nuestro gen Dios. No sólo eso, perdemos acceso a los programas positivos en otros genes porque el gen Dios es el maestro programador de lo que yo llamo el gen equipo.

Los programas a los que entras o no en el gen Dios influyen cualquier otro gen. Por

ejemplo, si el programa que está encendido en el gen Dios es un programa de separación, nos veremos a nosotros mismos tan separados de los demás y del mundo que nos rodea. Entonces, esta sensación de separación activa un programa de escasez en el gen que controla nuestras creencias sobre la abundancia. Una vez que el programa de la escasez es activado, experimentamos escasez a dondequiera que vayamos -no hay tiempo suficiente, no hay dinero suficiente, no hay comida suficiente, ni amor suficiente. Cuando somos capaces de entrar al código perfecto del gen Dios y sus programas de conexiones a todas las cosas, todo cambia. Somos capaces de ver al mundo a través de los ojos de la verdad, y nuestros poderes de co-creación florecen.

"Somos adoctrinados con la idea de que debemos buscar las respuestas fuera de nosotros, cuando las respuestas están en nosotros. Hemos olvidado cómo ser el maestro programador de nuestra propia vida".

Cualquier programa que diga que estamos solos o que lo que suceda a uno de nosotros no afecta al resto de la humanidad en verdad crea un defecto en nuestro gen Dios. Cualquier programa que nos diga que algo en nosotros está mal o que no merecemos tener lo que amamos también crea un defecto en nuestro gen Dios.

Etapas de la sanación del ADN

Todos hemos experimentado los efectos discapacitantes de la Matriz, ya sea que se muestren en nuestra carrera o en nuestras relaciones, nuestras finanzas o nuestra salud. Todos hemos tomado patrones de la Matriz que nos han bloqueado el paso al gen Dios. La buena noticia sobre nuestro ADN es que *podemos* cambiarlo. Podemos eliminar los defectos. Como las personas descritas en este libro, puedes aprender a identificar el sistema de creencias que has adoptado que puede estar causando que actúes con los mismos patrones una y otra vez. Puedes aprender a eliminar las historias que no te ayudan, que no te sirven y puedes aprender a agregar nuevas historias que hagan tu vida más grande. Sí *tenemos* el control de nuestro mundo y éste empieza con la pregunta: ¿Voy a seguir dejando que la Matriz dirija mi vida o voy a crear conscientemente la vida que yo quiero?

"Sí tenemos el control de nuestro mundo y éste empieza con la pregunta: ¿Voy a seguir dejando que la Matriz dirija mi vida o voy a crear conscientemente la vida que yo quiero?"

El proceso base de la autosanación del ADN involucra cinco pasos básicos o etapas que te ayudan a entrar en tu historia interna y a cambiarla.

Paso 1. *Descubre el Tema de tu historia -cómo encontrar el tema medular y el patrón*

problemático que crea dolor, pérdida y privación, y que es un obstáculo para tener la vida que quieres. El título de tu historia viene del sistema de creencias de la Matriz que hemos adoptado y de las estrategias, roles y arquetipos que hemos aceptado para representar nuestra historia. Las creencias de la Matriz que aceptamos disparan la fuente original de los patrones de interferencia en nuestro ADN -los patrones que heredamos de nuestros antepasados.

Paso 2. Descubre tu historia ancestral -cómo encontrar la fuente original del patrón problemático, así como la estrategia y el programa que tus ancestros adoptaron. En este segundo paso aprendemos a identificar: las historias que nos han sido transmitidas por nuestra familia a través de los genes; la estrategia y los programas que nuestros antepasados adoptaron que contribuyeron a crear la historia; y los sentimientos que esos patrones ancestrales establecieron en nosotros.

Paso 3. Descubre cómo se activan estas historias -cómo los patrones y temas ancestrales se han repetido en tu vida. El tercer paso nos ayuda a darnos cuenta cómo el tema fundamental de nuestra historia (una combinación de nuestros patrones antiguos y los patrones de la Matriz) se ha repetido en nuestra vida y cómo nos afecta hoy en día.

Paso 4. Crear un cambio de corazón y una neutralización -cómo neutralizar las emociones y sentimientos que crearon los patrones problemáticos. En el paso 4 ahondaremos en el corazón y traeremos de regreso la energía que está encerrada en los patrones viejos hacia un estado neutral para que podamos crear una nueva historia a través de la manifestación, el cual es el paso 5.

Paso 5. Crear tu nueva historia -cómo manifestar tu nueva historia a través del poder de la intención, imaginación y el estar enfocado. En este paso aprendemos cómo alinear nuestra mente, corazón y pensamientos con la poderosa energía de la creación para traer los que deseamos a nuestra vida.

Ahora tienes una idea de los conceptos fundamentales. El siguiente capítulo muestra cómo los números y los arquetipos pueden ayudarte a identificar rápidamente tus patrones profundamente asentados, cómo el corazón juega un papel clave en la neutralización y la sanación, y cómo puedes utilizar tu intención e imaginación para crear los nuevos patrones que quieres traer a tu vida.

Parte II

El lenguaje de la sanación

El lenguaje de los arquetipos y los números

Muchos de los patrones que rigen nuestras vidas están escondidos profundamente en nuestro subconsciente, heredados a nosotros a través del sistema de creencias de nuestros antepasados. El *subconsciente* parece una palabra compleja, pero no es tan misteriosa. Yo describo al subconsciente como simplemente los pensamientos y emociones que podemos escuchar pero que se están reproduciendo una y otra vez en nosotros como cintas, modelando la manera en que vemos, interpretamos y reaccionamos a los acontecimientos en nuestras vidas.

Para cambiar lo que las cintas están reproduciendo, primero necesitamos traer al consciente lo que está en el subconsciente. ¿Por qué es importante? Muchos seminarios, libros y programas nos enseñan cómo llegar a la raíz de nuestros problemas y nos dicen que si sólo pudiéramos tener la visión de lo que queremos y entusiasmarnos con ello, eso se convertiría en nuestro camino. En ocasiones esto funciona, pero en otras no porque en algún lugar profundo de nuestro ADN está un programa que no notamos y que bloquea que aquella visión se manifieste. De hecho, está enviando el mensaje opuesto. Ninguna técnica de autoayuda incluso la más increíble tendrá resultados permanentes cuando los patrones que están profundamente asentados estén programados y sigan reproduciéndose.

Por años he estudiado qué tipo de pensamientos, creencias y recuerdos nos causan enfermedades y retenemos de lo que verdaderamente queremos ser y en dónde estar.

Me he dado cuenta de que la historia de nuestra vida es una combinación de varias cosas -el sistema de creencias que se nos ha enseñado por aquellos que nos han criado *más* el conglomerado de los sistemas de creencias y reglas que nuestra sociedad nos ha enseñado para aceptarlas como verdad (la programación de la Matriz), *más* las historias que nuestros antepasados incrustaron en nuestro ADN. Las estrategias y roles que hemos adoptado y los patrones emocionales que se repiten en nuestras vidas como resultado de estos patrones medulares.

También sabía que no es tan sencillo identificar estos patrones por nosotros mismos. En ocasiones puede tomar años para que el psicoanálisis los detecte. Incluso, entonces, cuando tratamos de sacar a la luz aquellos patrones trabajamos con nuestra mente consciente. Podemos hablar de las cosas que nos sucedieron y que recordamos, pero no tenemos acceso a las historias de nuestros antepasados de las que no tenemos conciencia -y regresando hacia esas historias es donde ocurre la verdadera transformación. La pieza de la sanación que hace falta es hallar la fuente de los patrones genéticos y entonces eliminarlos

permanentemente. Nuestro comportamiento no cambia -tampoco cambia nuestra vida- hasta que cambiemos nuestra programación interna.

¿Cómo podemos identificar algo que ha sido enterrado tan profundamente en nosotros si ni siquiera sabemos que existe? Esa es la cuestión. Sabía que para identificar patrones escondidos necesitaba un mapa que me guiara directo a las emociones, pensamientos y sistema de creencias limitantes. La primera pieza del rompecabezas llegó cuando exploraba los patrones arquetípicos asociados con la teoría china de los cinco elementos y el sistema indio de los chakras.

Un arquetipo es un modelo original del cual posteriormente se sigue el patrón. Carl Jung amplió el significado de arquetipo para incluir los patrones de pensamiento y comportamiento e imágenes que existen en todas las culturas y que son universales. Jung creía que esas formas e imágenes de naturaleza colectiva existen en el consciente colectivo de la humanidad y que todos heredamos de nuestros antepasados. Por lo tanto, los arquetipos son patrones ancestrales y universales. Tuvieron un inicio en la historia humana -y como sabemos, la historia tiende a repetirse.

En mi trabajo continuo con la autosanación del ADN, identifiqué cinco arquetipos clave basados en la sabiduría ancestral de la teoría de los cinco elementos: *el Filósofo, el Pionero, el Mago, el Juez, y el Alquimista*. Efectivamente estos arquetipos son patrones energéticos que influyen cómo vemos y reaccionamos al mundo que nos rodea. Así como los acontecimientos y emociones que experimentamos afectan nuestro ADN, así los acontecimientos y emociones modelan la expresión de los arquetipos que existen en nosotros. De un momento a otro, todos los arquetipos operan en nosotros, pero en ciertas fases de nuestras vidas uno o más podrán ser predominantes.

"Los arquetipos derivados de los cinco elementos proporcionan un lenguaje simbólico para interpretar las historias escritas en nuestro código genético".

Descubrí que si ciertos arquetipos son detectados en una persona, significa que esos arquetipos revelan partes de la historia escondida en el ADN de esa persona. En otras palabras, descubrí que los arquetipos derivados de los cinco elementos proporcionan un lenguaje simbólico para interpretar las historias escritas en nuestro código genético. Estas son partes clave del mapa que nos lleva a nuestra programación interna.

Al principio incorporé la kinesiología (estudio del sistema músculo-esquelético) para identificar qué arquetipos eran los correctos para cada persona. La kinesiología es una ciencia que nos da respuestas de verdadero y falso conforme se resiste la presión aplicada a

los músculos (usualmente el brazo). Si tus músculos son fuertes cuando se aplica la presión, lo que sea que se pruebe es verdadero. Si tus músculos son débiles cuando se aplica la presión, lo que se esté probando es falso o no es bueno para ti. Sin embargo, este sistema tiene sus desventajas, descubrí que si no se era 100 por ciento preciso en el examen o si no se confía en uno mismo para obtener respuestas precisas, los resultados no serán exactos.

Se me pidió mostrar una manera más rápida y eficiente de leer el mapa de los pensamientos, emociones y el sistema de creencias que opera en nosotros. Un descubrimiento llegó cuando estaba inspirada con una forma simple pero profunda de leer y decodificar la programación subconsciente y las historias codificadas en nuestro ADN -a través de números. Descubrí que no importa qué tan profundamente enterradas estén las diferentes partes de nuestra historia interna, podemos entrar rápidamente a las rutas de la historia al escoger números que hayan sido asignados a los arquetipos. Este sistema está basado en principios sanadores energéticos y vibratoriales.

Mapa vibracional

Todas nuestras emociones y creencias se asocian con patrones de vibraciones. Cuando se asignan números a una variedad de pensamientos, emociones y patrones de creencia arquetípicos, por la ley de la vibración cada número asignado toma la vibración de las palabras o la oración asociada con él. Los números representan el patrón geométrico de las creencias a un nivel de vibraciones. En los procesos de autosanación que he desarrollado, se escoge una serie de números en respuesta a una serie de preguntas. Debido a que todos somos seres energéticos y vibratoriales, debido a que lo similar atrae cosas similares (o como el dicho, dinero atrae dinero), los números que se escojan coincidirán infaliblemente con los patrones de energía vibracional que nuestro ADN emite. Por lo tanto los números nos guiarán al sistema de creencias fundamental que trabaja dentro de nosotros.

Nuestro cuerpo y su sistema de creencias escondido trabajan como un grupo de diapasones. Si das un golpecito a un diapasón para que vibre, el siguiente comenzará a vibrar por sí mismo. De la misma forma, si tienes una emoción de aflicción dentro de tus células y yo te pidiera que me des un grupo de números para indicar una emoción particular o tema o sistema de creencias, automáticamente escogerás el número que coincida con la emoción y su vibración correspondiente dentro de tu sistema celular. Puedes escuchar el número en tu cabeza, puedes haberlo "visto", como muchas personas afirman, el número simplemente surgirá de tu boca antes de que estés consciente de él. No puedes elegir el número incorrecto porque tu cuerpo está hablando. El ADN de tus células se está comunicando y el número asociado con la oración o el arquetipo que coincide con tu propio patrón fundamental llega a nivel consciente.

En esencia, puedes armar tu propia historia con números y arquetipos como un mapa. Este sistema de números correspondiente a arquetipos, cuando se usan correctamente es un paso más allá de la kinesiología. La kinesiología puede ser limitante por las

desventajas que mencioné antes y porque es un proceso lento y los practicantes no pueden hacer este tipo de trabajo por teléfono. El sistema de mapeo numérico es rápido, efectivo, eficiente y fácil de usar. A veces toma sólo una sesión encontrar la vibración fundamental que inició el problema y eliminarlo energéticamente del ADN. En ocasiones se necesita un poco más de investigación para hallar el patrón y eliminarlo. La ventaja de este sistema es que no necesitas estudios en ciencia para dominarlo. Profesionales de la sanación como quiroprácticos, acupunturistas y enfermeras practican estas técnicas como un extra a su trabajo, pero también la mamás quieren sanarse a sí mismas y a sus hijos.

Por ejemplo, una mujer que asiste a uno de mis talleres usaba el proceso para ayudar a su hija, quien es una ingeniero ambiental, tenía problemas para encontrar trabajo porque el gobierno no liberaba los fondos suficientes. Cuando la madre regresó a casa esa noche después del taller, se fue directamente a trabajar usando el proceso de mapeo. Su hija escogió un grupo de números en respuesta a una serie de preguntas. Estos números, que estaban correlacionados con arquetipos específicos, revelarían el sistema de creencias escondido en su hija que estaba bloqueándola para conseguir un trabajo. Entonces usaron el resto del proceso para eliminar energéticamente esos bloqueos. Al siguiente día, su hija descubrió que el gobierno estaba liberando los fondos y que sería contratada para un empleo.

En otra clase, un hombre tenía dos empresas de bienes raíces, en el taller aprendió cómo usar el proceso. En el pasado, cuando cerraba sus negocios siempre algo salía mal. Este hombre sentía que de alguna manera él mismo se estaba sabotando, pero no tenía la menor idea de cómo. Al usar el proceso de mapeo numérico, identificó lo que estaba bloqueando su éxito y liberó el bloqueo. Después del taller, nos llamó y estaba emocionado de contarnos que había emprendido dos negocios sin ningún problema.

Identificar los patrones medulares subyacentes que están detrás de los problemas en nuestra vida, saca dichos patrones fuera del subconsciente y los trae al consciente. Este es el primer paso de la sanación y la transformación. Te permite separarte de los patrones y ver los eventos y problemas de tu vida de manera más objetiva. Con el sistema de mapeo numérico puedes identificar el tema clave que corre a través de tu vida (una combinación de estrategias, roles y arquetipos que te guían), el sistema de creencias de la Matriz que has adoptado así como las historias de tus antepasados que te fueron heredados a través de tus genes. Puedes aprender exactamente de qué lugar de tu linaje ancestral proviene, cuál era la creencia original y qué emoción o acontecimiento en tu vida disparó y activó este patrón en ti.

Localizando las historias que nos sabotean

Una de las sanaciones más dramáticas de las que he sido testigo que emplean números y arquetipos para identificar, neutralizar y sanar asuntos, fue con una amiga que ahora forma parte de mi programa de enseñanza. Inesperadamente, se le diagnosticó escleroderma, una enfermedad rara autoinmune que crea un exceso de colágeno en la piel, que causa hinchazón, rigidez, y mucho dolor. Esta enfermedad se infiltró a sus órganos

internos provocando un caos y amenazando su vida. "Mis pulmones solamente trabajaban a un 50 por ciento de su capacidad", recuerda. "Se me acababa el aire con sólo caminar de un extremo de mi casa al otro. Había un fluido en mi corazón. Las funciones de mi hígado y mis riñones estaban afectadas. Mi esófago también estaba involucrado, haciendo que comer fuera un problema. Mi cabello se caía a manos llenas". Además, su cuerpo estaba tan rígido que tuvo que arrastrar los pies para caminar y era incapaz de cuidarse por sí misma. "No podía vestirme, cocinar, manejar, o levantarme cuando me caía, y necesitaba 14 a 16 horas de sueño al día".

El especialista que la diagnosticó al principio dijo que no había una cura conocida para el escleroderma. "Toma de dos a cuatro años para que esta enfermedad desarrolle lo peor de ella. Probablemente no tenga una vida completamente normal y saludable de nuevo" le dijo. Ella dice "Me sentí como si me hubieran dado sentencia de muerte. Extrañamente, el centro interno de mi ser, mi espíritu, se sentía en perfecta paz, calmado, sin alteración".

Cuando me llamó para contarme su diagnóstico, inmediatamente fuimos a trabajar para encontrar la raíz de su enfermedad y lo que la desencadenó. Conforme recorríamos el proceso de mapeo numérico y seguíamos el rastro de los números que había escogido, encontramos que como resultado de una niñez extremadamente abusiva, ella había adoptado la creencia de que nunca podría tener lo que en realidad quería. Este patrón, aprendimos, había llegado hace siete generaciones, en la época de la gran hambruna en Irlanda. Sus antepasados en esa época no podían tener lo que deseaban. Sin embargo, hoy, ella tenía lo que quería. Era una excelente maestra y amaba su trabajo. Tenía un buen matrimonio. Su marido estaba construyendo la casa de sus sueños. Sin embargo, teniendo un mundo feliz, había una vibración extraña en su cuerpo. No pude hacer coincidir la creencia ancestral que ella llevaba de "No puedo tener lo que quiero". Como resultado, su cuerpo adoptó una enfermedad para crear el mundo que se parecía a lo que estaba acostumbrada - un mundo que coincidiera con su sistema de creencias.

Una vez que descubrimos la emoción y el sistema de creencias que había creado el patrón de interferencia de energía en su ADN y que disparó su enfermedad, neutralizamos las emociones y sacamos el sistema de creencias obstructivo fuera de su ADN. Instantáneamente, su cuerpo comenzó a sanarse por sí mismo. Los doctores no podían creerlo, nunca habían visto que esta enfermedad se revirtiera por sí misma. Cuando posteriormente fue a una revisión de pulmones para revisar su capacidad respiratoria, la enfermera pensó que había una confusión con los expedientes porque ella decía que no podía ser posible que la enfermedad revirtiera. Mi amiga estaba completamente sanada. Hoy en día no tiene signo alguno de escleroderma en ninguna parte de su cuerpo o dentro de él. Y sobre todo, ella por fin vive en el mundo en el que puede disfrutar hacer lo que ama y tener un cuerpo sano también.

Mirando hacia atrás de esta intensa iniciación, mi amiga dice "En la actualidad, mi enfermedad contenía un regalo increíble. La experiencia me impulsó a nuevos niveles de entendimiento y crecimiento que no creo que hubieran ocurrido sin la experiencia de la

severa enfermedad. Aprendí qué tan importante es trabajar con los asuntos conforme van surgiendo. Mi recuperación necesitó unos cuantos meses de trabajo intenso conmigo misma para llegar al alto nivel de bienestar que hoy experimento. Fue necesario que yo me retara a mí misma a entrar en los huecos más oscuros y profundos de mi subconsciente para encontrar los miedos una vez escondidos y el dolor irresuelto que mi consciente había evadido por tanto tiempo.

"Conforme seguimos el rastro de los números que ella había escogido, encontramos que... ella había adoptado la creencia de que nunca podría tener lo que en verdad deseaba".

"Una vez que estos patrones se revelaron a la luz de la conciencia, las técnicas de sanación energética del ADN me proporcionaron los medios para sanar mis miedos y creencias irresueltas. Cada vez que las usaba, me di cuenta de la reducción de la severidad de mis síntomas físicos. Cada vez que aclaraba un asunto o creencia, me sentía más ligera, más libre y con más energía". Además de las técnicas de autosanación del ADN, también adoptó una intención fuerte de vivir en un cuerpo sano y continuamente usaba su imaginación como una herramienta, cuerpo vibrante (una herramienta explicada en el capítulo 6). "Esta fuerte intención de sanar me sostuvo en momentos exhaustivos y me mantuvo enfocada en lo que deseaba en lugar de sucumbir a la impotencia del miedo y la desesperanza", dice.

Los elementos, sus arquetipos y el ciclo de la vida

La tradición china de los cinco elementos tiene 5000 años de edad y es compleja en su totalidad. Yo incorporé sólo una pequeña parte de ella para ayudar a identificar qué elemento está fuera de balance, el órgano u órganos específicos que tienen una vibración baja, la emoción involucrada y el principal arquetipo que está manifestándose en la vida de una persona.

La teoría de los cinco elementos está basada en la comprensión de que todo está conectado y todo es una forma de vibración. Los chinos dividen la energía de estas formas de vibración en cinco categorías: metal, agua, madera, fuego tierra. Avanzan en un ciclo en el sentido de las agujas del reloj conocido como "ciclo del nacimiento", cada uno da origen a otro -el agua da origen a la madera, la madera al fuego, e fuego a la tierra, la tierra al metal y el metal al agua.

Este ciclo simboliza la continuidad de la vida. Todas las cosas en 1 vida atraviesan estas etapas. El ciclo del nacimiento también integra emociones humanas con los ritmos

naturales del cuerpo físico y sirve como un mapa de las etapas de crecimiento y declinan inherentemente a todos los procesos de la vida.

Como dije, para ayudar a comprender los asuntos subyacentes que enfrentamos, he identificado arquetipos que correspondan a los elementos. Cuando los cinco elementos y sus arquetipos trabajan juntos en armonía dentro de nosotros, vemos su expresión saludable, útil y equilibrada. Lo inverso también puede ser verdad: podemos observar una expresión fuera de equilibrio de los elementos y sus arquetipos en nuestras vidas. En este caso, podemos aprender dos cosas. La primera, una expresión desequilibrada de un arquetipo nos puede mostrar dónde necesitamos hacer ajustes para traer un mejor equilibrio a nuestras vidas, y segundo, puede indicar que ahí hay historias subyacentes en nuestro ADN que necesitan ser neutralizadas. A través del descubrimiento de los patrones arquetípicos que han gobernado tu vida, llegarás a entender por qué repites ciertos patrones y cómo puedes crear unos más saludables. Puedes pensar en los arquetipos como guías que te muestran dónde has estado y que te ayudan a crear el potencial para el lugar al que te diriges.

Los sabios trabajan con la teoría de los cinco elementos hace miles de años y también descubrieron que los elementos afectan órganos específicos, cada uno de los cuales corresponde a ciertas emociones. De acuerdo con la teoría de los cinco elementos, una emoción fuera de balance altera la salud de su elemento y órgano correspondiente. Inversamente, cuando un órgano está fuera de balance, pueden manifestarse emociones poco saludables. Al liberar patrones emocionales poco saludables podemos sanar el órgano correspondiente. He descubierto a través de mi trabajo que el patrón emocional es de hecho almacenado en el ADN del órgano afectado y sus órganos relacionados y que el patrón emocional puede ser fácilmente descubierto empleando la teoría de los cinco elementos como mapa guía.

Las gráficas de las siguientes páginas resumen cómo los elementos, órganos, emociones y arquetipos están interrelacionados y qué tipo de patrones es probable que veas cuando un elemento o arquetipo está en equilibrio o fuera de él. Si estás experimentando los síntomas físicos o emocionales enlistados en la gráfica, puede ser un signo de que ese arquetipo está dirigiendo tu mundo.

Los cinco elementos y sus arquetipos, mientras realizan sus propias funciones, están interrelacionados y son independientes. La siguiente historia muestra como los cinco elementos y sus arquetipos trabajan juntos en su ciclo de acción.

Una vez un gran Filósofo tuvo una idea maravillosa para transformar el mundo. El sabía que por sí sólo no podría crear este cambio, así que recurrió a sus amigos el Pionero, el Mago, el Juez y el Alquimista para que lo ayudaran a hacer concretar su sueño. Le pidió al Pionero que fuera al mundo en busca de un lugar donde el sueño pudiera crecer libre.

El Pionero estaba emocionado con esta nueva misión y comenzó su trabajo, pero pronto se dio cuenta de que no podía hacer el trabajo sin la pasión y el entusiasmo del Mago. El Mago enardeció el sueño al involucrar a miles en la nueva idea, pero pronto se dio cuenta de que necesitaba el apoyo de su amigo el Juez. Entonces, el Juez creó el equilibrio dentro del plan al asegurarse que hubiera un balance entre el trabajo y el juego y que todo el

mundo trabajara tan arduamente como el resto de los demás.

Los cinco elementos

El elemento agua

Arquetipo

Filósofo.

Comprende la idea de los ciclos de la vida en su totalidad. Se aparta de la Matriz para crear una nueva visión.

Representa la renovación y la muerte como el principio y el final de un ciclo.

Positivo, expresión equilibrada de elemento y arquetipo

Profundo sentido de la introspección. Capacidad de permanecer fiel a la naturaleza básica. Gran sentido de reflexión y originalidad. Sabiduría.

Expresión desequilibrada

Miedo a la sobrevivencia, no saber lo que es seguro, incapaz de mirar el panorama completo.

Órgano y desequilibrio emocional relacionado

Riñón: Miedo, terror, mala memoria, distracción.

Vejiga: Irritación, timidez, voluntad paralizada, enojo, ineficiencia.

Desequilibrio físico relacionado

Riñón:

- Boca seca;
- Congestión pulmonar;
- Riñón, dolor de espalda baja;
- Protrusión discal, hernias;
- Dolor en rodilla/talón o dolor en el pie;
- Incontinencia;
- Hemorroides, hernia, dolor de coxis.

Vejiga:

- Incontinencia, expulsión dolorosa de orina;
- Infecciones de riñón/vejiga, incontinencia urinaria;
- Dolor de espalda o espalda baja o rigidez;
- Dolor de cadera o rodilla,
- Dolor de pierna;
- Dolor en el pie.

Patrones problemáticos que crean pérdidas

Pérdida de la capacidad de mirar el panorama completo.

Elemento madera

Arquetipo

El Pionero.

Construye un nuevo territorio.

Representa el nacimiento y el crecimiento.

Explora el yo interno y no tiene miedo de probar nuevas cosas o de tomar riesgos en su crecimiento.

Incluye al inventor y al empresario.

Necesidad dirigida de acción y satisfacción.

Capacidad de crear movimiento y emoción. Entusiasmo por la vida. Es divertido tenerlo cerca.

Capacidad de controlar emociones mientras se expresan sentimientos básicos. Lleno de

energía que fluye y de inspiración. Visionario con gran potencial creativo. Necesita crear y compartir la belleza. Capacidad de compartir entusiasmo, visión y sentido de aventura.

Violencia, obstinación, enojo prolongado, exageración y sobreactuación.

Hígado: enojo, frustración, cólera,

irracionalidad, agresión.

Hígado:

- Irritación del ojo;
- Nudo en la garganta;
- Rigidez de músculo o de articulación, dolor de espalda o de costilla, problemas de rodilla;
- Dolencia uterina o de próstata;
- Artritis;
- Achaques de la piel: eczema, psoriasis, dermatitis.

Positivo, expresión equilibrada del elemento y arquetipo

Expresión desequilibrada

Órgano y desequilibrio emocional relacionado

Desequilibrio emocional relacionado

Vesícula biliar: resentimiento, obstinación, depresión, represión emocional, indecisión.

Vesícula biliar:

- Dolores de cabeza;
- Dolor en la parte baja de la pierna o en el talón, dolor en los músculos;
- Dolor de vesícula biliar, piedras en la vesícula;
- Presión en las costillas o tórax;
- Rigidez de cadera o articulaciones;
- Problemas digestivos, eructos, gases.

Patrones problemáticos que crean pérdida

Pérdida de la habilidad de progresar.

Elemento fuego

Arquetipo

El Mago.

Exalta y estimula la chispa de la vida.

Crea magia y milagros.

Transforma la realidad con pasión.

Positivo, expresión equilibrada del elemento y arquétipo
Expresión desequilibrada
Órgano y desequilibrio de emoción relacionados
Desequilibrio físico relacionado

Pasión, entusiasmo, optimismo y habilidad para transformar. Entusiasmo para transformar a través del poder del amor. Instrumento de magia e imaginación. Gran capacidad para alegrarse, de cariño, afecto y expresión.

Pérdida de pasión, de amor, supresión de la emoción, desesperanza.

Intestino delgado: vulnerabilidad, sensación de abandono, sentimiento de inseguridad y abandono, distracción.

Glándulas tiroides - adrenales: confusión, paranoia, pensamiento desordenado, inestabilidad emocional.

Corazón: Rebozante de alegría o de tristeza, impresionable, culpa, risa compulsiva, modos y habla rápida.

Hombre/mujer (Pericardio-circulación): Depleción, represión, irresponsabilidad, memoria perezosa. Hombre/Mujer (Pericardio-circulación):

Intestino delgado: Problemas del oído, tinitus, garganta irritada;

Glándulas tiroides- adrenales:

Corazón:

Hombre/mujer (Pericardio-circulación):

- Dificultades digestivas;
- Dolor abdominal;
- Dolor del hombro, a lo largo del brazo, y rigidez;
- Enfermedad de Crohn.

- Resfriados, infección de los oídos, garganta irritada, glándulas hinchadas;
- Problemas del ojo, cataratas, ojos irritados;
- Manos/ pies fríos, sudoración excesiva, bochornos, escalofríos;

- Dolor de cabeza, dolor de rostro, boca seca, náuseas;
- Palpitaciones, dolor de pecho;
- Dolor en el brazo/ dolor entumecimiento, rigidez del cuello/dolor;
- Dolor en espalda media o rigidez;

- Problemas del ojo;
- Bochornos, palmas sudorosas, circulación deficiente;
- Hambre, sed, trastornos del sueño;
- Arritmia; arterioesclerosis;

- Dolor de quijada, rigidez de hombro/ brazo/muñeca;
 - Baja energía, fatiga crónica;
 - Síndrome de inmunodeficiencia;
 - Irregularidades en el ciclo menstrual.
- Trastornos digestivos, estreñimiento, alergias a la comida;
 - Tobillos hinchados, venas varicosas.
 - Depresión, cambios de humor, mala concentración;
 - Apoplejía.

Patrones Pérdida de pasión

problemáticos que crean una pérdida

Elemento Tierra

Arquetipo

El Juez.

Media y trae las cosas de regreso a un estado de equilibrio. Equilibra la justicia con la compasión.

Positivo, expresión equilibrada del elemento y arquetipo

Capacidad de sentirse centrado, equilibrado y en paz con el mundo. Amor por la familia y el hogar. Capacidad de cuidar de sí mismo mientras cuida de los demás. Es comprensivo y confiable. Conectado y lleno de amor y compasión por todas las cosas. Buen mediador y capaz de infundir equilibrio, se gana la confianza y la apreciación de la gente.

Expresión desequilibrada

Falta de energía (siente que da emocional y físicamente más de lo que recibe) dificultad al manejar la vida, pérdida de individualismo, no se levanta por sí mismo.

Órgano y desequilibrio de emoción relacionados

Bazo/Páncreas: Estómago: Indignación, desesperación, compasión

Baja autoestima, desesperanza, vivir a través de los otros, preocupación excesiva, nerviosismo/represión, egocentrismo, obsesión, excesiva, falta de control, preocupación, desconfianza. egoísmo.

Desequilibrio físico relacionado

Bazo/Páncreas: Estómago:

- Congestión linfática;
 - Pérdida del apetito, náuseas;
 - Dolor abdominal, distensión;
 - Problemas de estómago y /o pélvicos, desequilibrios hormonales femeninos;
 - Fatiga de las extremidades;
 - Dolor de pierna, rodilla o muslo.
- Dolor de cabeza, sinusitis o dolor de quijada;
 - Cuello rígido, garganta hinchada;
 - Rigidez del pecho;
 - Problemas del estómago, digestivos y gastrointestinales (retortijones, gastritis);
 - Hernia hiatal, úlceras;
 - Dolor de muslo/pélvico, problemas de rodilla y espina.

Patrones problemáticos que crean una pérdida

Pérdida de igualdad.

Elemento metal

Arquetipo

El Alquimista.

Transforma lo viejo, incluyendo las creencias viejas en nuevas formas y realidades. Produce resultados más allá de las expectativas normales.

Positivo, expresión equilibrada del elemento y arquetipo

Competente. Tiene una base firme y capacidad de crear estructuras básicas. Gran sentido de dirección en la vida. Bien organizado. Capacidad de acoger la riqueza de la vida. Sabe a nivel profundo que uno es ya perfecto. Concentración interna, claridad mental y una profunda comprensión de la naturaleza transitoria de la vida. Vida con integridad y principios. Gran objetividad y discernimiento.

Expresión desequilibrada

Estar estancado, separación, incapacidad de expresar la verdad de uno mismo.

Órgano y desequilibrio de emoción relacionados

Pulmón: aflicción, pérdida, tristeza, nostalgia, pensamiento confuso, angustia.

Intestino grueso: estancamiento, rigidez, actitud a la defensiva, dogmatismo, obstinación, llanto.

Desequilibrio físico relacionado

Pulmón:

- Dolor de garganta / tráquea, problemas de cuerdas vocales, tos;
- Sudoración, falta de aliento, dificultad para respirar;
- Bronquitis, asma, enfisema;
- Dolor de hombro, codo o muñeca, agrandamiento de la articulación del dedo gordo;
- Rigidez del diafragma;
- Diarrea, estreñimiento, colitis.

Intestino grueso:

- Síndrome de colon irritable, ruidos intestinales;
- Dolor abdominal, hinchazón, estreñimiento;
- Problemas de dientes, nariz o sinusitis;
- Rigidez del cuello;
- Bursitis, dolor de hombro o antebrazo, codo de tenista;
- Rigidez del dedo índice, dolor o debilidad de manos.

Patrones problemáticos que crean una pérdida

Pérdida de la capacidad de transformar.

El ciclo control de los cinco elementos:

El agua controla al fuego porque el agua puede humedecerlo o incluso eliminarlo.

El fuego controla al metal porque puede derretirlo.

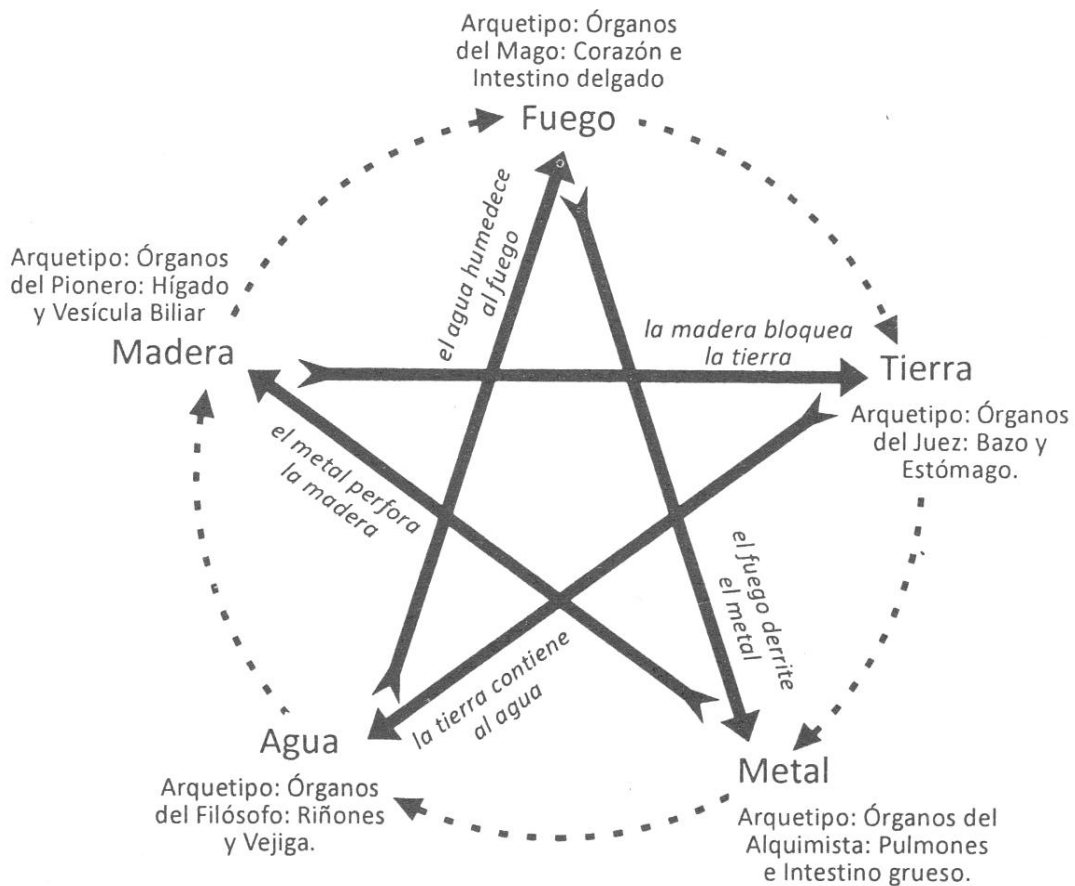
El metal controla la madera porque puede cortar una pieza de madera.

La madera controla la tierra porque puede bloquear o contener la tierra.

La tierra controla al agua porque puede contenerla.

Los cinco elementos, sus arquetipos y órganos asociados

En la teoría china de los cinco elementos, cada elemento o forma de energía, progresa en un ciclo en el sentido de las agujas del reloj conocido como "ciclo del nacimiento" –agua da origen a la madera, la madera al fuego, y así sucesivamente. Somos más sanos cuando los cinco elementos están en equilibrio, trabajando juntos y apoyándose uno al otro. Si no trabajan en equilibrio y armonía los elementos pueden debilitarse mutuamente. Esto se relaciona con el "ciclo control" de los cinco elementos, que muestran las flechas que conectan a los elementos.



Los arquetipos derivados de la tradición china de los cinco elementos proveen un lenguaje simbólico que nos ayuda a interpretar las historias escritas en nuestro código genético.

El Juez era sabio y sabía que necesitaba la ayuda de su amigo el Alquimista para ayudar a transformar el viejo mundo en uno nuevo. Por lo que el Alquimista se puso a trabajar para poner en movimiento el proceso de llevar este sueño a mundo. Después de un tiempo, el Alquimista pidió a su amigo el Filósofo que se asegurara de que no dejara de ver el panorama completo, que no perdiera la fidelidad a la idea principal, para que así el sueño continuara creciendo y evolucionando. A los cinco amigos les costó apoyarse mutuamente y nunca perder de vista su interdependencia para hacer que el mundo cambiara para mejorar.

Como en este ejemplo, somos más sanos y más vibrantes cuando los cinco elementos y arquetipos están en equilibrio, trabajando juntos y apoyándose el uno al otro. Si no trabajan en equilibrio y armonía -si un elemento o arquetipo es muy fuerte u otro es muy débil- el sistema no sólo no continúa trabajando normalmente, sino que en lugar de apoyarse mutuamente, los elementos se debilitan el uno al otro. Esto se relaciona con otro aspecto de la teoría de los cinco elementos conocida como "el ciclo control" el cual está basado en la sinergia de elementos opuestos.

"Somos más sanos y más vibrantes cuando los cinco elementos y los arquetipos están en equilibrio, trabajando juntos y apoyándose el uno al otro".

Basándonos en el ciclo control, podemos ver que cuando los cinco amigos -los cinco elementos- no trabajan en armonía, pueden crear caos en la vida del otro al irradiar sus elementos negativos, lo que puede verse como sigue:

- El Filósofo (agua) cuando irradia miedo puede penetrar la energía del Mago (fuego), humedeciendo y eliminando fuego de la alegría y la pasión que el Mago necesita para sobrevivir.
- El Mago (fuego) cuando irradia una pérdida de pasión alegría puede penetrar la energía del Alquimista (metal) derritiendo el metal y la capacidad del Alquimista de cambiar las cosas, creando aflicción y pérdida.
- El Alquimista (metal) cuando irradia aflicción puede penetrar la energía del Pionero (madera), perforando la madera y el espíritu pionero de creación, el cual instala el enojo que detiene el flujo de la creación.

- El Pionero (madera) cuando irradia enojo puede penetrar la energía del Juez (tierra), bloqueando al Juez de sostener el equilibrio y calidad, el cual fomenta el sentimiento de no sentirse apoyado.
- El Juez (tierra) cuando irradia falta de apoyo puede penetrar la energía del Filósofo (agua), conteniendo al agua o las capacidades del Filósofo de mirar el panorama completo.

Como un ejemplo de cómo los arquetipos desequilibrados pueden reproducirse en nuestra vida diaria, considera la historia que conté acerca de poner en peligro mi relación con mi hija adolescente debido a mis creencias heredadas acerca de cómo debía ser una buena madre. En esa época, yo estaba desempeñando el papel del Juez, el cual es cómo una buena madre debía ser, pensé -alguien que juzga las acciones de sus hijos como correctas o incorrectas y fuerza las reglas para bien de sus hijos. No es que el Juez (o alguno de los arquetipos) sea malo, pero cuando no trabajan en equilibrio y armonía, vemos su expresión desequilibrada. El lado desbalanceado del Juez fuerza rígidamente las reglas. Por otro lado, es comprensivo, el lado saludable crea un equilibrio (como la balanza de la justicia).

Yo expresaba el lado dañino de este arquetipo en la relación con mi hija. El papel del Juez rígido que yo estaba desempeñando se me había transmitido a través del linaje familiar. Aprendí este rol de mi madre, quien lo aprendió de su madre y así sucesivamente. Era un sistema de creencias encerrado en el código ADN de mi familia. Yo estaba cayendo automáticamente en ese patrón hasta que finalmente decidí tomar el papel del Juez que apoya, quien crea un equilibrio en la relaciones. Cuando dejé ir y di pasos atrás, elegí dar consejos y actuar como guía en vez de controlar, mi hija se acercó y tomó la responsabilidad de su vida, y volvimos a ser amigas. Al cambiar mis creencias y comportamientos la apoyé y le di la autoconfianza para realizar su propia grandeza.

Destape de las cuestiones emocionales detrás de los problemas físicos

Una vez trabajé con una mujer, Suzanne, quien usaba los arquetipos de los cinco elementos para ayudar a aliviar sus problemas físicos, los cuales, conforme los descubría, estaban enraizados en patrones emocionales. Suzanne tenía dolor de rodilla y sus riñones estaban débiles por el estrés de su trabajo. Una montaña de fuerza para su familia, ella no sólo era responsable por ganar el ingreso para mantener a tres niños, sino que también mantenía la casa y organizaba los horarios de los niños. Como resultado, ya no le quedaba mucha energía para cuidar de sí misma. A menudo aparecía con una actitud endurecida e incluso un poco malhumorada -lo mismo ocurría en sus rodillas. Su cuerpo estaba reflejando sus emociones.

En la medicina china, las rodillas débiles se asocian a menudo con riñones débiles. Yo sabía que si sus riñones se fortalecían, sus rodillas también se fortalecerían. Comenzamos a trabajar buscando el problema emocional, el cual estaría relacionado con una historia en su ADN que estaba debilitando sus riñones. Basándonos en la secuencia de números que ella había escogido, esa emoción resultó ser miedo. Debajo de su fuerza, Suzanne tenía un profundo miedo -miedo del fracaso y miedo de que si no continuaba presionando todo se perdería. Ahora necesitábamos encontrar qué tipo de historia interna establecía este patrón en su cuerpo.

Los números que Suzanne escogió también nos llevaron a los arquetipos que operaban en ella. Sus arquetipos eran el Pionero (del elemento madera) y el Filósofo (del elemento agua). Ella exhibía claramente la expresión desequilibrada del arquetipo el Pionero, confiaba demasiado en su propia fuerza y se dirigía al agotamiento. Cuando un elemento está fuera de equilibrio, éste roba energía de otro elemento para sobrevivir. En su caso, su arquetipo del Pionero estaba robando energía de su arquetipo del Filósofo, provocando que el Filósofo no fuera capaz de mirar el panorama completo o de comprender por qué ella se saboteara a sí misma. Si el arquetipo del Filósofo hubiera estado en equilibrio, Suzanne se hubiera dado cuenta de que necesitaba bajar el ritmo y hubiera aceptado que era bueno para ella bajar el ritmo. Estos desequilibrios afectaban las perspectivas de Suzanne así como su cuerpo. El Filósofo está asociado con el elemento agua, el cual agotaba la energía de los riñones. Cuando los riñones pierden energía, con frecuencia debilitan a las rodillas, que es exactamente lo que le sucedió.

"Las historias de su padre y sus antepasados apuntaban al mismo tema -la pérdida del espíritu pionero".

Conforme seguíamos el rastro de la historia interna de Suzanne, surgió alguna información importante. Suzanne reveló que cuando era niña, su padre de repente perdió su trabajo de gerente regional. Un día la compañía simplemente cerró y su padre se quedó sin trabajo. Este cambio inesperado metió a su padre en una profunda depresión. Perdió su impulso Pionero para avanzar en nuevos campos y crear nuevas cosas. "Todo estará perdido ahora porque tu padre ha perdido el espíritu", recordó lo que decía su madre. Como una niña pequeña que veía lo que le sucedía a su padre, Suzanne se hizo a sí misma una promesa de que siempre trabajaría duro y nunca perdería la motivación, incluso a costa de su propio bienestar.

Además de esta historia, que surgió de su propia experiencia, buscamos historias que hubieran sido transmitidas a través del linaje familiar. De nuevo, Suzanne escogió una

serie de números en respuesta a preguntas específicas. Estos números revelaban que un antepasado que tenía una naturaleza parecida a un gitano había sido llevado a prisión y obligado a trabajar. A este antepasado se le había dado a escoger entre trabajar o ser asesinado. El antepasado finalmente murió en esa cárcel por la pérdida del espíritu Pionero aunado al hecho de ser forzado a trabajar hasta morir. Las historias de su padre y de sus antepasados apuntaban hacia el mismo tema -la pérdida del espíritu Pionero. Ambas historias habían creado en Suzanne un miedo que la impulsaba a permanecer resistiendo, presionarse a sí misma y seguir trabajando sin importar lo que pasara.

Después de comprender la fuente de sus patrones, Suzanne continuó con su proceso de sanación al neutralizar la energía que estaba encerrada en sus patrones dañinos. Eliminó los viejos patrones de la memoria de su ADN y estableció un nuevo patrón -que ella tenía el derecho de satisfacer sus propias necesidades. Como resultado de atravesar este proceso y de obtener un nuevo entendimiento de sus dinámicas internas, se permitió cuidar de sí misma, ella estaba más acostumbrada de cuidar de su familia, y sus riñones y rodillas pronto se fortalecieron de nuevo.

Pérdida de pasión por la vida

En uno de mis talleres introductorios, una joven, Raneé ofreció como voluntaria para ser parte de un proceso que estaba enseñando. Ella dijo que quería tener una "visión e ritual" y cuando le pregunté lo que significaba para ella la visión espiritual dijo "Quiero ver el mundo a través de los o de la pasión y el amor". Con el empleo de los arquetipos descritos en este capítulo, la llevé al proceso de autosanación ADN para ver qué recuerdos en su vida se le habían hereda y que estaban bloqueando su visión.

Descubrimos que la debilidad genética en la raíz de problema había sido transmitida por el lado paterno. Los números que eligió mostraron que diez generaciones antes alguien del lado paterno perdió la pasión por la vida y que había llevado a un estado de desesperanza. En ese momento esa persona adoptó una estrategia para sobrevivir que necesitaba de renunciar a la pasión por la vida y ajustarse en h creencias de criterios establecidos por la sociedad.

Raneé también eligió números que se correlacionaban los tres arquetipos del Juez, el Pionero y el Alquimista, lado sombrío (lado desequilibrado) del Pionero creía no sol en la necesidad de avanzar en nuevos campos, sino también que ello involucra trabajo duro y entrenamiento para alcanza la meta deseada. La parte sombría del Alquimista cree que 1 mente por sí sola resolverá el problema. El lado sombrío de Juez ve y juzga el mundo como correcto e incorrecto. Juntando todo ello, la historia que se desarrollaba revelaba que alguien del lado del padre de Raneé había sido recompensado por su habilidad de trabajar duro y utilizar la mente para resolver problemas y que este antepasado fue juzgado y recompensado por el trabajo duro y la capacidad mental.

Otro grupo de números que Raneé eligió revelaron la siguiente pieza importante del rompecabezas. Éste mostraba un patrón de sus ancestros almacenado en su memoria celular

de ser una víctima del holocausto junto con recuerdos de pobreza y castigos. Las víctimas del holocausto se sienten como si estuvieran atrapadas o como si no pudieran cambiar su situación, lo que crea el sentimiento de desesperanza. Todos nosotros tenemos recuerdos almacenados en nuestro ADN de holocaustos y atrocidades. Un recuerdo de pobreza indica la creencia de que "no hay suficiente". En este caso, la pobreza involucraba no tener suficiente amor o estímulo de pasión por la vida. El recuerdo genético de la víctima de un holocausto junto con la pobreza estableció un programa en donde Raneé sentía como si la vida fuera un castigo y que ella sería castigada si ella no seguía las reglas y normas de la sociedad.

Después de que decodificamos toda esta información, la joven nos dijo cuan exactas eran estas interpretaciones. Nos dijo que su padre era un ingeniero cuyas creencias reforzaban el lado sombrío del Alquimista (resolver los problemas sólo a través de la mente), como ella era una atleta reforzaba el lado sombrío del Pionero (creer que cuesta mucho trabajo duro y entrenamiento para alcanzar las metas). Todo en su vida, había sido recompensado por sus capacidades mentales y su capacidad de trabajar duro. Ella no estaba motivada para ver el mundo a través de los ojos de amor y pasión del Mago.

A través del paso en el proceso de sanación llamado cambio de corazón (cubierto en el capítulo 5) ella vio cómo esto bloqueaba el lado derecho de su cerebro, la parte en donde residen los milagros y la magia. Ella se dio cuenta de que había sido entrenada para no confiar en una parte de sí misma, para confiar en la parte izquierda de su cerebro con la finalidad de sobrevivir, lo que la privaba de un mundo lleno de pasión y amor. Esta pérdida de pasión por la vida le causaba como consecuencia, perder su vista espiritual. Completamos el proceso al aplicar una técnica para eliminar los viejos recuerdos de su ADN y restablecer los recuerdos de pasión, alegría y amor para que ella pudiera celebrar la belleza de la vida utilizando ambos lados de su cerebro.

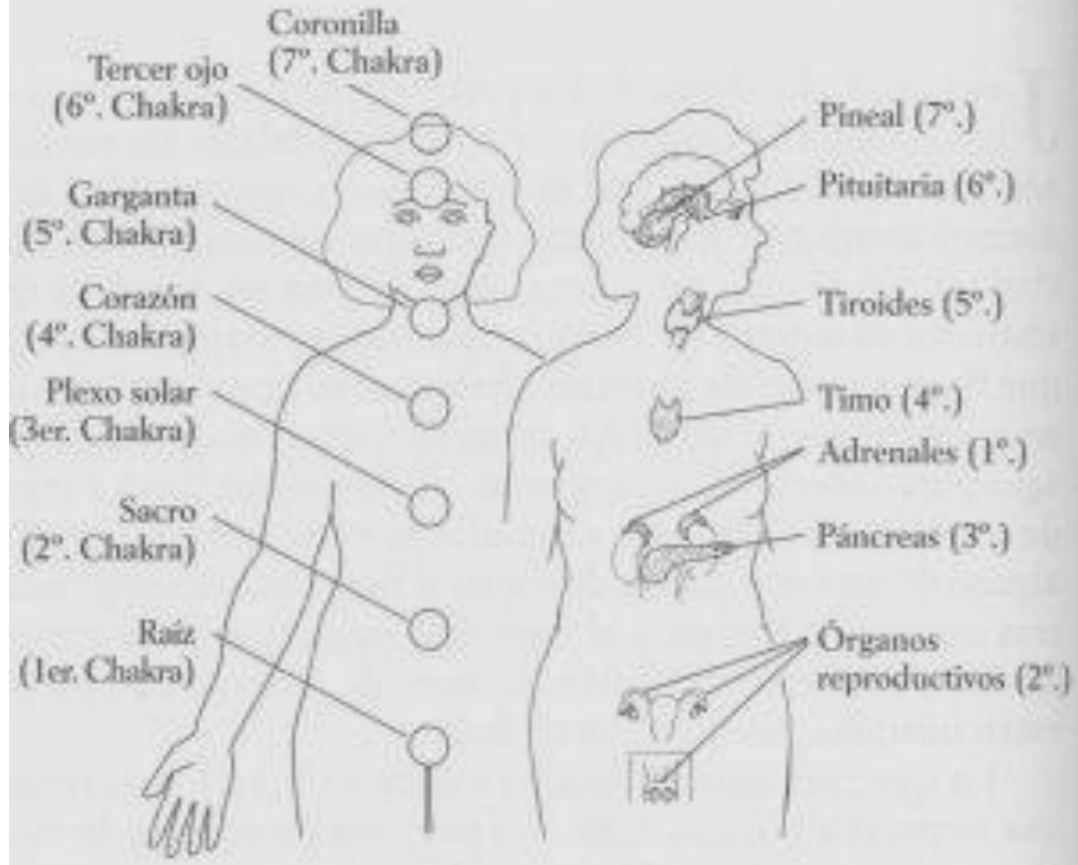
Varios meses después, vi a Raneé de nuevo. Ella estaba resplandeciente. Me dijo que ahora vivía la vida que había soñado pero que había pensado que no era posible disfrutar. Dijo que nunca más confiaría solamente en sus habilidades mentales para crear su vida. Una vez que obtiene la información de su lado izquierdo del cerebro la voltea al lado derecho del cerebro para ver cómo se siente. De esta manera es capaz de conjugar su mundo de pensamiento con el mundo de las sensaciones, y restaura así la sensación de conexión espiritual de su vida.

El sistema de apoyo energético

Junto con el sistema de los cinco elementos, otra mina de oro de información que nos ayuda a localizar las emociones y las creencias dañinas codificadas en nuestro ADN es el sistema antiguo de los chakras, o centros de energía. Los siete chakras son ruedas de energía que existen en nosotros que sostienen el sistema de energía de nuestro cuerpo. La energía que fluye a través de nuestros chakras es lo que nutre y sostiene nuestro cuerpo físico. Así como necesitamos alimento, aire, agua para sobrevivir, necesitamos que la energía fluya a través de nuestros chakras para estimular la vida. Los bloqueos de alguno de los siete chakras debilitan el funcionamiento de nuestros centros de energía y el flujo de energía que corre a través de ellos, así también afectan las áreas de nuestro cuerpo que están nutridas por nuestros chakras.

Lo que crea los bloqueos en nuestros chakras es lo mismo que impacta a nuestro ADN -los patrones de energía de nuestras creencias dañinas. Nuestros chakras, como nuestro ADN, albergan recuerdos, y los recuerdos que no nos estimulan debilitan nuestro sistema energético e incluso lo apagan. Mientras no existan patrones limitantes en un chakra, éste puede funcionar sin obstáculos y a través de él podemos tener acceso a una forma única de conocimiento elevado. Los chakras se numeran regularmente del uno al siete, empezando con el chakra raíz de la base de la columna vertebral y hasta llegar al chakra de la coronilla que se localiza en la parte más alta de la cabeza. Cada uno tiene una cualidad positiva y una expresión asociada con ésta así como un arque tipo dañino que se manifiesta cuando la energía está bloqueada o fuera de equilibrio. Las tablas de las páginas siguientes muestran estas y otras correspondencias para cada uno de los siete chakras.

Chakras y sus glándulas asociadas



Primer chakra: raíz © inocencia □ Arquetipo: niñez mágica

A través del primer chakra aprendemos cómo crear seguridad en nuestra vida. Cuando este chakra está equilibrado sabemos cómo satisfacer nuestras necesidades diarias, lo que crea un sentimiento de protección. A través del chakra de raíz podemos tener acceso al conocimiento de la inocencia (o pureza), donde vemos al mundo como un lugar seguro, proveedor y protector. Cuando el chakra de raíz está bloqueado nos sentimos inseguros por el dinero, trabajo y las relaciones. Nos sentimos solos, desvalorizados, desconectados, mal queridos, y con temor al cambio. Le debemos a la Matriz la idea de que la vida es una lucha y que todo y todos son una amenaza en potencia, lo que nos causa la pérdida de nuestra libertad y flexibilidad.

Segundo Chakra: Sacro © Creación © Arquetipo: Diosa

A través del segundo chakra aprendemos cómo nutrirnos a nosotros mismos. Cuando este chakra está balanceado estamos en contacto con nuestras necesidades y deseos y aceptamos todos nuestros sentimientos, los buenos y los malos, en vez de reprimirlos o juzgarlos. Un chakra sacro sano nos permite nutrirnos mientras nutrimos a los demás. A través del chakra sacro ganamos el conocimiento de la creación y el conocimiento de cómo nutrir conforme tenemos acceso a las energías de la madre universal que crea la vida y provee y nutre dicha vida. Cuando este chakra está bloqueado tendemos a ignorar o evitar nuestros sentimientos. Estamos desorientados de los deseos de nuestro corazón y aceptamos la creencia de la Matriz de que no es aceptable sentir, perdiendo así nuestra libertad para descubrir quiénes somos.

Los siete chakras en nuestro sistema de energía

1er. Chackra -Raíz

Ubicación
Glándula
Propósito
Conocimiento elevado al que
tenemos acceso cuando los
bloqueos están liberados
Arquetipo positivo
Arquetipo negativo
Positivo, expresión equilibrada

Base de la columna vertebral.
Adrenales.
Alimento/Protección, Base.
Inocencia o pureza, donde vemos el mundo como seguro, proveedor y protector.

Niñez mágica (Inocencia).
Víctima.

Una conexión profunda entre el paraíso y la tierra. Sentimiento de seguridad en el mundo, incluye seguridad física y financiera. Lazos emocionales fuertes con familia y amigos, sentido de comunidad. Un profundo sentimiento de nutrición del yo, sabe que todas las necesidades son satisfechas tomándose el tiempo para cuidar de las necesidades propias. Mira el mundo a través de los ojos de la inocencia, gentileza y compasión.

Lado sombrío: patrones
negativos que crean una
pérdida
Elemento asociado y arquetipo
de los cinco elementos

Vive a merced de los demás o de fuerzas externas, creando la pérdida de la inocencia y una pérdida de la capacidad de tomar responsabilidades.

Agua.
El Filósofo.

2º. Chakra -Sacro

Ubicación
Glándula
Propósito

Órganos reproductores.
Glándulas reproductoras.
Sexualidad, creatividad.

Conocimiento elevado al que tenemos acceso cuando los bloqueos están liberados
Arquetipo positivo
Arquetipo negativo
Positivo, expresión equilibrada

Creación y nutrición, las energías de la energía madre universal que crean la vida, la proveen y nutren.

Diosa (creación).
Mártir.

Un sentimiento de abundancia, bienestar, se ama y disfruta la vida. Se permite a sí mismo crear prosperidad y abundancia. Se sabe profundamente lo que enriquece la vida, satisfacción, es capaz de ver el placer en todas las cosas. Energía equitativa en todas las relaciones (sensación de que uno da física y emocionalmente tanto como uno recibe). Sentimiento de que se merece y vale cosas grandiosas, cómodo con la abundancia, prosperidad y el éxito, lleno de recursos, alegre y satisfecho. Confía en el propio cuerpo, está atento a sus necesidades.

Lado sombrío: patrones negativos que crean una pérdida

Lleno de sufrimiento por él mismo y los demás, crea una pérdida de la capacidad de mantener la felicidad.

Elemento asociado y arquetipo de los cinco elementos

Madera.
El Pionero.

3er. Chakra -Plexo solar

Ubicación
Glándula
Propósito
Conocimiento elevado al que tenemos acceso cuando los bloqueos están liberados
Arquetipo positivo
Arquetipo negativo

Plexo solar.
Páncreas.

Individualismo, autoestima, poder personal.

Sabiduría a través de la conexión directa con las enseñanzas antiguas de los sabios y la fuerza universal de vida que da la capacidad de mostrar las creaciones al mundo.

Sabio (Sabiduría).
Egoísta.

Lado sombrío: patrones negativos que crean una pérdida
Elemento asociado y arquetipo de los cinco elementos

No es capaz de protegerse a sí mismo del dolor del amor, crea una pérdida de amor y de la capacidad de sostener relaciones íntimas.
Fuego.
El Mago.

5°. Chakra –Garganta

Ubicación
Glándula
Propósito
Conocimiento elevado al que tenemos acceso cuando los bloqueos están liberados
Arquetipo positivo
Arquetipo negativo
Positivo, expresión equilibrada

Garganta.
Tiroides.
Comunicación del más alto potencial.
Verdad como la capacidad de hablar sin el juicio de las enseñanzas de la Matriz.

Liberador (Verdad).
Actor.

Hace un puente entre la mente y el corazón. Creatividad, autoexpresión, fuerza de voluntad, verdad, comunicación efectiva, realiza el espíritu creativo propio. Sentimiento de estar vivo, capacidad de aprovechar toda la energía que se necesita para expresar sentimientos y deseos, habla fuerte y es escuchado. Integridad, honestidad, provee un ambiente seguro para ser quien es. Habla su corazón y mente, los demás valoran lo que dice. Expresa creatividad, verdad e integridad, sabe que uno es amor y que brilla a través de la expresión de la belleza de uno mismo.

Crea determinación y coraje.

No es capaz de expresar lo que desea, crea la pérdida de expresar la verdad propia.

Lado sombrío: patrones negativos que crean una pérdida
Elemento asociado y arquetipo de los cinco elementos

Metal.
El Alquimista.

6°. Chakra -Tercer ojo

Ubicación

Glándula

Propósito

Conocimiento elevado al que tenemos acceso cuando los bloqueos están liberados

Arquetipo positivo

Arquetipo negativo

Positivo, expresión equilibrada

Tercer ojo (en medio de las cejas).

Pituitaria.

Visión clara.

Claridad, capacidad de ver el mundo claramente sin la distorsión de la dualidad de la Matriz.

Buscador (Claridad).

Analista.

Bienestar físico y emocional. Pensamiento claro sin engaño, gran discernimiento, intuición y sabiduría, dotes físicas y artísticas, imaginación e inspiración. Capacidad de recibir guía con conciencia en todo momento, puente y conexión entre el lado izquierdo enfocado y el lado derecho intuitivo. El don de la visión interna y la confianza en el conocimiento interno, comprensión profunda de la vida y de las trampas de la Matriz. Talento como terapeuta, sanador, artista, actor. Una profunda comprensión de los símbolos, conciencia de la sincronicidad. El Sabio.

Crece sabiduría y optimismo.

Sobreintelectualiza todo, crea una pérdida de claridad y de pérdida de la capacidad de escuchar el yo interno.

Tierra.

El Juez.

Lado sombrío: patrones negativos que crean una pérdida

Elemento asociado y arquetipo de los cinco elementos

7°. Chakra -Coronilla

Ubicación

Glándula

Propósito

Parte superior de la cabeza.

Pineal.

Fe.

Conocimiento elevado al que
tenemos acceso cuando los
bloques están liberados
Arquetipo positivo
Arquetipo negativo
Positivo, expresión equilibrada

Conexión divina, un profundo sentido de conexión con todas las cosas.

Ángel (Conexión divina).
Separatista.

La cima de la belleza, el refinamiento y la espiritualidad, abierto a la luz del espíritu y conectado eternamente con el espíritu. Abierto a recibir amor y sabiduría del ser superior. Lleno de energía de la divinidad. Maestro en el plano espiritual, esencia de amor y conciencia, conectado a la unicidad que resuena con el flujo continuo del amor universal. Uno con la fuente, uno con la verdad, conectado con todas las almas. Alegría, paz, libertad, serenidad, gratitud, conocimiento de que todas las experiencias pasadas han traído una a este momento de amor y aceptación.

Lado sombrío: patrones
negativos que crean una
pérdida

Creación espiritualidad como parte integral de la vida.

Ve todas las cosas separadas una de la otra, lo cual crea la pérdida de la conexión a la fuente divina.

Elemento asociado y arquetipo
de los cinco elementos

Agua.
El Filósofo.

Tercer Chakra: Plexo Solar © Sabiduría □ Arquetipo: Sabio

A través del tercer chakra aprendemos cómo convertirnos en individuos. Con un chakra del plexo solar sano somos capaces de tomar posesión de nuestro poder y levantarnos por nosotros mismos. Nos valoramos a nosotros mismos. Tenemos la capacidad de mostrar nuestras creaciones al mundo. A través de este chakra nos podemos conectar con las enseñanzas antiguas de los sabios, los ancianos y la fuerza de vida universal. Cuando este chakra está bloqueado, venimos del lugar del ego el cual cree en el control y la lucha. Nos sentimos separados de nuestro maestro interno, que está conectado a todas las cosas. Nos rendimos en nuestra intención, elección y voluntad. Nos conformamos con la realidad de la Matriz, perdemos la libertad de poner un alto a lo que nos deshonra.

Cuarto Chakra: Corazón © Amor © Arquetipo: Amante encantado

A través del cuarto chakra aprendemos a amarnos a nosotros mismos. Cuando el chakra del corazón es saludable tenemos compasión por nosotros mismos y somos capaces de perdonarnos. Nos preocupamos por cómo afectamos a nuestra familia, compañeros, amigos y otros, y queremos tocarlos de manera protectora. Un chakra del corazón bloqueado nos provoca ser duros con nosotros mismos y juzgarnos. Cuando el chakra del corazón está desequilibrado actuamos conforme a las creencias de la Matriz según la cual dice que está bien amar pero no aceptar amor, lo que nos causa perder la libertad de la intimidad.

Quinto Chakra: Garganta □ Verdad ® Arquetipo: Liberador

A través del quinto chakra expresamos quiénes somos. Cuando este chakra se encuentra en un estado saludable somos capaces de decir exactamente lo que sentimos y pensamos sin compromiso y sin juzgar. Entendemos el poder de nuestras palabras y comunicamos con integridad. Si el chakra de la garganta está bloqueado pasamos momentos difíciles expresando lo que queremos y cómo nos sentimos. Hablamos con base en las palabras y sentimientos que la Matriz ve como aceptables. Abandonamos nuestros poderes para negociar lo que queremos y nos rendimos al poder del sistema.

Sexto Chakra: Tercer ojo □ Claridad Arquetipo: Buscador

A través del sexto chakra podemos ver quiénes somos. Cuando este chakra está sano vemos nuestro mundo como es en verdad. Vemos cómo jugamos una parte al crear las circunstancias donde podemos sentirnos estancados o bloqueados. Si este chakra se

bloquea, empezamos a ver el mundo a través de los ojos de una víctima y a través de los ojos de la dualidad -o está bien o mal, bueno o malo. Cuando está desequilibrado experimentamos el mundo a través de los ojos de los sistemas de creencias de la Matriz en vez de hacerlo a través de la libertad de nuestro entendimiento e imaginación.

Séptimo Chakra: Coronilla ® Conexión divina □ Arquetipo: Ángel

A través del séptimo chakra nos sentimos conectados con quien somos y con una fuente superior. Cuando nuestro séptimo chakra está sano nunca nos sentimos separados de nuestro yo o de nuestra sabiduría divina. Cuando está bloqueado experimentamos una incapacidad de conectar nuestro cono cimiento interno y la energía divina de la creación. Si este chakra está fuera de equilibrio nos sentimos atrapados en la Matriz y separados de la fuerza de la creación. Perdemos el sentido de ser un compañero activo al cocrear nuestro mundo.

El sistema de chakras es parecido al sistema de los cinco elementos en que todos los chakras están interconectados -cada chakra afecta a los demás y se estimulan uno al otro. Por ejemplo, cuando se experimenta el mundo como un lugar seguro a través del primer chakra (de raíz), éste estimula al segundo (sacro) chakra así el mundo se convierte un lugar seguro para que cuidemos de nosotros mismos. Mientras cuidamos de nosotros mismos, somos capaces de defender lo que creemos, a través de nuestro tercer chakra (plexo solar), nos sentimos libres de ser individuos. Mientras nos defendemos a nosotros mismos, también nos valoramos y respetamos creando así un profundo sentimiento de amor propio, estimulando al cuarto chakra. Mientras nos amamos y cuidamos de nosotros mismos, somos capaces de comunicar a los otros lo que necesitamos, a través del quinto chakra (garganta). Mientras expresamos nuestras necesidades somos capaces de ver a través del sexto chakra (tercer ojo), lo que en verdad deseamos. Cuando somos capaces de ver lo que en verdad deseamos sabemos que estamos conectados a una fuente divina (a través del séptimo chakra, coronilla) y podemos manifestar nuestra propia realidad.

Además, debido a que cada chakra está conectado y afecta al resto de los chakras, las creencias limitantes que están almacenadas en los chakras bajos afectan las creencias limitantes que se encuentran en los chakras superiores. Por ejemplo, si yo estoy atrapada en un miedo por sobrevivir en mi primer chakra (raíz), puede manifestarse en el cuarto chakra (corazón) como una incapacidad de abrir el corazón y ser cariñosa con los demás o conmigo misma, en el quinto chakra (garganta) como la incapacidad de pedir lo que necesito para sobrevivir, en el sexto chakra (tercer ojo) como la manera de ver el mundo a través de los ojos de la carencia, y en el séptimo chakra (coronilla) como la pérdida de la capacidad de crear mi mundo de la manera que quiero.

Debido a que la Matriz tiene su asiento más fuerte en los tres chakras bajos, las creencias y patrones almacenados allí deben liberarse para que podamos tener acceso a la sabiduría de los chakras superiores. Una vez que las creencias negativas de los chakras bajos son despejadas, nuestra energía es capaz de moverse al chakra del corazón y entonces podemos romper nuestras ataduras a la Matriz.

Moverse al corazón

Muchos de los patrones que he descubierto forman el mapa que lleva a las historias de nuestro ADN surgen al ver a mis nietos crecer y evolucionar. Ellos me han mostrado, por ejemplo, que cuando mantenemos los primeros tres chakras base, libres de creencias negativas, nos movemos de forma natural al corazón donde todas las transformaciones ocurren.

A diferencia de muchos de nosotros que fuimos criados con la creencia común que necesitamos dejar a los niños llorar para que no se vuelvan "consentidos", mis hijas han criado a sus hijos para que sus primeros chakras estén contruidos con una fuerte base de seguridad. A los niños siempre se les alimenta, carga y cambia cuando quieren. Cuando nuestra familia se dio cuenta que haciendo esto mis hijas estaban apoyando al primer chakra de sus hijos todos decidimos hacer un experimento. Acordamos tratar y mantener a los niños tan libres como fuera posible de todas las influencias limitantes de la Matriz al no hacerlos sentir mal con respecto a quienes son y al alejar las influencias que los reprimen de expresarse para que sus chakras y ADN no estuvieran programados.

Una Navidad mis tres nietos nos visitaban y pudimos notar en su comportamiento en qué chakras estaban concentrados. Mi nieto de cuatro meses, Stryder, estaba desarrollando su primer chakra. El primer chakra desarrolla la sobrevivencia, y él estaba principalmente interesado en ser alimentado, cuidado y cambiado. Cuando sus necesidades básicas (chakra raíz) fueron satisfechas, él estaba feliz. Era fácil para nosotros mantener a Stryder libre de las influencias de la Matriz al asegurarnos de que se sintiera seguro en el mundo.

Nuestro nieto Ethan sólo tenía un año. Ethan fue criado como Stryder y por lo tanto tenía una fuerte base en su primer chakra, que trata de protección y sentir. Hicimos la casa tan segura como pudimos para que Ethan pudiera explorar su nuevo mundo sin el miedo de ser lastimado. Él ponía cosas en su boca y le permitíamos expresarse por completo cómo se sentía. Muchos de nosotros no fuimos criados de esta forma. Se nos dijo que los niños no deben llorar y que no debemos llevarnos cosas a la boca. Muchos de nosotros aprendimos que es egoísta protegernos a nosotros mismos y que se supone que debemos dar y cuidar primero a los otros. Pero cuando no se nos permite sentir y sentir nuestras propias necesidades, el desarrollo de nuestro segundo chakra se atrofia. Nos volvemos insensibles. De hecho, un segundo chakra que es desactivado puede provocar adicciones. Adicciones ya

sea a la gente, drogas, alcohol, comida u otras cosas, son sólo una forma de tratar de sentir. Así que le permitimos a Ethan desarrollar su segundo chakra sin imponerle la creencia falsa de que no está bien sentirse o cuidar de sí mismo.

Nuestro tercer nieto, Alex, estaba cumpliendo tres años y había llegado a su tercer chakra, el chakra del plexo solar, que trata del individualismo. Mientras era relativamente fácil mantener abiertos los chakras de Ethan y Stryder, no estábamos preparados para el reto del tercer chakra. Alex quería todo a su manera. Su palabra favorita era *no* y era agresivo para conseguir lo que quería.

Nuestra cultura no sabe en realidad cómo enfrentarse con los individuos. Muchos de nosotros fuimos criados con el lema "adáptate y confórmate". Así que nuestro reto con Alex era mantenerlo seguro y al mismo tiempo no hacerlo sentir que algo estaba mal con respecto a él o que era "malo" si hacía algo que no era aceptable. Nuestra gran prueba llegó en un confrontación entre Alex y Ethan. En esta etapa de la vida, Ethan estaba explorando y lo que más le interesaba era Alex y los juguetes de Alex. Si Ethan se acercaba mucho, Alex, ahora en la etapa de individualismo, empujaría para que Ethan se fuera. Cuando todos estábamos sentados en un círculo en una visita, Ethan una vez más se acercó a Alex y antes de que pudiéramos interceder, Alex le dio a Ethan un gran empujón y lo mandó volando al suelo. En respuesta, el padre de Alex olvidó nuestro experimento por un momento, levantó a Alex y le dijo "¡No te quiero cuando actúas así!"

Alex se quedó sin aliento. Él nunca antes había escuchado esas palabras y nunca había sido expuesto a la idea de que él pudiera ser despreciado por algo que hubiera hecho. El resto de nosotros también nos quedamos sin aliento, preguntándonos si nuestro experimento podría funcionar. El padre de Alex rápidamente se dio cuenta de lo que había hecho, se hincó junto a Alex y le dijo: "No quise decir que no te quiero. Lo que quise decir es que me da miedo de que Ethan se hubiera lastimado cuando lo empujaste, y me gustaría encontrar otra manera para que tú hicieras un pacto con respecto a Ethan y tus juguetes". Con esto, Alex recuperó el aliento y le dijo a su papá "No quiero que nunca me vuelvas a gritar". Desde que Alex era capaz de expresar sus deseos y su individualismo supimos que su tercer chakra estaba abierto.

Nuestra paciencia continuó siendo retada mientras tratábamos de encontrar formas de mantener a Alex fuera de la Matriz mientras preservábamos su individualidad. Mi madre pensó que debíamos desechar el experimento y regresar a la manera antigua de disciplinar a un niño, pero decidimos mantener en marcha el experimento mientras Alex expresaba su individualismo tanto como era posible hasta los siguientes seis meses. Durante este periodo, que ahora llamamos "la Rebelión de Alex", Alex fue muy difícil en la guardería y no le gustaba compartir. Como consecuencia, su mamá perdió muchos amigos entre otras mamas. Entonces, un día cuando ella llegaba a la escuela para recoger a Alex, el maestro le dijo que no creería lo que había pasado aquel día. Le explicó que cuando Alex llegó a la

clase ese día, la primera cosa que hizo fue ver que todo mundo tenía algo con qué jugar. En la hora del lunch, les sirvió a todos antes de servirse a él mismo. Nadie podía creer el cambio de Alex.

Esto era exactamente lo que esperábamos que pasaría con los tres primeros chakras de Alex al mantenerlos libre de las influencias de la Matriz: *Alex había llegado a su corazón*. El seguía siendo un individuo fuerte, pero también de corazón fuerte. La mejor recompensa para todos nosotros llegó cuando sus padres asistieron a su junta de padres y maestros. La maestra les dijo que había decidido programar la revisión de Alex al final porque ella sabía que podría llorar en la junta. Les dijo que en todos sus años de enseñanza ella nunca había conocido a un niño que en realidad supiera quién era y que tuviera tan buen corazón. "Cuando él hace algo en clase, no lo hace para obtener la aprobación de los demás, sino que hace las cosas para resaltar quien es", dijo. "Él es un individuo fuerte que ahora comparte su talento con los demás a través de la alegría y la belleza de su corazón".

A muchos de nosotros no se nos permitió desarrollar nuestra individualidad. Se nos hizo llegar el mensaje de que si queríamos sobrevivir, debíamos adaptarnos y conformarnos con las reglas y normas de la sociedad. Lo que pasó con Alex es un testimonio de cómo podemos llegar a nuestros corazones cuando nuestros primeros tres chakras base son libres de la programación de la Matriz, cuando somos libres de las creencias falsas que heredamos y nos mantenemos así.

"Cuando no se nos permite sentir, ni sentir nuestras propias necesidades, el desarrollo de nuestro segundo chakra se atrofia. Nos volvemos insensibles".

En mi trabajo sobre el **ADN** una gran parte de mi atención ha sido el de sacar al verdadero individuo en cada uno de nosotros para que podamos tener acceso a las maravillas de nuestro corazón.

Despejar los bloqueos hacia una expresión positiva de nosotros mismos

Debido a la forma en que la mayoría de nosotros fuimos criados, el proceso de trasladarnos más allá de los patrones limitantes y entrar al corazón implica ponerse al día, y he descubierto que, típicamente, funciona diferente en los hombres y las mujeres. Cuando una mujer nace y se corta su cordón umbilical, su primer chakra se conecta y se ancla en tierra y ella se encuentra en lo que yo llamo la etapa de la inocencia. En algún lugar alrededor de la edad del primer ciclo menstrual, las mujeres se mueven energéticamente a su segundo chakra, el cual se relaciona con la protección y la creación. Por un tiempo, la etapa de

protección se siente maravillosa y natural, y nos gusta cuidar de los demás. Cuando yo estaba en esta etapa, siempre tenía suficientes guisos, pasteles, pays y galletas preparadas y en el congelador para alimentar a un ejército para que cualquiera que llegara pudiera ser apapachado. Me encantaba cuidar de nuestra casa y de mis hijos, y amaba apoyar a mi esposo.

Cuando entré a la menopausia, me concentraba y toda mi energía cambió a mi tercer chakra, el chakra del plexo solar, el cual hace hincapié en sacar nuestro trabajo al mundo. Como relaté antes, de repente ya no estaba interesada en cuidar a nadie a mi alrededor. Sentí que tenía cosas que quería hacer. Al principio esto fue una tensión en mi matrimonio, pero estoy bendecida por tener una pareja que estaba dispuesta a trabajar conmigo en esto. Creamos una nueva relación basada en que yo hiciera más de lo que quería hacer. Steve me apoyó y yo lo apoyé a él.

Durante este mismo periodo, estaba trabajando con una compañía que daba seminarios de superación personal. Mi compañero era un hombre. Cuando comenzamos a trabajar juntos, yo aún estaba en la etapa protectora y quería apoyar a los demás, incluyéndolo a él. Esto funcionó bien por un tiempo. Cuando cambié a mi tercer chakra, comencé a crear ideas para nuevos programas, uno de los cuales era un programa para ayudar a las mujeres a avanzar en las etapas de su vida. Sin embargo, mi compañero, dijo que no estaba interesado. Un día estábamos almorzando con un grupo de mujeres psicólogas en Houston, Texas, y una de ellas preguntó si íbamos a continuar con el programa de las etapas de la vida de las mujeres. Cuando mi compañero respondió que él estaría dando ese programa, todas las mujeres estallaron en risas y dijeron al unísono que yo debería ser quien lo diera. Al siguiente día, me despidió. Él no supo más quién era yo, o cómo manejar un cambio en nuestra relación original. Mi independencia lo asustó. En esa época, yo estaba devastada, pero afortunadamente permanecí enfocada en ese chakra y nunca volví a ser únicamente protectora.

En esta etapa, cuando una mujer quiere afirmar su independencia, a menudo se vuelve temerosa de que el hombre en su vida la abandone y busque una pareja más joven y más protectora (ellos a veces lo hacen). Como resultado, muchas mujeres nunca se mueven al nivel de su tercer chakra por el miedo de ser abandonadas, y por lo tanto nunca muestran su luz al mundo. Para ir más allá de este miedo y desarrollarnos por completo, tenemos que identificar y entonces eliminar los programas de nuestros chakras (los cuales están almacenados en nuestro ADN) que ya no nos sirven.

Para los hombres, el proceso es diferente. Los hombres tienden a moverse directamente desde su primer chakra hasta el tercero. Debido a su programación general que tiene lugar en nuestra cultura, los hombres tienden a saltarse el segundo chakra por completo. Cuando su segundo chakra se abre y el arquetipo protector despierta, su foco de atención puede cambiar a cuidar de los demás. Cuando Steve comenzó a desarrollar su segundo chakra, yo

no estaba preparada para el cambio en nuestra relación, como mencioné antes. En este punto, él había sido muy firme al hacer funcionar los aspectos de negocios de su vida. Entonces de repente él quería quedarse en casa y adoptar más el papel de protector. Esto me asustó porque yo tenía miedo de que si él no quería apoyar a la familia financieramente, iríamos a la quiebra. Conforme nos ajustamos a los nuevos roles, descubrimos que podríamos crecer, evolucionar y apoyarnos mutuamente en nuevas formas. Como en el caso de Steve, descubrimos que una vez que los individuos son capaces de traer a la luz su segundo chakra y ponerlo en equilibrio ellos podrían usar todas las habilidades que aprendieron a través de su vida de forma más efectiva.

Ahora que Steve había equilibrado más su segundo chakra, emplea los aspectos protectores de su energía en todos los aspectos de su vida. En el mundo de los negocios, él lleva nuestra compañía con gran éxito, mezclando sus talentos como hombre de negocios solidario y enfrentando las necesidades de nuestro equipo y maestros. Él es la mejor pareja, padre y abuelo que alguien pudiera desear, él ha aprendido cómo mezclar sus habilidades con su corazón. Está siempre presente, escucha con un corazón compasivo y abierto y también sabe cómo ejercer su poder y tomar acción cuando es necesario. Mientras sigo cuidando a mi familia, también doy clases y muestro mis ideas al mundo. No habíamos reconocido y permitido estos cambios para que fueran efectivos uno a la vez; nuestra relación pudo haberse destruido y no habríamos disfrutado las muchas oportunidades que se nos abrieron desde ese momento.

Ya sea que seas hombre o mujer, tienes la oportunidad de experimentar la energía positiva del segundo chakra (plexo solar) que estimula esa creación. Cuando todos tus chakras están abiertos y despejados no tienes bloqueos para que te expreses de manera positiva a través de esos chakras. La energía es libre de moverse y expresarse de acuerdo con su patrón original. Cuando este es el caso, puedes ver y celebrar el mundo a través de los ojos de la inocencia, a través de tu chakra de raíz; puedes cuidar y estimular tus creaciones a través de tu segundo chakra; y a través de tu tercer chakra eres capaz de ser un individuo y ejercer tu poder.

Has dado un paso fuera de los juicios de la Matriz, y con esta nueva claridad ahora tienes acceso a la luz de los chakras superiores. Mientras más despejados estén tus primeros tres chakras de base de las creencias limitantes y de limitar tu expresión, serás más capaz de amarte a ti mismo y a los demás por lo que en realidad son a través de tu cuarto chakra (corazón). Eres capaz de expresar tu verdad en el quinto chakra (garganta), ver el mundo más claro desde tu sexto chakra (tercer ojo) y sentirte conectado con todas las cosas desde tu séptimo chakra (coronilla).

"Cuando las mujeres quieren afirmar su independencia, a menudo se vuelven temerosas de que el hombre en su vida las abandone... Como resultado, muchas mujeres nunca entran a su tercer chakra... nunca muestran su luz al mundo".

La neutralización y el poder sanador del corazón

“Nosotros creamos nuestra propia realidad”. Es un dicho que probablemente hayas escuchado muchas veces, pero ¿qué significa realmente y cómo lo haces realidad? Muy simple, significa que todo lo que es maravilloso en tu vida tú lo has creado y todo lo que no deseas en tu vida también lo has creado. Somos como imanes, y atraemos a nuestras vidas las circunstancias, gente y resultados que coinciden con la vibración que ponemos en nuestro mundo.

Toda materia es energía, y la energía tiene vibración. Todo en la Tierra, animado o inanimado tiene una única vibración. Las piedras tienen una vibración, los árboles tienen una vibración, la Tierra tiene vibración y cada persona tiene su propia vibración. De hecho, así como podemos ser identificados por nuestra firma, se nos puede reconocer por nuestra vibración única. Si nosotros producimos una vibración y frecuencia altas, atraemos a nuestro mundo cosas que llevan esa vibración, quizá alegría, salud, buenas relaciones o abundancia. Si, por otro lado, producimos vibraciones bajas, atraeremos experiencias difíciles, como enojo, depresión, remordimiento, miedo, celos o angustia.

La vida es divertida cuando funcionamos a altas vibraciones. Es como tener una racha de buena suerte aunque quizá no sepamos por qué. ¿Alguna vez has notado que cuando te enamoras otras cosas de tu vida parecen fluir fácilmente? Tu carro funciona, tus días en el trabajo transcurren fácilmente y todo lo que te rodea es maravilloso -y eso es lo que en realidad ocurre. Yo la llamo la etapa de la relación del "encanto". Es la etapa que deberíamos y podríamos vivir todo el tiempo, pero no lo hacemos porque al final caemos de nuevo en los comportamientos de la Matriz. La Matriz reafirma que existen muchas cosas que están mal en nosotros, así que naturalmente comenzamos a buscar lo que está mal en nosotros, con nuestra pareja y con nuestra relación. Como resultado, nuestra vibración cae y el encanto desaparece.

Vibraciones y salud

El aprender cómo cambiar la vibración que producimos es una manera de tener el control de nuestro mundo porque al cambiar nuestra vibración, automáticamente cambiamos la vibración que atraemos a nosotros. Un niño que conozco llamado Percy es un

ejemplo perfecto. Percy vive en Inglaterra y él y su madre asisten a uno de los cursos que se dan allí desde antes del 11 de septiembre del 2001 en que terroristas atacaron la ciudad de Nueva York. Después de que las torres fueron impactadas en los Estados Unidos, un amigo de Percy, Oliver, llegó a la puerta de Percy llorando. Oliver tenía aproximadamente cuatro años de edad y vivía al lado. Percy le preguntó a Oliver por qué lloraba y Oliver le respondió, "Porque mi papá dijo que si algo como esto podía ocurrir entonces Dios no existe". Esto eran malas noticias, ya que ellos dos asistían a la escuela católica.

Percy abrazó a Oliver. "Parece como si tuvieras una muy vibra muy baja, Oliver", le dijo. "Vamos a arreglarlo ahora. Acuéstate en este sofá. Quiero que sientas esa baja vibración de que no hay Dios". Oliver lloró un poco más mientras pensaba en lo que su padre había dicho. "Ahora vamos a cambiarlo a una vibración alta", dijo Percy. "Quiero que pienses en un helado, el juego de fútbol que ya viene y mi fiesta de cumpleaños que es este fin de semana y que te quedarás a dormir aquí". Oliver se contentó con esos pensamientos alegres. Percy le dijo "Sí, esa es una vibración alta. Ahora estás sanado", y se fueron a jugar.

De manera muy básica, Percy comprendió la verdadera dinámica de la sanación: nuestras altas vibraciones fomentan la salud, la vitalidad, y el bienestar y nuestras vibraciones bajas crean lo opuesto. Tendemos a pensar que una transformación tan poderosa como esa no puede ser tan sencilla. Es porque nunca se nos ha enseñado que los problemas de nuestra vida (ya sean físicos, mentales o emocionales) se relacionen con nuestros niveles de energía. Nunca se nos ha enseñado a comprender que cuando mantenemos nuestro cuerpo en una vibración energética alta, no nos enfermamos o si nos llegamos a enfermar nuestro cuerpo es capaz de aliviarse a sí mismo. No crecimos aprendiendo que cuando funcionamos a bajos niveles de vibración abrimos las puertas a las experiencias que coinciden con esas vibraciones.

Además de nuestros patrones de vibración, las vibraciones de otras personas pueden afectar cómo nos sentimos. Cuando estamos cerca de alguien con baja vibración, tendemos a sentirnos agotados o desmoralizados. En contraste, cuando estamos en presencia de alguien con alta vibración tendemos a sentirnos animados y alegres, prosperamos y evolucionamos. El objetivo de la sanación es cambiar nuestras vibraciones a un nivel más alto y positivo y alentar a que los demás hagan lo mismo. Así es como cambiamos el mundo -una persona a la vez.

"El objetivo de la sanación es cambiar nuestras vibraciones a un nivel más alto y positivo y alentar a que los demás hagan lo mismo. Así es como cambiamos el mundo -una persona a la vez".

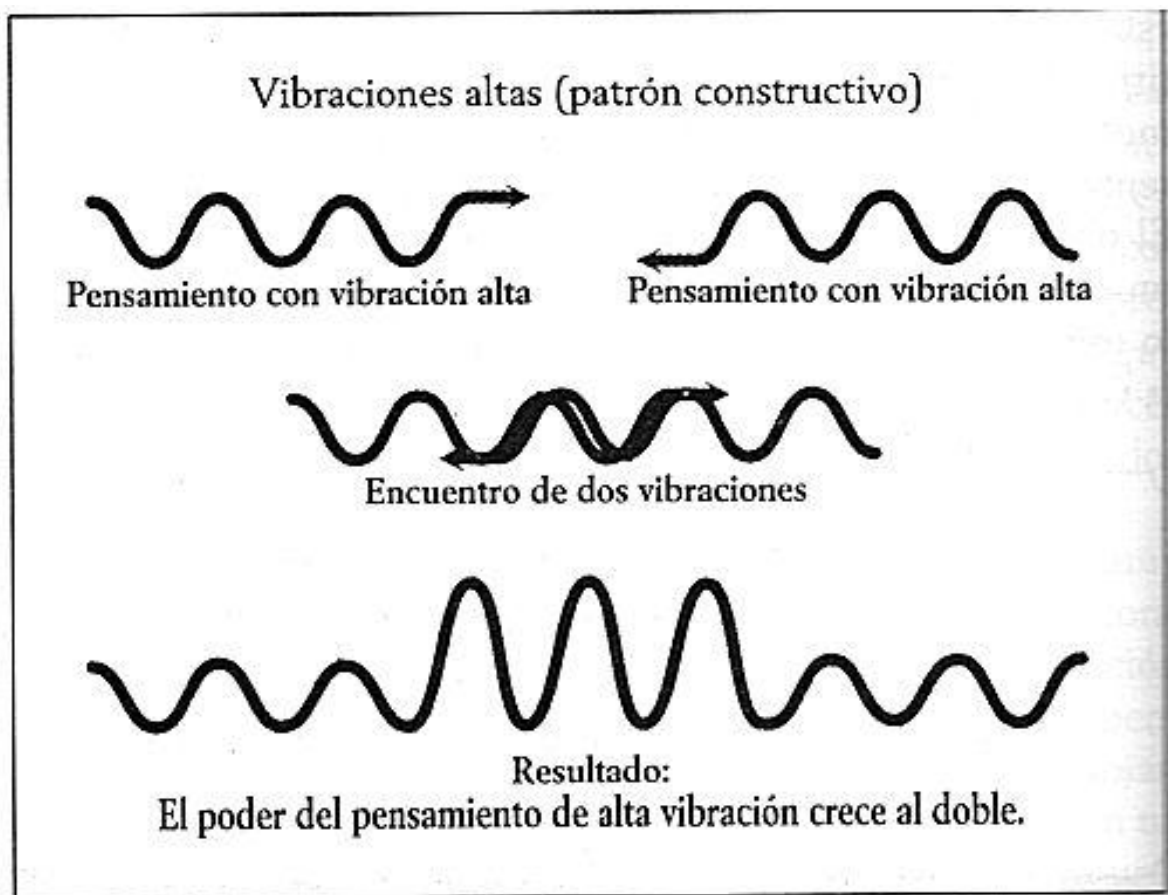
Patrones de interferencia de energía

Todos tenemos inherente un código original de bienestar y abundancia. La enfermedad no es nuestro estado natural de ser. Puedes pensar en el estado de enfermedad como una

condición en la cual nuestro rango vibratorio está desequilibrado con las frecuencias naturales y armoniosas de nuestro cuerpo y campo de energía. En pocas palabras, las células en un cuerpo sano vibran a frecuencias altas y las células de un cuerpo enfermo vibran a frecuencias bajas.

El Poder de los pensamientos con vibraciones altas y bajas

Las vibraciones altas fomentan la salud y el bienestar, y las vibraciones bajas crean lo opuesto. Cuando dos vibraciones se encuentran, éstas crean un nuevo patrón de energía. Tu emoción natural de alegría es una vibración alta, por ejemplo, si permites que algo te haga enojar, un segundo patrón de vibración bajo entra en escena. La integración de las dos vibraciones produce un patrón de vibraciones bajo en tu ADN. El objetivo de la sanación es cambiar nuestras vibraciones a un nivel más alto y más positivo y alentar a que otros hagan lo mismo.



Vibraciones altas y bajas

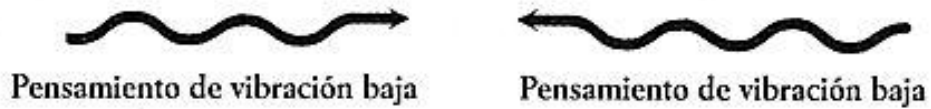


Encuentro de dos vibraciones

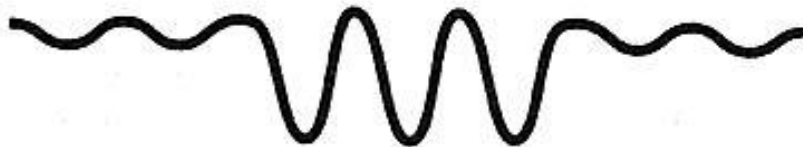


Resultado:
El poder del pensamiento de vibración baja
cancela al pensamiento de vibración alta.

Vibraciones bajas (patrón destructivo)



Encuentro de dos vibraciones



Resultado:
El pensamiento de vibración baja crece al doble.

En su forma perfecta el ADN tiene una alta y rápida vibración. Nuestras emociones negativas y nuestros miedos forman una vibración larga y lenta. Dos vibraciones no pueden estar en el mismo espacio al mismo tiempo. Por lo tanto, cuando dejamos que una vibración larga y lenta (o baja) entre a nuestro campo de energía, esa vibración se mezcla con la vibración alta del ADN perfecto y lo transforma. Como resultado, la vibración total de nuestro campo de energía es aminorado.

El patrón que se crea cuando dos o más ondas de emociones interfieren una en la otra y se salen de fase es una "patrón de interferencia de energía". Por ejemplo, tu emoción natural de alegría tiene su propio patrón ondulatorio. Cuando algo ocurre que te hace enojar, se crea un segundo patrón de onda de vibración baja. La interacción de esos dos patrones de onda crea un patrón de interferencia de energía de vibración baja en tu ADN, y la vibración baja distorsiona y cambia la vibración del ADN original. Si se sostiene una vibración baja, el defecto se distribuye y al final pone en peligro a tu sistema inmune, provocando enfermedades o un desequilibrio emocional. En otras palabras, las vibraciones bajas pueden transformar un código original perfectamente sano a uno defectuoso. Por otro lado, cuando aceleras tus vibraciones, las vibraciones bajas no tienen la oportunidad de distorsionar tu ADN.

Sin embargo, no podemos restaurar de forma permanente nuestras vibraciones altas hasta que eliminemos lo que se encuentra en el centro de la vibración baja -los programas que han sido transmitidos a través de nuestro linaje familiar. En realidad, las debilidades a cualquier nivel son patrones de energía de vibración baja reprimidos por las creencias limitantes. Los sistemas de creencia defectuosos crean problemas a las vibraciones sanas de nuestras células y provocan todos los desequilibrios físicos y emocionales. Es por ello que la enfermedad no comienza en el cuerpo físico, comienza con las vibraciones de nuestras creencias, creencias que han sido transmitidas a nosotros, creencias que nosotros mismos elegimos conservar. De igual manera, la sanación no comienza con estudiar la enfermedad sino al trabajar con la vibración de la enfermedad.

Es por ello que para sanar o cambiar nuestra vida, primero debemos descubrir las creencias subyacentes, a menudo desconocidas, que puedes estar conservando. Debes encontrar la historia de vibraciones bajas que ha sido transmitida por tus antepasados a través de tus genes, que ha creado el patrón de interferencia en tu ADN y esto provoca el desorden de vibraciones bajas en tu mundo físico y emocional. Cuando la vibración baja es neutralizada y eliminada, el patrón destructivo se transforma en uno constructivo, permite que el cuerpo regrese rápidamente a su inherente código original de bienestar.

A veces cargamos patrones por tantos años que nos preguntamos si en verdad nos podemos deshacer de ellos fácilmente. Desde que se trabaja con la energía y la vibración, no importa por cuánto tiempo hayamos tenido los patrones o cuánto tiempo tiene que la historia creó el patrón de vibración. Las vibraciones pueden cambiar instantáneamente y en el momento en el que la vibración cambie, el patrón del ADN cambia también.

Una vez un sanador de vibraciones experimentado me preguntó si realmente necesitamos tener acceso a las historias en nuestro ADN para sanar, o si es suficiente con tener acceso a la vibración problemática. Le expliqué que con mi experiencia considero que para sanar es necesario remover la vibración problemática que fue creada a través de las experiencias de la vida de nuestros antepasados. Identificar las historias nos ayuda a conectarnos con el sentimiento o la experiencia de lo que ocurrió. La historia nos permite estar en contacto con la vibración del acontecimiento que originalmente desencadenó el patrón de interferencia de energía en nuestro ADN. Aunque cualquier sanación al final se hace con vibraciones, cuando quieres realizar una autosanación, puedes encontrar difícil sintonizarte con las vibraciones correctas. El descubrir la historia de tu ADN a través del proceso de autosanación del mismo, hace esta tarea fácil. Al identificar tu historia ancestral y al comprender cómo esta historia ha afectado tu vida, te conectas con el sentimiento de esa historia (su vibración) -y, el sentimiento del patrón de interferencia que está en la raíz de la historia de tu ADN es la vibración exacta que necesitas liberar en la sanación.

"La enfermedad no comienza en el cuerpo físico, comienza en la vibración de nuestras creencias, creencias que han sido transmitidas a nosotros y que nosotros elegimos conservar".

Regreso de la energía a su estado natural

Identificar los patrones de creencia que están detrás de las enfermedades (usando números y arquetipos como expliqué en el capítulo 4) es sólo uno de los primeros pasos en el proceso de autosanación del ADN. Antes de que podamos sanar y antes de que podamos manifestar los deseos de nuestros corazones, también debemos *eliminar el patrón fundamental del programa de nuestro ADN* que está en la raíz de nuestro problema y *cambia la carga emocional* que es la que alimenta al patrón. Llamo a este proceso *neutralización*. No hay sanación duradera sin neutralización. Si continuamos cargando la vibración de patrones de creencia limitantes, continuaremos repitiendo aquellos mismos patrones autoderrotistas. Para liberarnos de esos patrones limitantes, primero necesitamos neutralizar la energía que está detrás de ellos.

Toda la energía es neutra en su forma natural. La energía por sí misma no posee un concepto de bueno y malo, correcto o incorrecto. La energía no discrimina, simplemente se mueve hacia donde la dirigimos. La energía de una reacción nuclear puede ser usada para crear electricidad o hacer una bomba atómica. ¿Qué determina la forma que adopta nuestra energía? La intención. La energía toma la forma de nuestras intenciones, palabras, pensamientos, emociones y creencias, creando así el ambiente y la realidad en nosotros.

Cuando vemos el mundo a través de los ojos del enojo, por ejemplo, comenzamos a experimentar el mundo como un lugar de enojo y entonces atraemos gente enojada por la

vibración de nuestra vida. Los patrones negativos que conservamos afectan no sólo a nuestro campo de energía sino también los campos de energía que nos rodean. A menos que y hasta que cambiemos la emoción de enojo, el código de nuestro ADN permanecerá igual y repetiremos el mismo patrón. El proceso de neutralización rompe el círculo vicioso. La neutralización cambia la carga de energía emocional, regresándola a un estado neutro. Una vez que está en estado neutro podemos redirigirla para manifestar una nueva condición de ser. La clave para restaurar la energía a su estado natural neutro es estimular un cambio de corazón. Cuando sabes cómo trabajar con la energía del corazón, la neutralización y la transformación pueden ocurrir de forma fácil.

"Una vez que la energía está en un estado neutral, podemos redirigirla para manifestar una nueva condición del ser".

El poder sanador del corazón

En el centro de tu ser está tu espacio sagrado del corazón. Éste es el lugar donde toda transformación ocurre, donde todos los recuerdos y patrones problemáticos pueden ser neutralizados. Cuando estás centrado en tu corazón, no buscas fuera de ti mismo por respuestas y no sigues la voluntad de alguien más al decidir qué es lo mejor para ti. Al dar un golpecito a la energía de tu corazón se crea un camino de viveza donde puedes responder con compasión a las necesidades del momento en lugar de depender de las creencias que se formaron en el pasado para hacer juicios. La neutralidad y el equilibrio perfecto del corazón permiten que te muevas más allá de los juicios para ver las enormes posibilidades ante ti.

Regresar al ejemplo de lo que sucede cuando nos enamoramos por primera vez, puede ayudarnos a entender cómo funciona. Cuando quedamos encantados con cada acción y pensamiento de esa persona, miramos desde la perspectiva del corazón y experimentamos la verdadera esencia de esa persona. Sin nuestros filtros o juicios, sin dualidad, vemos a la persona como es en realidad. Aunque este es un sentimiento que desesperadamente tratamos de retener -que nos recuerda su majestuosidad inherente- la mayoría de las veces dejamos que el juicio de lo que sentimos, bueno o malo, nos afecte y perdamos de vista el potencial superior de la otra persona. Cuando eso sucede, ya no reconocemos la magnificencia de la persona de la que nos enamoramos. Ya no podemos escuchar el lenguaje secreto del corazón, el lenguaje de la perfección; sólo escuchamos la información y el lenguaje de nuestras creencias.

Mientras continuemos mirando la vida a través del filtro de nuestras experiencias pasadas y tengamos expectativas construidas en esas experiencias, se vuelve difícil encontrar la salida del laberinto. Sin embargo, una vez que hemos hecho el cambio de corazón, ganamos lo que llamo "apreciación inocente" que nos permite penetrar el velo de la dualidad y el engaño y ver más allá de nuestras limitaciones y nuestros juicios a una nueva realidad.

Eliminar tus juicios es la clave absoluta para cambiar tu ADN. Puedes tratar de hacer tus emociones a un lado, las puedes rellenar, pero eso no las cambia, porque su patrón de vibración sigue ahí. Para cambiar tu ADN, *debes moverte de un estado emocionalmente cargado donde el juicio que creó esa emoción al principio ya no esté más ahí y por lo tanto la emoción ya no pueda ser desencadenada*. Tener acceso al espacio de tu corazón te da el poder de hacer esto al ayudarte a entrar en un estado de compasión y amor con completa distancia de la situación.

"Al dar un golpecito a la energía de tu corazón se crea un camino de viveza donde puedes responder con compasión a las necesidades del momento en lugar de depender de las creencias que se formaron en el pasado para hacer juicios".

El poder sanador del corazón no es teórico. Los investigadores del Institute of HeartMath demuestran que el campo de energía del corazón tiene efectos medibles en otros procesos de nuestro cuerpo, en nuestra fisiología, en nuestro ADN (como se expuso en el capítulo 1) e incluso en quienes nos rodean. Han demostrado que "los ritmos del cerebro se sincronizan naturalmente con la actividad rítmica del corazón, y también que durante los sentimientos sostenidos de amor o aprecio, la presión sanguínea y los ritmos respiratorios, entre otros sistemas oscilatorios, trabajan al ritmo del corazón".¹

Además, su investigación muestra que las emociones positivas como el aprecio o el amor están asociadas con los patrones del ritmo del corazón los cuales son patrones suaves, ordenados y coherentes y que las emociones negativas como la frustración y el enojo se corresponden con patrones desordenados, erráticos e incoherentes. Nuevas investigaciones, sugieren que "el campo del corazón está directamente involucrado con la percepción intuitiva".² Al revisar investigaciones anteriores del Institute HeartMath, Richard Gerber escribió en su trabajo más importante, *Vibrational Healing* (Sanación por vibraciones), "Parece que el amor puede ser una verdadera fuerza energética, y no simplemente un catalizador de la acción, transformación y sanación".³

En mi trabajo, he descubierto que el amor es la fuerza sanadora por excelencia. Cuando te centras en tu corazón y trabajas conscientemente la energía y el ritmo del corazón para sanar, estableces un campo de equilibrio que pone todas las cosas de nuevo en balance.

Creando un cambio de corazón

La técnica de neutralización del proceso de autosanación del ADN evoca la potencia sanadora del corazón. Te permite crear un cambio en el corazón para que te puedas deshacer del patrón que ya no te sirve. A través del cambio de corazón, puedes ver al viejo patrón desde otra perspectiva. Comienzas a darte cuenta que no importa qué tan malo, doloroso, o problemático el patrón o experiencia, todavía te servía de alguna manera. Todos los que estaban involucrados en tu patrón eran maestros, ellos estaban en tu vida para

despertar algo en ti y para ayudarte a evolucionar. Quizás hayan moldeado lo que no deseabas en tu vida o en lo que no te querías convertir. Quizá el dolor que ellos crearon en tu vida ayudó a despertarte a la compasión, el perdón, o la comprensión de los demás y de ti mismo. En otras palabras, te ayudaron a convertirte en lo que eres hoy en día. Para que tenga efecto la neutralización, debes ser capaz de reconocer la lección que el patrón viejo te dejó y debes ser capaz de cambiar tu perspectiva para ver el problema, o las personas asociadas con el problema, como un regalo para tu evolución.

Aquí hay algunos ejemplos de los regalos que podemos ganar de nuestras dificultades. El dolor que pudimos haber experimentado de niños por la pérdida de uno de los padres puede abrir nuestros corazones a otros quienes experimentan una pérdida. Esto puede ayudarnos a moldear la compasión. Aquellos que fueron golpeados o abusados de niños, a menudo despiertan el regalo de la empatía y ganan la capacidad de evaluar si una situación es segura o no. Aquellos quienes tuvieron dificultades para defenderse a sí mismos con frecuencia aprenden cómo ser flexibles y adaptables. Aquellos que usaban el control para alejarse de ser lastimados a menudo desarrollan liderazgo y voluntad. Alguien que prefiere esconderse porque tiene miedo de ser escudriñado puede ganar la capacidad de retroceder y mirar el panorama completo. Aquellos que evitan hacer olas para evadir el conflicto pueden ahora tener el regalo de crear equilibrio y dar soluciones a una situación.

Al reconocer que cada patrón ha servido a un propósito (aunque ahora puede ser obsoleto) puedes ver el dolor que ya pasó desde una nueva perspectiva, haciendo más fácil dejar ir los patrones y continuar avanzando. Debido a que el corazón es el lugar donde toda la energía vibra en un estado neutral de amor y profunda calma, es desde el corazón que eres capaz de ver los viejos patrones desde una nueva perspectiva y traerlos de vuelta a su estado natural u original de amor.

Entrar al espacio sagrado de tu corazón también te ayuda a crear otro componente esencial de la sanación: el perdón. No ser capaz de perdonar significa que has adoptado una posición en algo que no entiendes por completo. Cuando niegas el perdón, creas una carga al corazón que lleva la pesadez del dolor y la pérdida del abandono y la traición que estás reteniendo. Muchos de nosotros tenemos conceptos equivocados del perdón. Perdonar algo no significa que tú estuviste "mal" y ellos "bien" en una cierta situación o que te rindes con alguien o algo y por lo tanto vas en contra de lo que crees. Perdonar a alguien no significa que eres débil de corazón. El perdón en realidad estimula y fortalece al corazón. Significa que estás dispuesto a traer una resolución a la situación y ello te libera de las cargas que has estado llevando.

Cuando estás en el espacio sagrado de tu corazón de amor neutral e incondicional, creas un nuevo ambiente donde ya no es difícil perdonar. Como verás en el capítulo 8 el proceso de autosanación del ADN primero te ayuda a descubrir el regalo que te produjo la gente relacionada con el problema. A continuación te ayuda a cultivar el cambio específico de corazón que te ayudará a ver el viejo patrón desde una nueva perspectiva. Entonces te lleva a través del proceso de perdonar a cualquiera, incluyéndote, quien sientas que te ha causado dolor o te ha retenido. En tu corazón, dile a cada persona cómo te sentías con respecto a

ellos o a la situación, que ahora entiendes que la fuente del problema entre ustedes son los viejos patrones heredados a través de su linaje ancestral. Diles que puedes ver cómo el problema entre ustedes dos te ha dado la fuerza y el talento que nunca hubieras tenido sin el dolor del pasado. Finalmente, diles que estás dejando ir tu viejo patrón, el dolor, el daño, las penas, y los juicios para que ustedes dos puedan avanzar. Al decirles esto abres la oportunidad para que recibas un mensaje de su yo superior para ti.

"Perdonar a alguien no significa que eres débil de corazón. El perdón en realidad estimula y fortalece tu corazón".

Cambiando nuestras relaciones con nosotros mismos

La técnica de la neutralización no es un asunto de una sola vez sino un proceso que podemos usar una y otra vez para alcanzar un nivel más profundo de comprensión y sanación.

He estado enseñando esta técnica por años y aún la encuentro indispensable para aprender de ella y avanzar a través de nuevos asuntos que surgen en mi vida. Recientemente, por ejemplo, mi familia tuvo una reunión para celebrar el cumpleaños de mi madre. Mi madre y mis dos hermanas viven en California y mi hermano y yo vivimos en Idaho. Ya habían pasado muchos años desde que nos reunimos como familia y esperábamos por la ocasión. Cuando al fin nos reunimos, estábamos muy emocionados y esperábamos a que llegara la fecha, pero mientras más tiempo pasábamos juntos más comenzábamos a caer de nuevo en los viejos patrones familiares y roles que no habían desaparecido incluso después de tantos años. Empezamos a reproducir nuestras viejas estrategias de la niñez.

Como la hija mayor, me descubrí a mí misma tomando el papel de la organizadora de todo y de todos. Una de mis hermanas adoptó su vieja estrategia de tomar el papel menos dominante para que así no pudiera intervenir e influir. Mi otra hermana regresó a su patrón de pelear para ser escuchada y reconocida. Y una vez más, mi hermano se volvió invisible en el conflicto, a veces inyectando humor para romper la tensión en el aire. Me hirió profundamente ver el viejo dolor en sus caras -el dolor de tratar de entender quiénes eran y cuál era su posición en la familia. Para coronar la ocasión, mi madre anunció que se iba de California y se mudaba a Idaho volteando todo de cabeza. Mis hermanas menores inmediatamente se sintieron abandonadas. Mientras más abandonadas se sentían, más dramáticas se volvían las estrategias. Aunque yo no tenía nada que hacer con la decisión de mi madre, mis hermanas me vieron como la instigadora. Me sentí como si fuera a ser crucificada -y resucitada.

El sentimiento de crucifixión no venía de que me culpaban por llevarme a nuestra madre lejos de ellos, vino de mi disgusto por el papel que estaba jugando y sentía que no

tenía poder alguno para cambiar la situación. La sensación de ser resucitada vino de mi conciencia de que este estado, este viejo patrón y las creencias de quién era yo en mi familia tenían que -y podrían- avanzar a un nivel superior. Me di cuenta de que el verdadero clavo que me sostenía a la cruz era cómo me sentía conmigo misma. Vi que el verdadero problema para mi hermano, mis hermanas y yo era que el miedo que estaba surgiendo por la próxima mudanza de mi madre nos había cegado a todos nosotros a las posibilidades. En lugar de eso, estábamos viendo la situación a través de nuestras propias limitaciones.

Sabía que no importaba cuánto quisiéramos que los otros cambiaran, sólo teníamos el poder de cambiarnos a nosotros mismos. Esto puso toda la situación sobre mí. Si la situación presente iba a cambiar yo necesitaba enfocar mi atención en lo que en verdad deseaba en lugar de enfocarme en lo que no quería. Me di cuenta que si neutralizaba la situación en mí misma, ésta trasladaría la atención lejos del mundo presente de alteración en un mundo de expansión donde yo podría tener la relación que en verdad deseaba con mis hermanos.

En principio, necesitaba perdonarme a mí misma por caer de nuevo en los roles y estrategias de mi niñez. Tenía que dejar ir las creencias de quién era yo en la familia. Cuando lo hice, comencé a ver la situación desde una perspectiva superior y desde la compasión. Pude sentir la confusión en el corazón de mi hermana que había tomado el rol menos dominante. Ella era una madre fuerte en su propia familia, no entendía por qué no tenía una posición de liderazgo en esta familia, y se sentía como si estuviera reduciéndose entre sus hermanas. Su ser superior me recordaba permanecer fuerte y sincera a los deseos de mi corazón. Pude sentir el dolor de mi hermana pequeña y su necesidad desesperada de sólo ser reconocida y escuchada en una familia de carácter fuerte. Su ser superior me recordaba que primero debemos escuchar y comprendernos a nosotros mismos antes de que podamos ser escuchados por otros. Pude sentir el dolor de mi hermano cuando usaba el humor para separarse de lo que estaba ocurriendo. Su ser superior me recordaba el arte de la observación y de la separación.

Conscientemente describí la situación y los sentimientos que rodeaban la situación al centro del mi corazón y pedí que los viejos patrones que me causaban dolor fueran neutralizados. Mis hermanas pudieron haber escogido continuar en sus roles presentes, pero yo no me iba a incluir en sus limitaciones. Pude ver lo que estaba ocurriendo desde un estado de compasión. Hice un cambio consciente en perspectiva. Antes, cuando las estrategias de mis hermanas habían disparado mis sentimientos, me volví resistente. Mi resistencia, en cambio, creó energía para mis hermanas para reaccionar. Ahora, debido a que neutralicé el viejo patrón en mí, mis hermanas detuvieron la resistencia. Aún seguían molestas por las noticias de la mudanza, pero ya no reaccionaban desde un estado de enojo. En ese momento, éramos capaces de discutir cómo nos sentíamos a diferencia de simplemente reaccionar.

Cuando las emociones de un patrón del ADN son disparadas reaccionamos al recuerdo de los sentimientos y emociones de ese patrón. Una vez que los sentimientos están neutralizados, nosotros y aquellos involucrados en la situación podemos avanzar en lugar

de estar estancados en un ciclo de resistencia sin fin. Tendemos a resistir porque crea una tracción y nosotros erróneamente confundidos jalamos con fuerza. Pensamos que al aguantar o al resistir podemos ejercer influencia. Puedes entender cómo esto puede funcionar en el contexto de una junta donde el líder del comité presenta nuevas ideas que a todos les gustan y tiene toda la atención. Si alguien quiere ser notado o detener el flujo de la junta, empieza a resistirse y pronto todos le ponen atención a él. Cuando él ha creado cierta tracción con resistencia, no ha creado un poder verdadero. La tracción y la resistencia crean miedo, preocupación, postergación, juicios y negación. Si queremos avanzar al siguiente nivel, debemos neutralizar nuestra resistencia.

La reunión familiar una vez más me enseñó que, esta vez a un nivel más profundo, la conciencia de un problema es el primer paso para la sanación, pero no es suficiente para cambiar una situación. Si nuestras relaciones deben sanar y evolucionar debemos cambiar nuestra relación con nosotros mismos. Necesitamos levantarnos sobre las limitaciones que ha creado el problema. Necesitamos movernos más allá, ver el problema a través de nuestros sentimientos reactivos presentes, que nos hacen sentir limitados y atrapados, para mirar con compasión. Debemos reconocer que nuestros corazones pueden llevarnos a un lugar de amor incondicional donde podemos dejar ir nuestros juicios y ver con nuevos ojos lo que en verdad está ocurriendo.

El amor es la frecuencia o vibración más alta que existe, y nuestro ADN en su forma perfecta resuena y vibra con el sentimiento del amor. Desafortunadamente, muchos de nosotros hemos olvidado qué se siente recibir amor incondicional. Hemos sido entrenados para dar amor, pero no nos han enseñado cómo recibir amor y por eso somos duros con nosotros mismos. Debido a que tenemos miedo de ser abandonados o rechazados, nos reprendemos a nosotros mismos para recordarnos que tenemos que ser buenos para que no seamos abandonados. A menudo adoptamos la creencia de que merecemos ser castigados e incluso vemos la enfermedad como una buena manera de castigo. No sólo juzgamos a otros que están enfermos y nos preguntamos qué han hecho mal, pero también nos juzgamos a nosotros mismos. Cuando nosotros podemos dejar atrás esta creencia limitante de que la enfermedad o que la desgracia es "mala" podremos ver las circunstancias bajo una nueva luz. La enfermedad puede convertirse en un maestro, una manera de ayudarnos a alejarnos de nuestras creencias limitantes. La enfermedad por lo tanto, no es nunca un error sino una manera de ayudarnos a evolucionar.

"Si nuestras relaciones deben sanar y evolucionar, debemos entonces cambiar nuestras relaciones con nosotros mismos".

Creo que todos vinimos a la Tierra con un gran plan y que hacemos ese plan en el cielo antes de nuestro tiempo en la Tierra. Hacemos un plan que nos pueda ayudar a crecer y

evolucionar en lo que llamo la escuela de la Tierra. A veces el plan de nuestra vida se siente tan terrible que no podemos creer que un plan como ese [pudiera haber sido hecho en el cielo! Sin embargo, la enfermedad tiene un papel en el contexto de este plan. La enfermedad nos dice que en algún lugar dimos una vuelta equivocada y es tiempo de volver a tomar el carril. Es la manera del cuerpo de decirnos que despertemos y pongamos atención a lo que no está funcionando en nuestras vidas y a lo que nos está alejando de la vibración de nuestro perfecto yo.

"La sanación no trata solamente de 'arreglar' los desbalances físicos, emocionales y mentales. La sanación es comprender tu viaje por la vida y adquirir la capacidad de progresar en ese viaje".

Cuando ocurre una enfermedad, puede ser señal para sentarnos y evaluar por qué sucedió esta situación y que agravó o disparó la enfermedad. ¿Cuál es la historia original que habita nuestro ADN que no es compatible con la vibración de nuestro código original perfecto de bienestar y abundancia? ¿Cómo llegaste a aceptar y permitir que esa creencia se perpetuara por sí misma? ¿Cómo modeló tus acciones y reacciones y creó una situación con la que no estás feliz? La sanación no se trata solamente de "arreglar" los desbalances físicos, emocionales y mentales. La sanación es comprender tu viaje por la vida y adquirir la capacidad de progresar en ese viaje. Se trata de mantener tu corazón abierto a cualquier lección que se atravesase en tu camino. Una vez que comprendamos que nuestra vida tiene un propósito podemos aceptar y abrazar todas las lecciones que encontremos como parte de un proceso de crecimiento positivo, sin juzgarnos a nosotros mismos o a quienes nos trajeron esas lecciones.

Tomar parte activa en la creación de nuestra propia realidad

Cuando usamos las técnicas de sanación por vibraciones como la técnica de neutralización, nos convertimos en directores de energía. Nos conectamos con el suministro infinito de energía desde nuestra Fuente. Dirigimos el sistema de comunicación de nuestro ADN para elevar la vibración baja de un patrón caótico de nuestro cuerpo a uno superior de salud. Nuestro ADN de manera natural quiere vibrar a una frecuencia alta y nosotros tenemos el control de que lo haga o no.

A muchas personas sorprende que nosotros mismos tengamos el control de nuestra salud y de lo que sucede con nosotros. Una buena parte del tiempo, sabiéndolo o no, renunciamos a nuestro poder, se lo damos a los demás y jugamos el papel de víctimas. Las víctimas dan su poder a alguien o algo fuera de ellos para crear su realidad. Cuando comenzamos a mirar las situaciones con las que estamos incómodos como experiencias de aprendizaje, y reconocemos que tenemos la capacidad de cambiarlas, cambiamos de ser

víctimas a tomar conscientemente una parte activa al crear nuestra propia realidad y controlar nuestro propio destino.

La mayor parte de la misión de mi vida es ayudar a las personas a dejar atrás la idea de que tienen que mirar fuera de ellos mismos para encontrar respuestas, y enseñar a la gente a sanarse ellos mismos. Si yo fuera sólo una sanadora, tu sanación dependería de mí. En lugar de ello, me veo como una maestra. Mientras hay ocasiones cuando necesitamos el apoyo y la ayuda de un sanador experimentado, siempre motivo a las personas a que aprendan cómo sanarse a sí mismas porque al aprender a autosanar se tiene mucho más poder. De hecho, ya sabes cómo sanarte a ti mismo. Todos sabemos cómo sanarnos a nosotros mismos. Sólo hemos olvidado cómo hacerlo.

"Todos sabemos cómo sanarnos a nosotros mismos. Hemos olvidado cómo hacerlo".

La revolución científica y los nuevos descubrimientos sobre la energía del ADN están transformando el viejo sistema de creencias de nuestra cultura de buscar fuera de nosotros mismos para sanar, a un conocimiento interno de que nosotros tenemos el poder de sanar. En los últimos 144 años, la medicina ha atravesado una revolución dramática. Hace menos de 150 años, durante el tiempo de la Guerra Civil Americana, nos alejamos de las prácticas de las sanguijuelas, del sangrado y purgado. Desde el periodo de los años de 1860 hasta los 1950, el doctor Larry Dossey la llamó la era de la medicina materialista o fisicalista, la medicina occidental desarrolló las principales estrategias de tratamiento con medicinas, la cirugía y la radiación que son comunes hoy en día. Éstas se basan en las leyes de la energía y la materia articuladas por Isacc Newton en el siglo diecisiete.

En la primera parte del siglo veinte, la medicina sobresalió en el diagnóstico pero no tenía curas. No fue sino hasta la Segunda Guerra Mundial que medicamentos efectivos e intervenciones quirúrgicas se practicaron. Después de la década de 1940 no teníamos antibióticos. En la segunda mitad de la década de 1960, la exploración científica de la conexión mente-cuerpo comenzó a ser dominante. Hasta entonces, la idea de que las emociones juegan una parte en el proceso de la sana ción era sólo un concepto. Los "chakras" y la "medicina energética" eran ideas extrañas hasta hace unos pocos años, cuando personas como Caroline Myss autora de *Anatomy of the Spirit* (Anatomía del Espíritu), hizo de los *chakras* una palabra familiar al compartir el concepto con millones de personas que veían a *Oprah*. Los chakras ahora se mencionan en películas y literatura y se han convertido en parte de nuestra cultura popular.

Los médicos de hoy atraviesan las fronteras del plano físico. Han hecho el mapa de cada gen en el cuerpo humano y ahora buscan en la intuición y la conciencia como partes del proceso de sanación. Están llegando a la conclusión de que cada célula tiene una inteligencia innata que controla nuestra salud, y que podemos dirigir la energía que le dice

qué hacer a nuestras células.

Con esta revolución también ha llegado la idea que se explora en este libro -de que nuestro ADN no es fijo, que puede ser alterado. Si creemos que el ADN es un código fijo, como lo creían los científicos, entonces no tenemos otra opción sino buscar por un poder fuera de nosotros para sanar. Cuando estamos abiertos a la posibilidad de que nuestro ADN puede ser cambiado y de que tenemos el poder de afectar cómo funciona nuestro cuerpo, podemos hacer el cambio de buscar fuera de nosotros para sanar, a buscar en nosotros mismos.

La mayoría de nuestra cultura apoya la creencia antigua. Muchos no querrán considerar una nueva forma de aproximarse a la sanación hasta que experimenten una crisis importante, un reto, o una traición que involucre a la vieja creencia. A menudo comienza con una crisis de la vida media, cuando el sistema al que nos acostumbramos parece ya no funcionar. Se siente como una traición porque todo en lo que creíamos, en lo que volcamos nuestro corazón, ya no funciona. La crisis puede llegar en forma de divorcio, pérdida del empleo, la rebelión de un miembro de la familia o, como es regular, una enfermedad inesperada, cuando nuestro cuerpo parece que nos está traicionando. En ese punto, nos hay respuestas donde siempre las buscamos. Este es el comienzo de nuestro viaje interior.

Nuestro mundo se encuentra ahora en un lugar sin esperanzas y sé que tú has estado preguntándote qué puedes hacer para mejorarlo. Lo que puedes hacer para cambiar ese mundo es sanarte a ti mismo. Cuando estás sanado, tu vibración cambia y sale al mundo. Una persona que vibra a la frecuencia del amor puede cambiar la vibración de cientos de miles de otras personas. Al sanarte a ti mismo, te conviertes en un importante catalizador para cambiar al mundo.

"Nuestro mundo ahora es un lugar sin esperanzas... Al sanarte a ti mismo, te conviertes en un importante catalizador para cambiar al mundo".

Manifestar los deseos de tu corazón con imaginación e intención

Tu futuro no está escrito en piedra. Tú posees la capacidad para cambiar la próxima historia de tu vida, para determinar tu propio destino. Una vez que hayas reconocido que tu sistema de creencias y aquellas que te han sido heredadas han estado determinando tu realidad, identifica y neutraliza los patrones de creencia específicos que te han estado limitando, entonces, estás listo para crear tu propia manifestación.

De los capítulos del 1 al 3 expliqué cómo las experiencias de nuestros antepasados se solidificaron en creencias las cuales se codificaron en sus genes y fueron transmitidas a nosotros. Estos capítulos exploraron cómo nuestras experiencias y emociones pueden disparar los códigos dormidos en nuestros genes y nos mostraron cómo adoptar reglas sociales y patrones ("la Matriz") que no siempre apoya la realidad de nuestra identidad. En los capítulos 4 y 5 expliqué cómo podemos identificar rápidamente los patrones que son parte de nuestra historia interna al emplear números y arquetipos, y en el capítulo 6 describí cómo podemos neutralizar la energía que alimenta los patrones limitantes al instalarnos en el campo de amor incondicional y perdón de nuestro corazón. La neutralización, la cual toma la energía que ha sido cerrada con llave o bloqueada y la regresa a su estado natural, es como hacer el acuerdo de olvidar los errores pasados y empezar de nuevo -despeja el camino para que remodelemos la energía y hace realidad los deseos de nuestro corazón, un proceso llamado manifestación.

¿Por qué la manifestación es importante? Muchos de nosotros tenemos visiones inspiradoras y sentimos que estamos aquí para hacer algo grande. Otros sólo estamos abriendo los ojos a esa posibilidad. No importa en qué parte del camino te encuentres, tienes la capacidad de hacer la diferencia en la vida de los demás. Puedes cambiar la conciencia de otros conforme tú mismo haces un cambio y reclamas tu derecho de crear tu propio mundo para manifestar.

La manifestación es el arte de alinear tu mente, corazón y pensamientos con la poderosa energía de la creación. La manifestación puede existir de muchas maneras. Puedes manifestar algo pequeño que necesites o algo grande con lo que hayas soñado. Puedes manifestar un cuerpo sano, un espacio para estacionarte, una cita, o el dinero que necesitas para pagar las cuentas o irte a las vacaciones de tus sueños. La manifestación puede traer el trabajo correcto o la persona correcta a tu vida. No hay límites para lo que puedes manifestar.

De hecho, ya te encuentras creando tu propio mundo. Tus pensamientos y creencias establecen una plantilla para lo que creas, y tus sentimientos energizan esos pensamientos y creencias, magnetizando su esencia a ti físicamente. Conforme entiendes cómo funciona esta plantilla, te vuelves más hábil en el arte de la manifestación y comienzas a abrirte a un mundo más grande que muchos llaman el mundo de magia y milagros. Puede sentirse como magia cuando las manifestaciones viven, pero lo que en realidad está sucediendo es que has aprendido cómo usar tus pensamientos y sentimientos para dirigir tu energía de formas constructivas.

Estirando los músculos de tu imaginación

Cada uno de nosotros está destinado a ser una fuerza poderosa para manifestarse. Muchos de nosotros, sin embargo, usamos solamente una pequeña fracción de nuestra genialidad y poder. Las dos claves que pueden liberar ese poder son la imaginación y la intención. La imaginación y la intención trabajan mano a mano para guiar las energías poderosas del amor para sanar y para la manifestación. Cuando intención y manifestación se fusionan, todo es posible.

La imaginación es desarrollada en el hemisferio derecho, que yo llamo el ojo de la creación. De niños "soñar" era parte de la vida. Imaginábamos ser Superman, un cowboy, una princesa, un doctor o una enfermera, un pájaro o un avión. A través de los sueños y del fantaseo fortalecíamos los músculos de la imaginación y la creatividad que necesitamos para aproximarnos a lo largo de nuestras vidas. Aunque la imaginación es una de las nuestras herramientas más importantes que tenemos para darle vida a nuestras manifestaciones, también es una de las más incomprendidas.

La *imaginación* es una de esas palabras que tienen consecuencias conflictivas. El diccionario dice que la imaginación es el poder de la mente de visualizar imágenes y principio creativo de la mente. Al mismo tiempo, nos dice que la imaginación es una fabricación y una falacia de la visión. Podemos decir que una persona "es la víctima de su imaginación" implicando que sus pensamientos son falsos, y que alguien más "es una persona de gran imaginación" implicando que es un gran visionario. Además, muchos de nosotros hemos sido castigados por usar nuestra imaginación. Fuimos enseñados a que tener imaginación significa ser flojos y que soñar despierto o inventar cosas es una pérdida de tiempo. Comenzamos a ver a la imaginación como nuestra enemiga cuando en realidad es nuestra amiga, siendo que sólo podemos crear lo que rodemos imaginar.

Una vez trabajé con una adolescente que trataba de sanar el dolor por sentirse abandonada de niña. Yo sabía que antes de que algo pueda volverse realidad, debemos imaginarlo. Le pedí que recordara un momento en el que ella se sintiera verdaderamente amada. Ella me miró y dijo que no podía recordar un momento como ése. Así que le pedí que imaginara cómo sería ser verdaderamente amada, y ella dijo que no sabía cómo se sentiría y no podía imaginarlo. En ese momento, me di cuenta de qué tan devastadora puede ser la pérdida de la imaginación. Sin el poder de la imaginación, no podemos crear nuestros sueños o recordar nuestro vacío original.

Cuando éramos niños a muchos de nosotros no se nos dijo que éramos la luz del mundo ni que éramos los seres más magníficos del planeta. En lugar de eso, en la esperanza de que nos convirtiéramos en mejores personas, se nos dijo que debíamos adaptarnos y actuar conforme a nuestra edad, que debíamos crecer, en el nombre del cielo. Como resultado de esto, la única manera en que podemos recordar nuestra verdadera magnificencia es imaginándola. Con esta adolescente tuvimos que empezar desde el inicio. Leí sus historias que hablaban de belleza y amor. Rentamos películas que expresaban el sentimiento de ser amado por quienes somos. Una vez que ella fue capaz de imaginar cómo sería ser verdaderamente amada, ella era capaz de sanar. *Podemos* crear milagros, pero primero debemos imaginarlos.

"Cuando la intención y la imaginación se fusionan, todo es posible... podemos crear milagros, pero primero debemos imaginarlos".

El poder de la visualización

La visualización es una herramienta clave para aprovechar el poder de nuestra imaginación para crear una nueva realidad. El doctor Charles Garfield habla acerca de los poderosos efectos de la imaginación en nuestro rendimiento físico en su libro *Peak Performance* (Climax del rendimiento). Se le presentó la idea cuando se reunió con un grupo de entrenadores rusos y se le pidió que viera una demostración de sus técnicas de entrenamiento mental para atletas. Sus entrenadores decidieron demostrar sus técnicas trabajando con el mismo Garfield, quien solía levantar pesas pero no había entrenado lamente en años. Le preguntaron cuánto pensaba que podía levantar y luego le pidieron que tratara de levantar nueve o más, para un total de 136 kilos. Garfield apenas pudo levantar los 136 kilos. Estaba complacido pero exhausto. Los entrenadores le preguntaron cuánto le tomaría ser capaz de cantar el máximo peso que acostumbraba levantar. Dado que el aumento paulatino de pesas incrementaría su capacidad poco a poco, Garfield estimó que le tomaría aproximadamente de 9 a 12 meses de ejercicio para regresar a sus 165 os. Entonces los entrenadores anunciaron que con sus técnicas el doctor podría lograrlo en una hora. Aunque pensó que era imposible, Garfield decidió intentar el experimento.

Primero, los entrenadores le pidieron que se acostara, y ellos emplearían su imaginación para ayudarlo a relajarse profundamente. A continuación lo guiaron a través de una visualización de cada detalle y pasos para levantar las pesas. Le dieron que visualizara sus manos y las pesas. Le pidieron que imaginara cómo sería su respiración, cómo se sentirían sus músculos mientras él levantara 165 kilos y cómo sonarían al birlas y bajarlas. Garfield se levantó y caminó sobre la mesa nervioso. Los entrenadores revisaron de nuevo con él la técnica de visualización y relajación. Garfield dice que mientras hacía la visualización la segunda vez, la imaginación le dio confianza y que ello empezó a guiar sus movimientos -y

se rigió a realizar esta increíble hazaña.

Cuando estaba enseñando uno de mis seminarios en la Universidad de Glasgow, en Escocia, una profesora de ese lugar conducía una investigación acerca de los estados de las ondas cerebrales de la mente. Me invitó a observar uno de sus experimentos. Trajo a una persona a la habitación y ésta tocó piano, y mientras la persona tocaba ella monitoreaba sus ondas cerebrales. Descubrió que mientras tocaba el piano se movía a un estado diferente de ondas cerebrales, el estado alpha. Entonces, ella le pidió a la persona que se alejara del piano, cerrara los ojos e imaginara que estaba tocando el piano. Sólo con imaginar sus ondas cerebrales cambiaron al estado alpha. Lo mismo se aplica para la sanación: cuando imaginamos a una persona o a nosotros mismos en nuestra totalidad, perfectos y ya sanados, pueden ocurrir cosas milagrosas.

Para realzar tu visualización de lo que quieres traer a tu vida, pasa un poco de tiempo flexionando los músculos de tu imaginación. Puedes preguntarte las siguientes preguntas e incluso escribir tus respuestas para ayudar a ampliar tu visión.

Primero, imagínate a ti mismo realizando tu manifestación ahora mismo. Siente la alegría, el amor y la emoción de tener lo que deseas en verdad.

¿Qué ves?

¿Cómo ha realzado tu vida y qué cambios maravillosos ha traído a tu mundo?

Imagina cómo mirarás a los demás cuando te vean con tu manifestación.

¿Cómo es tu alrededor (tu casa, tu lugar de trabajo u otro lugar involucrado en tu manifestación) ?

¿Cómo ha afectado tu manifestación a tus relaciones?

Empleando los cinco sentidos, imagina exactamente cómo se siente tu manifestación.

¿Cómo se ve, cómo suena, cómo huele, cómo sabe, y cómo se siente?

Cuando imaginamos a una persona o a nosotros mismos en nuestra totalidad, perfectos y ya sanados, pueden ocurrir cosas milagrosas".

La intención dirige a la imaginación

El siguiente paso en la manifestación es unir la imaginación con el poder de la intención, conectar el hemisferio derecho (el ojo de la mente de la creación) al hemisferio izquierdo, que yo llamo la mente de la certeza. El hemisferio izquierdo es donde tomamos la responsabilidad por nuestras creaciones y determina su código original. Cuando fusionas la imaginación y la intención has dirigido o controlado la imaginación.

Imaginación + Intención = Manifestación

Un científico investigador de Japón, el doctor Masaru Emoto, ha demostrado el tremendo poder de la intención al conducir miles de experimentos con agua, que ha

publicado en *The Hidden Messages in Water* (Los mensajes ocultos en agua) y otros libros sobre el tema. El doctor Emoto descubrió que las palabras, ideas y música tienen un efecto profundo en la estructura molecular del agua, el doctor Emoto tomó muestras de agua de una presa en Japón y encontró que sus cristales estaban muy deformados. Entonces le pidió a un sacerdote que rezara sobre el agua contaminada y tomó fotografías de los cristales de agua antes y después de la oración. Las fotografías de la muestra de agua antes de la oración mostraban cristales que estaban horriblemente deformados. Después de la oración de una hora, el agua formaba estructuras cristalinas hermosamente formadas que en las palabras del doctor Emoto emitían "energía brillante".

El doctor Emoto escribió varias palabras en diferentes lenguas en pedazos de papel y con ellas envolvió jarras de agua para que las palabras estuvieran frente al agua. Descubrió que después la forma cristalina del agua cambió dramáticamente dependiendo de la intención de las palabras. Por ejemplo, las palabras y frases como "tú idiota", "demonio", y "me enfermas" provocaban que la forma de los cristales estuviera distorsionada, dispersa y deforme. Cuando palabras como "amor/aprecio", "gracias", o "sabiduría" envolvían a las jarras, los cristales del agua formaban figuras hermosas y geométricas. En otras palabras, las *palabras altamente vibratorias* cambiaron al agua a una forma inmaculada, cristalina y las *palabras de vibraciones bajas* cambiaron el agua a una forma caótica, al azar.

Además, el doctor Emoto encontró que varios tipos de música cambiaban al agua dramáticamente. Cuando tocaba música de *heavy metal* en un contenedor de agua, los cristales del agua que fotografió estaban rotos. Cuando tocó música de Bach, Beethoven y Mozart en contenedores separados de agua, los cristales de agua aunque hacían diferentes formas, todos producían formas exquisitamente hermosas. De nuevo, ciertos tipos de vibración bajan o elevan la vibración del agua. Podemos entender el verdadero impacto del trabajo del doctor Emoto cuando recordamos que el cuerpo humano está compuesto en un 70 por ciento de agua. Así como el agua de las jarras cambió, el agua dentro de nosotros -y por lo tanto nuestro cuerpo- responde a la vibración de varias palabras y a los poderes sanadores de la intención y el amor.

La intención actúa como la fuerza impulsora que guía nuestra imaginación. La intención es la chispa, el encendido y el rayo de energía que da lugar a la gente, lugares y sincronías que necesitamos para traer nuestras manifestaciones a la vida. No podemos exigirle solamente a la imaginación sin el poder de la intención para hacer que algo suceda, así como no podemos exigirle a la intención por sí sola que haga que algo suceda. Un gran ejemplo de alguien que fusionó los dos fue Walt Disney, quien conectó su talento de niño de la imaginación con la intención para manifestar el enormemente exitoso "Mundo de Disney".

La imaginación y la intención trabajan interactivamente con tu ADN. Cuando imaginas algo el código de tu ADN es alterado temporalmente. Esto por sí solo no producirá una alteración permanente o una señal permanente en tu ADN hasta que uses el poder de la intención para apoyar tu imaginación. Puedes estar viendo una película que te entristece e imaginas que la misma tristeza llegará a tu vida. Mientras estás viendo a película y

sintiéndote triste, tu ADN adopta el patrón de la tristeza, pero este nuevo patrón solamente permanece en su lugar cuando estás sintiendo la tristeza de la película. Si, como resultado de tu constante atención a esta película, te mantienes sintiéndote triste o alteras tu vida, esto afectará tu ADN de manera permanente.

Por lo tanto, si solamente estás imaginando que quieres una nueva relación o mejor salud o un trabajo diferente, pero no tienes la fuerza impulsora o la intención detrás de ello, tu imaginación sola no será lo suficientemente fuerte para alterar tu código de ADN porque juntos crean un patrón de energía constructivo en el ADN. Esto, en efecto, restablece el código original de perfección en el código genético, restaurándolo a su estado inherente de bienestar y abundancia.

"La intención es la chispa, el encendido y el rayo de energía que da lugar a la gente, lugares y sincronías que necesitamos para traer nuestras manifestaciones a la vida".

Detalles, detalles, detalles

¿Cómo creas una intención fuerte? Al enfocarte claramente en tus deseos creas un pensamiento y emoción que emite una señal -la vibración de tu intención- que atrae hacia ti la misma vibración que envías. La intención requiere atención a los detalles. La intención es el código original para manifestar el cambio, y los detalles son lo que componen ese código original. Juntar los detalles es como reunir los ingredientes para una receta. Una buena receta enlista todos los ingredientes y qué proporciones de esos ingredientes se requieren. De igual forma, la receta para tu manifestación debe incluir las características, rasgos, cualidades y aspectos que quieres en tu manifestación.

En esencia, la intención es crear una imagen completa y detallada antes de que enciendas el fuego bajo tu imaginación. Aquí hay unos ejemplos. Si manifiestas una casa, por ejemplo, primero quieres tener una idea clara de cómo se ve y se siente. Empieza con el sentimiento de qué quieres crear y responde las siguientes preguntas.

¿Cómo usarás tu casa? ¿Tu casa será un lugar para la comunidad, el amor o la familia? ¿Será un lugar para el entretenimiento o un lugar para retirarse o aislarse?

¿Qué tipo de atmósfera tendrá?

¿Qué tan grande quieres que sea?

¿Cómo se verá y quién vivirá contigo?

¿Cómo decorarás la casa?

¿Por dónde saldrá el sol y por dónde se pondrá?

¿Estará llena de árboles o tendrá una vista?

¿Cuántas y qué tipo de habitaciones tendrá tu casa?

¿Cómo te entretendrás en tu casa?

¿ Serás el dueño o rentarás la casa, estarás en ella de tiempo completo o medio tiempo?

¿De qué está hecha la casa y a qué huele? ¿Qué te ves haciendo en esa casa?

Si quieres manifestar algo que no es una posesión material puedes hacerte preguntas como:

¿ Qué es exactamente lo que quiero tener que no tengo ahora (en las áreas de profesión, relaciones, bienestar o prosperidad, por ejemplo) ?

¿Qué me dará esto que ahora no tenga?

¿ Cómo me hará sentir?

Tengo un querida amiga que estuvo viviendo en Nueva York y quería mudarse a Northwest. Ella se visualizó a sí misma mudándose y viviendo en una hermosa casa en un lago en esta parte de aquel país. En tres meses, ella estaba viviendo en una hermosa casa en un lago en Idaho. Sin embargo, omitió un detalle -que ella *fuera la dueña* de la casa. Como resultado, ella estaba en su casa de sueño, pero la rentaba. El universo te proveerá de lo que necesitas, pero *tú* necesitas proveer los detalles.

Re-examina tus valores

Además de definir los detalles de lo que quieres manifestar, la siguiente forma de hacer chispear tu paquete de poder de intención es con la motivación. La motivación viene desde tus valores. No puedes sostener la vibración necesaria para traer la manifestación a tu vida si tu manifestación no está alineada con tus valores. Los valores son los principios en base a los cuales vives, tus criterios, códigos morales y éticos. Para descubrir tus valores pregúntate a ti mismo:

¿Qué es lo que valoro en este punto de mi vida? ¿Es la libertad, el estar vivo, integridad, simplicidad, compasión, abundancia, seguridad, romance o la individualidad? La lista de lo que valoras será única para ti y cambiará conforme tú crezcas. Una vez que tengas claros tus valores, puedes determinar si lo que deseas manifestar se encuentra en ellos. Si lo que valoras no está alineado con lo que quieres manifestar, no estarás enviando la señal correcta para atraer lo que deseas. En lugar de eso, establecerás un conflicto y una desconexión que detendrá a tu manifestación de materializarse.

Por ejemplo, digamos que quieres manifestar una relación perfecta y que has decidido que quieres esta relación para traer más emoción a tu vida. Digamos que decides imaginar una pareja que es el centro de la fiesta, pero lo que en verdad 'oras es alguien que sea atento contigo y que sea confiable. Desde que estás imaginando y lo que valoras no es necesariamente lo mismo, has establecido un campo de energía de confusión y eso es exactamente lo que aparecerá en tu vida. Para ¿traer tu manifestación, debes mandar una señal clara.

A veces tenemos que engañar al cerebro para descubrir qué es lo que en verdad valoramos. He descubierto que el siguiente proceso puede ayudar a evitar a tu cerebro y te da las respuestas desde tu corazón -el lugar donde tus verdaderos valores vienen.

Escribe tu película favorita, tu libro favorito y tu canción favorita, tu festividad favorita y tu persona favorita.

Ahora pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas y escribe las respuestas.

¿Qué te gusta de la película?

¿Cómo te hizo sentir?

¿Qué te gusta más del libro?

¿Cómo te hace sentir tu canción favorita?

¿Qué te gusta más de tu festividad favorita?

¿Qué admiras más de tu persona favorita?

Has compilado una lista de tus verdaderos valores. Pudiste haber contestado que lo que más te gusta de la película es el tema de la *libertad*, lo que te gusta más del libro es el concepto del *individualismo*, lo que más te gusta de la canción es el sentimiento del *romance*, lo que más te gusta de la festividad es el sentimiento de la *comunidad*, y lo que más admiras de tu persona favorita es su *lealtad*. Por lo tanto, has descubierto que lo que más valoras es la libertad, el individualismo, romance, comunidad y lealtad. Estos son tus verdaderos valores y lo que sea que quieras manifestar, así como los detalles deben estar alineados con esos valores.

Enfoque de rayo láser

La siguiente forma para destellar tu paquete de poder de intención es el enfoque -el enfoque de rayo láser. La intención se relaciona con la palabra *certeza*, esto es, saber sin duda que lo que quieres crear se *manifestará* (y de hecho ya está aquí).

La realización de tu manifestación depende de tu capacidad de imaginarlo con un enfoque de rayo láser como si ya estuviera realizado. Visualiza lo que quieres, velo en tu vida, e imagínalo por completo cómo se desarrolla. Cuando evadamos, vacilemos, retrocedamos, nos desviemos y rechazamos hacernos a la idea o defender lo que queremos en realidad, diluimos o perdemos el poder de la intención.

Cuando quieres materializar algo rápidamente, intensifica tu enfoque. Cuando te enfocas fijamente en tu deseo y no dejas espacio para nada más quepa en tu intención, la energía que estás enviando al universo para producir tu manifestación se triplica. Actúa como si tu manifestación ya fuera parte de tu vida. Habla como si ya estuviera allí. Ve cómo sucede y aparece en tu mundo. *Sabe* que la nueva manifestación está en camino mientras continúes enfocándote y usando tu imaginación y tu intención para avivarla.

"Actúa como si tu manifestación ya fuera parte de tu vida. Habla como si ya estuviera allí. Ve cómo sucede y aparece en tu mundo".

Si manifiestas una casa, por ejemplo, deja que cada casa que veas te recuerde algo de lo que quieres en la tuya. No sólo pienses en tu manifestación una vez o de vez en cuando. Enfócate en ella tanto como puedas. Corta imágenes de la casa de tus sueños y pégalas en la pared o en algún lugar donde puedas verlas a diario. Haz una lista de lo que necesitas para construir una casa nueva, incluye al constructor que quieras que construya tu casa o el agente que creas que hará el mejor trato. Encuentra el área o el lote que quieres para construir Pasa algún tiempo ahí y pasa otro tiempo más viéndote allí. Mira la puesta de sol para que veas cuál será la orientación de tu casa. Empieza por elegir el piso y los azulejos. *Mira tus sueños como si ya estuvieran sucediendo y actúa como si ya se hubieran realizado.*

Ya sea que estés intentando manifestar un nuevo trabajo, una relación sana o algo material, no titubees en tu concentración hasta que tengas resultados. Piensa y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí. Cada mañana cuando te despiertes declara tu manifestación y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí. Cada noche antes de irte a dormir, declara tu manifestación en voz alta y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí.

Sé flexible

Aunque podamos detallar y visualizar exactamente lo que queramos manifestar, no podemos saber cómo la manifestación aparecerá en nuestra vida y por lo tanto tenemos que estar abiertos a la manera en que se desarrolle. Interrumpimos el proceso al ser específicos en nuestras instrucciones al Universo acerca de *cómo* una manifestación debe llegar a nuestra vida. Mi hija Allison veía este principio en acción en su vida cuando su esposo asistía a la Universidad de Michigan. Ella había dado a luz a su primer bebé y quería venir a casa a visitarnos, pero en el momento no tuvo el dinero para el viaje. También estaba triste y quería un amigo porque se acababa de mudar a esa zona.

Cuando le enseñé por primera vez la técnica de la manifestación, ella dijo, "Voy a manifestar a un amigo", y se fue a practicar los ocho pasos de la manifestación que ahora enseño en mi seminario "Los secretos antiguos de la manifestación" incluyendo activar su imaginación e intención. Treinta minutos después de que había usado la técnica, una joven tocó el timbre de su casa y dijo que había conocido al esposo de Allison en la escuela ese día, que ella y su esposo se acababan de mudar a la zona, y que también tenían un nuevo bebé. Ella quería saber si ella y Allison podrían ser amigas.

Impresionada por lo que acababa de pasar, me llamó. "Creo que esto funciona", dijo.

"Voy a ir a casa este fin de semana. Voy a manifestar los \$500 que necesito para el boleto". Entonces aplicó la técnica para manifestar el dinero para el boleto, no sabiendo de dónde vendría el dinero. Esa noche cuando su esposo llegó a la casa, él dijo "Cometieron un error con mi beca y hoy me dieron un cheque por \$500". Allison de pronto tuvo su boleto de avión.

Una madre soltera que vino a una de nuestras clases me enseñó la técnica de manifestación a su hija de 16 años quien se estaba graduando de la preparatoria y quería un Beetle más que a nada en el mundo. Consiguió una fotografía para ponerla en la pared de su habitación, fue a una agencia para sentarse en uno, y supo cuál era el que quería exactamente. Su madre hacía lo que mejor podía para sostener a ambas, pero comprar un auto como regalo de graduación estaba fuera de sus posibilidades. Así que su hija tomó la situación en sus manos y empleó la técnica de la manifestación para conseguir el auto. Poco tiempo después, fue a la tienda y compró una botella de jugo de arándanos. Cuando miró la tapa descubrió que era la ganadora instantánea de un Volkswagen Beetle completamente nuevo.

Eliminar los bloqueos para la Manifestación

Así como es esencial ese trabajo conjunto de intención y manifestación para la manifestación, es importante enfatizar de nuevo que para que la sanación y el bienestar se manifiesten de manera permanente no debemos saltarnos el proceso de los primeros cuatro pasos. Para que nuestra manifestación sea exitosa, primero debemos identificar y neutralizar el sistema de creencias limitante (los bloqueos de energía) que siguen generando los mismos patrones limitantes. Las historias escritas en nuestros genes afectan nuestra capacidad de traer a la realidad nuestras manifestaciones y pueden desviar nuestros sueños. Como todos nosotros, yo tengo programas e historias en mis genes que realzan la manifestación y que bloquean la manifestación. Por ejemplo, una de las reglas de la manifestación es saber que eso puede suceder instantáneamente. Ese era un mundo al que estaba acostumbrada. Mi padre podía ser pobre un día y al otro ser rico. El padre de mi padre tenía siete hermanos y hermanas. Todos ellos tenían poco dinero, pero sólo mi abuelo se casó. Conforme cada uno de esos familiares fallecía, mi padre heredaba una gran suma de dinero. De niña no entendía cómo conseguimos el dinero que teníamos. Todo lo que sabía era que era posible tener cosas instantáneamente.

Cuando vivíamos en un pueblo pequeño en el valle central de California, no podíamos costear un carro así que manejábamos nuestras bicicletas para todos lados. Un día mi padre llegó a casa con un avión. Éramos probablemente la única familia en Estados Unidos que no tenía un auto pero sí un avión. En otra ocasión, mi padre nos despertó a todos y dijo "Llamen a un amigo e invítenlo a venir con nosotros porque hoy los voy a llevar volando a ustedes y a sus amigos a Hawai por una semana". Y lo hizo.

Mientras la manifestación llegaba naturalmente a mí, para llevar mis capacidades a un nivel superior tuve que eliminar otros programas que ponían en peligro mi capacidad para manifestar. Junto con las historias de seguridad y éxito, también tenía historias que no me

servían -recuerdos almacenados en mis genes que me hacían creer que teníamos que trabajar duro para conseguir dinero, que es difícil quedarse con lo que se tiene, y mientras más dinero hacíamos, menos tiempo libre teníamos.

Imaginación, como dije antes, viene del hemisferio derecho y la intención del hemisferio izquierdo. Lo que detiene nuestras manifestaciones de ocurrir es una tercera área del cerebro que pone una barrera entre la imaginación y la intención. Yo la llamo la mente Matriz. La mente Matriz le dice al hemisferio izquierdo que es imposible para la imaginación cambiar las cosas, que los cambios están basados en los hechos, y que los hechos están basados en nuestros cinco sentidos. Como describí en el capítulo 3, la programación de la Matriz quiere que todo se ajuste a sus criterios. Quiere que pensemos que nada funciona fuera de la Matriz. Puede llenar nuestras mentes con duda, confunde nuestra intención y extingue nuestras esperanzas y sueños, ya que no puedes ser positivo y negativo al mismo tiempo; uno dominará sobre el otro. El monólogo de la Matriz sabotea nuestra imaginación y nuestra intención, y atado al pensamiento de grupo de la Matriz (la presión de los compañeros y patrones de nuestra cultura) puede retrasar la materialización de nuestros deseos. Para intentar manifestar los deseos de nuestro corazón antes de que elimines los bloqueos de la Matriz debes luchar contra la naturaleza de la cosas. Primero debe haber un cambio interno antes de que puedas ver un cambio externo en tu trabajo de manifestación.

La escalera del ADN parece una hélice de doble hebra que consiste de dos hebras químicas. Los peldaños que están en medio están hechos de combinaciones de cuatro aminoácidos que componen los genes que conservan tu programación. Viendo esto desde el punto de vista energético, se podría decir que la hebra de la derecha conserva la programación de tu imaginación y que la izquierda conserva la programación de tu intención. Imagina que quieres manifestar un viaje a Hawai. Lo has estado visualizando, te imaginas a ti mismo recostado en una hamaca en una hermosa playa de Hawai y bebiendo una pina colada. Para manifestar tu viaje, la primera hebra del ADN (la programación de la intención) debe encender la chispa de la imaginación albergada en la segunda hebra.

Si no has eliminado la influencia de la Matriz, la programación de la Matriz embestirá con un monólogo negativo que confunde tu visión. "Hola, ¿hay alguien ahí?", ladrará. "[No estás siendo realista! ¿Olvidaste que tienes que trabajar porque no has te has ganado el suficiente tiempo de vacaciones? ¿Ya olvidaste que no tienes dinero en el banco? ¿Crees realmente que puedes irte siendo tan irresponsable? De ninguna manera puedes irte a Hawai". Después de escuchar eso, es fácil ver por qué deberíamos dudar del poder de la imaginación para traer a la realidad lo que necesitamos. La Matriz con su programación negativa, mata la chispa de nuestra imaginación -y sin la chispa, la intención muere. [Olvida el viaje a Hawai! Para que surja exitosamente tu imaginación con tu intención, debes eliminar los bloqueos que la mente Matriz ha establecido.

Yo vencí un gran bloqueo de una de mis manifestaciones cuando reconocí cómo la programación de la Matriz estaba trabajando en mi vida. Ocurrió como resultado de una serie de intercambios que estaba teniendo con mi hija. Como dije, Allison en verdad

aprendió el arte de la manifestación. Ella había recientemente manifestado la remodelación de su casa. Ella adora todos los detalles involucrados en remodelar, todo desde diseñar los planos hasta ir a la tienda para identificar los aparatos y muebles fijos de la casa. Cada mañana me llamaba y me ponía al tanto de todos los detalles. En cada llamada yo notaba que me estaba metiendo en problemas con ella, como si yo no tuviera paciencia para escuchar los detalles de su nuevo proyecto. No comprendí por qué estaba agitada y trataba de ignorarlo -hasta que me di cuenta de que había en ello un mensaje para mí.

Mi esposo y yo estuvimos en el proceso de manifestar una casa en el lago, pero mi mente racional (de hecho, la mente Matriz) me estaba diciendo que si alguien tocaba hoy nuestra puerta y nos daba un millón de dólares, aun así no sería capaz de encontrar el tiempo para cuidar de los detalles de construir una nueva casa. Me encantaba enseñar y requería que viajara frecuentemente, así que no tenía mucho tiempo libre para nada más. Estaba pensando en esto y de repente comprendí que mi mente Matriz había estado haciendo su trabajo. Me di cuenta de que estaba irritada con Allison porque cada vez que compartía los detalles de su remodelación mi mente Matriz estaba reforzando la idea de que mi sueño de una nueva casa era imposible. Me decía a mí misma que no tenía el tiempo o el interés para los detalles involucrados en construir una nueva casa, y por lo tanto no podía tener una.

forma, la receta para tu manifestación debe incluir las características, rasgos, cualidades y aspectos que quieres en tu manifestación.

En esencia, la intención es crear una imagen completa y detallada antes de que enciendas el fuego bajo tu imaginación. Aquí hay unos ejemplos. Si manifiestas una casa, por ejemplo, primero quieres tener una idea clara de cómo se ve y se siente. Empieza con el sentimiento de qué quieres crear y responde las siguientes preguntas.

¿Cómo usarás tu casa? ¿Tu casa será un lugar para la comunidad, el amor o la familia?

¿Será un lugar para el entretenimiento o un lugar para retirarse o aislarse?

¿Qué tipo de atmósfera tendrá?

¿Qué tan grande quieres que sea?

¿Cómo se verá y quién vivirá contigo?

¿Cómo decorarás la casa?

¿Por dónde saldrá el sol y por dónde se pondrá?

¿Estará llena de árboles o tendrá una vista?

¿Cuántas y qué tipo de habitaciones tendrá tu casa?

¿Cómo te entretendrás en tu casa?

¿Serás el dueño o rentarás la casa, estarás en ella de tiempo completo o medio tiempo?

¿De qué está hecha la casa y a qué huele? ¿Qué te ves haciendo en esa casa?

Si quieres manifestar algo que no es una posesión material puedes hacerte preguntas como:

¿Qué es exactamente lo que quiero tener que no tengo ahora (en las áreas de profesión, relaciones, bienestar o prosperidad, por ejemplo) ?

¿Qué me dará esto que ahora no tenga?

¿Cómo me hará sentir?

Tengo una querida amiga que estuvo viviendo en Nueva York y quería mudarse a Northwest. Ella se visualizó a sí mismamudándose y viviendo en una hermosa casa en un lago en esta parte de aquel país. En tres meses, ella estaba viviendo en una hermosa casa en un lago en Idaho. Sin embargo, omitió un detalle -que ella *fuera la dueña* de la casa. Como resultado, ella estaba en su casa de sueño, pero la rentaba. El universo te proveerá de lo que necesitas, pero *tú* necesitas proveer los detalles.

Re-examina tus valores

Además de definir los detalles de lo que quieres manifestar, la siguiente forma de hacer chispear tu paquete de poder de intención es con la motivación. La motivación viene desde tus valores. No puedes sostener la vibración necesaria para traer la manifestación a tu vida si tu manifestación no está alineada con tus valores. Los valores son los principios en base a los cuales vives, tus criterios, códigos morales y éticos. Para descubrir tus valores pregúntate a ti mismo:

¿Qué es lo que valoro en este punto de mi vida? ¿Es la libertad, el estar vivo, integridad, simplicidad, compasión, abundancia, seguridad, romance o la individualidad? La lista de lo que valoras será única para ti y cambiará conforme tú crezcas. Una vez que tengas claros tus valores, puedes determinar si lo que deseas manifestar se encuentra en ellos. Si lo que valoras no está alineado con lo que quieres manifestar, no estarás enviando la señal correcta para atraer lo que deseas. En lugar de eso, establecerás un conflicto y una desconexión ¡jue detendrá a tu manifestación de materializarse.

Por ejemplo, digamos que quieres manifestar una relación perfecta y que has decidido que quieres esta relación para traer más emoción a tu vida. Digamos que decides imaginar una pareja que es el centro de la fiesta, pero lo que en verdad 'oras es alguien que sea atento contigo y que sea confiable. Desde que estás imaginando y lo que valoras no es necesariamente lo mismo, has establecido un campo de energía de confusión y eso es exactamente lo que aparecerá en tu vida. Para *¿traer tu manifestación, debes mandar una señal clara* A veces tenemos que engañar al cerebro para descubrir qué es lo que en verdad valoramos. He descubierto que el siguiente proceso puede ayudar a evitar a tu cerebro y te da las respuestas desde tu corazón -el lugar donde tus verdaderos valores vienen.

Escribe tu película favorita, tu libro favorito y tu canción favorita, tu festividad favorita y tu persona favorita.

Ahora pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas y escribe las respuestas.

- ¿Qué te gusta de la película?
- ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué te gusta más del libro?
- ¿Cómo te hace sentir tu canción favorita?
- ¿Qué te gusta más de tu festividad favorita?
- ¿Qué admiras más de tu persona favorita?

Has compilado una lista de tus verdaderos valores. Pudiste haber contestado que lo que más te gusta de la película es el tema de la *libertad*, lo que te gusta más del libro es el concepto del *individualismo*, lo que más te gusta de la canción es el sentimiento del *romance*, lo que más te gusta de la festividad es el sentimiento de la *comunidad*, y lo que más admiras de tu persona favorita es su *lealtad*. Por lo tanto, has descubierto que lo que más valoras es la libertad, el individualismo, romance, comunidad y lealtad. Estos son tus verdaderos valores y lo que sea que quieras manifestar, así como los detalles deben estar alineados con esos valores.

Enfoque de rayo láser

La siguiente forma para destellar tu paquete de poder de intención es el enfoque -el enfoque de rayo láser. La intención se relaciona con la palabra *certeza*, esto es, saber sin duda que lo que quieres crear se *manifestará* (y de hecho ya está aquí).

La realización de tu manifestación depende de tu capacidad de imaginarlo con un enfoque de rayo láser como si ya estuviera realizado. Visualiza lo que quieres, velo en tu vida, e imagínalo por completo cómo se desarrolla. Cuando evadamos, vacilemos, retrocedamos, nos desviemos y rechacemos hacernos a la idea o defender lo que queremos en realidad, diluimos o perdemos el poder de la intención.

Cuando quieres materializar algo rápidamente, intensifica tu enfoque. Cuando te enfocas fijamente en tu deseo y no dejas espacio para nada más quepa en tu intención, la energía que estás enviando al universo para producir tu manifestación se triplica. Actúa como si tu manifestación ya fuera parte de tu vida. Habla como si ya estuviera allí. Ve cómo sucede y aparece en tu mundo. *Sabe* que la nueva manifestación está en camino mientras continúes enfocándote y usando tu imaginación y tu intención para avivarla.

"Actúa como si tu manifestación ya fuera parte de tu vida. Habla como si ya estuviera allí. Ve cómo sucede y aparece en tu mundo".

Si manifiestas una casa, por ejemplo, deja que cada casa que veas te recuerde algo de lo que quieres en la tuya. No sólo pienses en tu manifestación una vez o de vez en cuando.

Enfócate en ella tanto como puedas. Corta imágenes de la casa de tus sueños y pégalas en la pared o en algún lugar donde puedas verlas a diario. Haz una lista de lo que necesitas para construir una casa nueva, incluye al constructor que quieras que construya tu casa o el agente que creas que hará el mejor trato. Encuentra el área o el lote que quieres para construir.

Pasa algún tiempo ahí y pasa otro tiempo más viéndote allí. Mira la puesta de sol para que veas cuál será la orientación de tu casa. Empieza por elegir el piso y los azulejos. *Mira tus sueños como si ya estuvieran sucediendo y actúa como si ya se hubieran realizado.*

Ya sea que estés intentando manifestar un nuevo trabajo, una relación sana o algo material, no titubees en tu concentración hasta que tengas resultados. Piensa y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí. Cada mañana cuando te despiertes declara tu manifestación y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí. Cada noche antes de irte a dormir, declara tu manifestación en voz alta y siente que tu manifestación es real -sabiendo que ya está aquí.

Sé flexible

Aunque podamos detallar y visualizar exactamente lo que queramos manifestar, no podemos saber cómo la manifestación aparecerá en nuestra vida y por lo tanto tenemos que estar abiertos a la manera en que se desarrolle. Interrumpimos el proceso al ser específicos en nuestras instrucciones al Universo acerca de *cómo* una manifestación debe llegar a nuestra vida. Mi hija Allison veía este principio en acción en su vida cuando su esposo asistía a la Universidad de Michigan. Ella había dado a luz a su primer bebé y quería venir a casa a visitarnos, pero en el momento no tuvo el dinero para el viaje. También estaba triste y quería un amigo porque se acababa de mudar a esa zona.

Cuando le enseñé por primera vez la técnica de la manifestación, ella dijo, "Voy a manifestar a un amigo", y se fue a practicar los ocho pasos de la manifestación que ahora enseño en mi seminario "Los secretos antiguos de la manifestación" incluyendo activar su imaginación e intención. Treinta minutos después de que había usado la técnica, una joven tocó el timbre de su casa y dijo que había conocido al esposo de Allison en la escuela ese día, que ella y su esposo se acababan de mudar a la zona, y que también tenían un nuevo bebé. Ella quería saber si ella y Allison podrían ser amigas.

Impresionada por lo que acababa de pasar, me llamó. "Creo que esto funciona", dijo. "Voy a ir a casa este fin de semana. Voy a manifestar los \$500 que necesito para el boleto". Entonces aplicó la técnica para manifestar el dinero para el boleto, no sabiendo de dónde vendría el dinero. Esa noche cuando su esposo llegó a la casa, él dijo "Cometieron un error con mi beca y hoy me dieron un cheque por \$500". Allison de pronto tuvo su boleto de avión.

Una madre soltera que vino a una de nuestras clases me enseñó la técnica de manifestación a su hija de 16 años quien se estaba graduando de la preparatoria y quería un Beetle más que a nada en el mundo. Consiguió una fotografía para ponerla en la pared de su habitación, fue a una agencia para sentarse en uno, y supo cuál era el que quería exactamente. Su

madre hacía lo que mejor podía para sostener a ambas, pero comprar un auto como regalo de graduación estaba fuera de sus posibilidades. Así que su hija tomó la situación en sus manos y empleó la técnica de la manifestación para conseguir el auto. Poco tiempo después, fue a la tienda y compró una botella de jugo de arándanos. Cuando miró la tapa descubrió que era la ganadora instantánea de un Volkswagen Beetle completamente nuevo.

Eliminar los bloqueos para la Manifestación

Así como es esencial ese trabajo conjunto de intención y manifestación para la manifestación, es importante enfatizar de nuevo que para que la sanación y el bienestar se manifiesten de manera permanente no debemos saltarnos el proceso de los primeros cuatro pasos. Para que nuestra manifestación sea exitosa, primero debemos identificar y neutralizar el sistema de creencias limitante (los bloqueos de energía) que siguen generando los mismos patrones limitantes. Las historias escritas en nuestros genes afectan nuestra capacidad de traer a la realidad nuestras manifestaciones y pueden desviar nuestros sueños. Como todos nosotros, yo tengo programas e historias en mis genes que realzan la manifestación y que bloquean la manifestación. Por ejemplo, una de las reglas de la manifestación es saber que eso puede suceder instantáneamente. Ese era un mundo al que estaba acostumbrada. Mi padre podía ser pobre un día y al otro ser rico. El padre de mi padre tenía siete hermanos y hermanas. Todos ellos tenían poco dinero, pero sólo mi abuelo se casó. Conforme cada uno de esos familiares fallecía, mi padre heredaba una gran suma de dinero. De niña no entendía cómo conseguimos el dinero que teníamos. Todo lo que sabía era que era posible tener cosas instantáneamente.

Cuando vivíamos en un pueblo pequeño en el valle central de California, no podíamos costear un carro así que manejábamos nuestras bicicletas para todos lados. Un día mi padre llegó a casa con un avión. Éramos probablemente la única familia en Estados Unidos que no tenía un auto pero sí un avión. En otra ocasión, mi padre nos despertó a todos y dijo "Llamen a un amigo e invítenlo a venir con nosotros porque hoy los voy a llevar volando a ustedes y a sus amigos a Hawai por una semana". Y lo hizo.

Mientras la manifestación llegaba naturalmente a mí, para llevar mis capacidades a un nivel superior tuve que eliminar otros programas que ponían en peligro mi capacidad para manifestar. Junto con las historias de seguridad y éxito, también tenía historias que no me servían -recuerdos almacenados en mis genes que me hacían creer que teníamos que trabajar duro para conseguir dinero, que es difícil quedarse con lo que se tiene, y mientras más dinero hacíamos, menos tiempo libre teníamos.

Imaginación, como dije antes, viene del hemisferio derecho y la intención del hemisferio izquierdo. Lo que detiene nuestras manifestaciones de ocurrir es una tercera área del cerebro que pone una barrera entre la imaginación y la intención. Yo la llamo la mente Matriz. La mente Matriz le dice al hemisferio izquierdo que es imposible para la imaginación cambiar las cosas, que los cambios están basados en los hechos, y que los hechos están basados en nuestros cinco sentidos. Como describí en el capítulo 3, la programación de la Matriz quiere que todo se ajuste a sus criterios. Quiere que pensemos

que nada funciona fuera de la Matriz. Puede llenar nuestras mentes con duda, confunde nuestra intención y extingue nuestras esperanzas y sueños, ya que no puedes ser positivo y negativo al mismo tiempo; uno dominará sobre el otro. El monólogo de la Matriz sabotea nuestra imaginación y nuestra intención, y atado al pensamiento de grupo de la Matriz (la presión de los compañeros y patrones de nuestra cultura) puede retrasar la materialización de nuestros deseos. Para intentar manifestar los deseos de nuestro corazón antes de que elimines los bloqueos de la Matriz debes luchar contra la naturaleza de la cosas. Primero debe haber un cambio interno antes de que puedas ver un cambio externo en tu trabajo de manifestación.

La escalera del ADN parece una hélice de doble hebra que consiste de dos hebras químicas. Los peldaños que están en medio están hechos de combinaciones de cuatro aminoácidos que componen los genes que conservan tu programación. Viendo esto desde el punto de vista energético, se podría decir que la hebra de la derecha conserva la programación de tu imaginación y que la izquierda conserva la programación de tu intención. Imagina que quieres manifestar un viaje a Hawai. Lo has estado visualizando, te imaginas a ti mismo recostado en una hamaca en una hermosa playa de Hawai y bebiendo una pina colada. Para manifestar tu viaje, la primera hebra del ADN (la programación de la intención) debe encender la chispa de la imaginación albergada en la segunda hebra.

Si no has eliminado la influencia de la Matriz, la programación de la Matriz embestirá con un monólogo negativo que confunde tu visión. "*Hola, ¿hay alguien ahí?*", ladrará. "[No estás siendo realista! ¿Olvidaste que tienes que trabajar porque no has te has ganado el suficiente tiempo de vacaciones? ¿Ya olvidaste que no tienes dinero en el banco? ¿Crees realmente que puedes irte siendo tan irresponsable? De ninguna manera puedes irte a Hawai". Después de escuchar eso, es fácil ver por qué deberíamos dudar del poder de la imaginación para traer a la realidad lo que necesitamos. La Matriz con su programación negativa, mata la chispa de nuestra imaginación -y sin la chispa, la intención muere. [Olvida el viaje a Hawai! Para que surja exitosamente tu imaginación con tu intención, debes eliminar los bloqueos que la mente Matriz ha establecido.

Yo vencí un gran bloqueo de una de mis manifestaciones cuando reconocí cómo la programación de la Matriz estaba trabajando en mi vida. Ocurrió como resultado de una serie de intercambios que estaba teniendo con mi hija. Como dije, Allison en verdad aprendió el arte de la manifestación. Ella había recientemente manifestado la remodelación de su casa. Ella adora todos los detalles involucrados en remodelar, todo desde diseñar los planos hasta ir a la tienda para identificar los aparatos y muebles fijos de la casa. Cada mañana me llamaba y me ponía al tanto de todos los detalles. En cada llamada yo notaba que me estaba metiendo en problemas con ella, como si yo no tuviera paciencia para escuchar los detalles de su nuevo proyecto. No comprendí por qué estaba agitada y trataba de ignorarlo -hasta que me di cuenta de que había en ello un mensaje para mí.

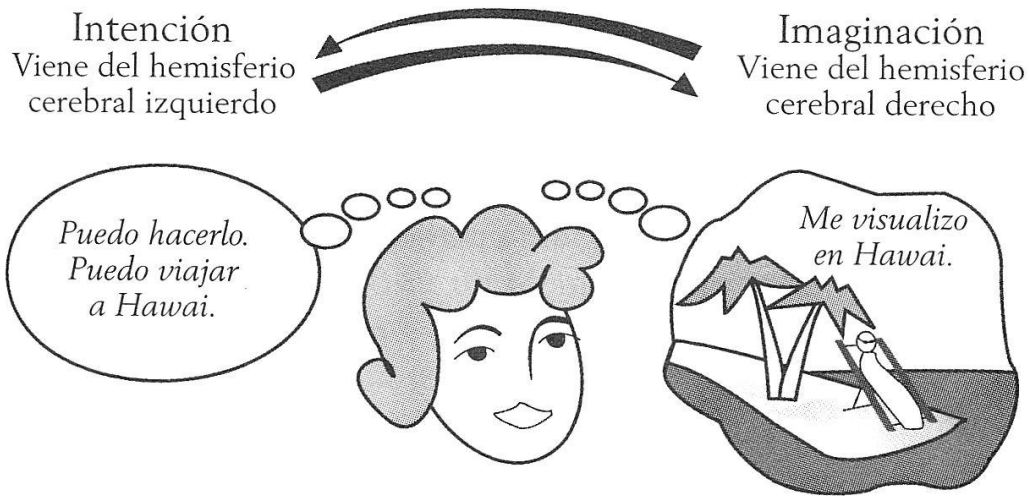
Mi esposo y yo estuvimos en el proceso de manifestar una casa en el lago, pero mi mente racional (de hecho, la mente Matriz) me estaba diciendo que si alguien tocaba hoy nuestra puerta y nos daba un millón de dólares, aun así no sería capaz de encontrar el

tiempo para cuidar de los detalles de construir una nueva casa. Me encantaba enseñar y requería que viajara frecuentemente, así que no tenía mucho tiempo libre para nada más. Estaba pensando en esto y de repente comprendí que mi mente Matriz había estado haciendo su trabajo. Me di cuenta de que estaba irritada con Allison porque cada vez que compartía los detalles de su remodelación mi mente Matriz estaba reforzando la idea de que mi sueño de una nueva casa era imposible. Me decía a mí misma que no tenía el tiempo o el interés para los detalles involucrados en construir una nueva casa, y por lo tanto no podía tener una.

Sabía que si continuaba con esta línea de pensamiento, nunca tendría una nueva casa. Inmediatamente fui al trabajo a eliminar los bloqueos en mí con la técnica de neutralización. Entonces llamé a Allison y le dije lo que pasaba y por qué había estado cortante con ella. Al despertar a esta situación, también descubrí el camino que me sacaría de mi dilema. Decidí contratar a Allison para que ayudara a construir nuestra nueva casa. Con gran emoción, continué haciendo lo que me gustaba -viajar y enseñar- sabiendo que muy pronto nuestra casa en el lago sería una realidad, con Allison cuidando de los detalles.

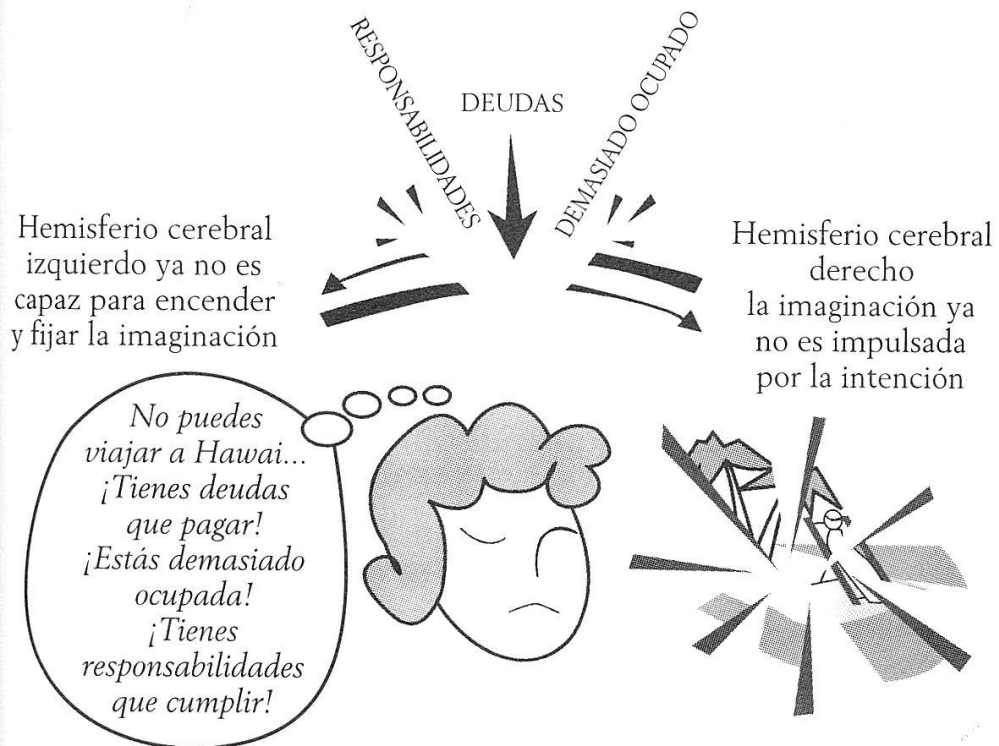
Imaginación + Intención = Manifestación

Manifestación = Mi viaje soñado



Cuando no hay lugar para la manifestación

Los bloqueos de la "Matriz", así como lo negativo, creencias arraigadas, dudas y miedo al cambio, pueden sabotear nuestros sueños



Moviendo miedos pasados

Otro aspecto de la Matriz que a menudo bloquea la energía de nuestras manifestaciones es el miedo al cambio. A veces nos preocupamos que como resultado de manifestar algo, nuestras vidas cambiarán incluso cuando las condiciones presentes en nuestras vidas no funcionan y el cambio puede ser bueno para nosotros. Por ejemplo, algunos de nosotros nos preocupamos si manifestamos la relación perfecta que queremos, podemos encontrarnos con una nueva pareja y tenemos que dejar a la pareja que teníamos. Nos preocupamos por eso si manifestamos el trabajo perfecto, podemos terminar por trabajar para una nueva compañía o vivir en algún otro lugar. Yo llamo a estos miedos los bloqueos de la Matriz. Ellos son el intento de la Matriz para mantener las cosas como están.

Para vencer a la mente de la Matriz, tenemos que aprender a identificar los miedos que sólo son parte de su monólogo programado para que podamos movernos más allá de ellos a nuevas posibilidades. La Matriz odia el cambio y usa el miedo para detenernos de cambiar. Cuando los miedos entran en tu conciencia y tratan de alejarte de tu enfoque, puedes hacer las dos cosas para regresar al carril. *Primero, reconocer el miedo como algo que apoya a la Matriz y no a ti, puedes decirle a estos miedos que no tienen cabida en tu mundo y que deben irse de tu conciencia inmediatamente.* Enfrentar a la Matriz en donde la fuerza de nuestra intención se reproduce. La intención es el poder de conservar el pensamiento y el sentimiento asociado con tu manifestación hasta que se concrete. En situaciones difíciles en el trabajo, en casa, o con los amigos y socios, puedes escuchar la voz de la Matriz, pero si escuchas con cuidado, también escucharás la voz de la intención que grita "[Vamos, podemos hacerlo!" Esta es la voz que llevará a tu equipo a la victoria. Si permites que eso pase, la fuerza de tu intención puede anular la voz racional de la Matriz, y cuando lo hace, te abres a la magia de la manifestación.

Segundo, puedes usar un técnica poderosa que neutraliza los miedos al centrarse en el corazón y mandar el miedo a Dios. *Visualiza un triángulo entre tú, Dios y el miedo. Pon tu atención en tu corazón, centra tu atención ahí, y entonces dibuja una línea energética de ti a Dios. Entonces dibuja una línea energética entre Dios y tu miedo. A continuación dibuja una línea (energética entre el miedo (ahora neutralizado por el amor de Dios) y de regreso a tu corazón.* Meditar en este flujo de energía permite que la energía de Dios disuelva el miedo.

Por ejemplo, si tienes un miedo de fallar un examen, esto establece una conexión energética entre el miedo y tú. El miedo alimenta las creencias de que fallarás el examen. Mientras la vibración del miedo al fracaso esté activa, tú estás conectado a él y dirigirá tu energía hacia el fracaso. Energéticamente, una línea directa desde tu corazón está conectada con el miedo. Tú puedes neutralizar la energía al cambiar esta línea recta en un triángulo donde la energía se mueva desde tu corazón a Dios y de Dios al miedo. Mientras te centras en tu corazón y conectas la energía de tu corazón con la energía de Dios, que es el amor, Dios toma el mando y envía la sanadora luz amor al miedo de fallar el examen. La luz

amorosa y sanadora fie Dios neutraliza el miedo. La energía está ahora en un esta-10 neutral mientras se reconecta a tu corazón y tú ya no estás conectado al miedo de fallar el examen.

Cuando dejamos los miedos de la Matriz atrás y nuestros patrones fundamentales de miedo, regresamos a la energía de inocencia y el asombro, ello es parte de nuestro mundo natural. Es esta energía la que abre la puerta de la creación. Mientras crecemos tendemos a perder el sentido de la inocencia y el asombro. Dejamos de ver al mundo en un grano de arena, como dijo William Blake, y nosotros ponemos nuestra atención en cómo las cosas están hechas y cómo hacerlas de la manera adecuada. Mientras tú regeneras tu imaginación infantil encontrarás que ese asombro se encuentra en el corazón de la manifestación.

Una mujer que asistía a una de mis clases me escribió que a través de trabajar con el proceso de la manifestación que enseñamos, incluyendo los elementos clave de la imaginación y la intención, ella empezó a darse cuenta cómo los patrones programados de su niñez habían reprimido su creatividad y felicidad. "De niña, a menudo era castigada por hacer mucho ruido, castigada por llegar tarde de la escuela o ridiculizada por usar mi imaginación", escribió. "Esto se tradujo en mí como un miedo de divertirme (y quizá de reír muy alto), un apagar mi sentido del asombro y la belleza (¡no te atrevas a detenerte y a oler las rosas -puedo llegar tarde!) y un miedo de que se rieran de mí por crear lo que fuera".

Ella vino para decir cuan agradecida estaba por los muchos milagros que habían ocurrido en su vida en ese año desde que había aprendido a despejar los patrones de interferencia de energía y recapturar su creatividad innata. "Ha pasado mucho tiempo desde que puedo decir con honestidad que soy feliz y en verdad lo siento en el corazón. Es en verdad increíble ser capaz de sentir esto, especialmente cuando ya había olvidado cómo se sentía". Liberarnos a nosotros mismos de lo que se debe y no se debe hacer según el pensamiento de la Matriz con nuestros propios poderes de intención e imaginación, libera nuestra creatividad, nuestra felicidad y nuestro poder. Esto nos muestra posibilidades donde pensamos que no las había.

Parte III

Cómo reiniciar tu código genético

Cinco pasos para autosanar el ADN

El mundo de la sanación es un mundo de posibilidades infinitas. Cuando nos quedamos atorados pensando que una manera es mejor que la otra o que sólo hay una manera correcta de hacer algo, limitamos nuestro crecimiento. Cuando nos permitimos quedar atrapados al ver las cosas desde un solo punto de vista, nuestra vida se estanca. Todo siempre se encuentra en evolución, y si podemos aprender a movernos con la corriente de la evolución, nuestra vida fluirá libremente por el camino que está destinado para nosotros. Nuestro corazón se abre a nuevas posibilidades, empezamos a notar que pequeñas cosas pueden llevarnos a descubrimientos enormes. Cuando nuestro corazón se queda cerrado a las posibilidades -cuando estamos tan seguros de que ya sabemos todas las respuestas- podemos estar perdiendo la gran oportunidad de ser guiados por nuestro saber superior, que nos habla de formas sencillas y siempre nos está guiando.

Nombré a mi compañía PossibilitiesDNA (PosibilidadesDNA] porque la palabra *posibilidades* me recuerda que existen muchas formas de hacer las cosas y que siempre hay nuevas oportunidades para evolucionar. Sabiendo que siempre hay más posibilidades me da la oportunidad de descubrir continuamente lo nuevo. Llena mi vida de asombro, inocencia y emoción. Me ha dado la libertad de agradecer a las viejas formas por las lecciones y oportunidades que me han traído para abrazar lo nuevo con un sentido de aventura y promesa de expansión.

Mario Morgan, autora de *Mutant Message Down Under* una vez le dijo a un entrevistador una historia sobre un grupo de aborígenes que flotaban en una balsa en el océano. Ella les preguntó por qué no usaban remos para ayudarse a guiar y a mover el bote en la dirección que llevaban. Ellos respondieron que si usaban remos podrían terminar en algún lugar distinto al que se supone que irían. Ellos sabían que la balsa los llevaría exactamente a donde necesitaban ir.

Para mí, es un gran ejemplo de confiar en el flujo universal de vida. Lo que yo hubiera hecho antes hubiera sido remar como loca para llegar a donde yo pensaba que debía ir. El reconocer las posibilidades me da la oportunidad de dejar fluir la balsa donde se supone que debe ir. Me ha permitido abrir muchas puertas, conocer mucha gente interesante, y experimentar una vida que yo daba por perdida.

Este capítulo te dará una oportunidad de experimentar nuevas posibilidades. En mi curso de entrenamiento "Eliminando Patrones de Interferencia del ADN (EPI del ADN)", he

enseñado a cientos de personas alrededor del mundo cómo usar este proceso para localizar y luego neutralizar los patrones que no nos ayudan y que nos influncian subconscientemente. Puedes usar los mismos pasos una y otra vez para identificar las historias en tu ADN que subyacen cualquier asunto al que te enfrentes, para reiniciar tu código genético, y para manifestar los nuevos patrones que quieres ver en tu vida. (También ofrezco clases más profundas para ayudarte a desarrollar tus capacidades en la sanación y la manifestación.)

Elige tus números

Al trabajar con los "Cinco pasos para la sanación" asegúrate de permitirte un tiempo a solas para que puedas poner toda tu atención al proceso, que trabaja a niveles tan profundos como los permitas. En este proceso, estarás usando el sistema de mapeo numérico y arquetipos que describí en el capítulo 4. El proceso en sí mismo es rápido y simple. No tienes que forzarlo. Los números harán el trabajo por ti, llevándote a los elementos clave de tu historia. Encontrarás que con sólo escoger tus números y seguir el resto del proceso liberarás los viejos patrones y crearás la sanación o transformación que buscas. Así que sólo relájate y deja que los números y las palabras transformen tu vida.

Antes de escoger tus números en cada una de las secciones, recuerda respirar profundo, centrarte en tu corazón, y elevar tu conciencia a una perspectiva superior. Esto ayudará a tus ondas cerebrales a entrar a un estado theta, un estado de relajación profunda, meditación, inspiración y amor divino. Una vez que el cerebro ha alcanzado ese estado, estás fuera de la Matriz. Has creado un campo de energía que evita al cerebro y te lleva directamente a la mente subconsciente.

Recuerda que cuando estamos en nuestro espacio del corazón de amor neutral e incondicional, creamos un nuevo ambiente donde ya no es difícil cambiar el corazón, perdonar o sanar. La vibración del amor que emana de este lugar de equilibrio perfecto es lo que sana y transforma nuestros viejos patrones.

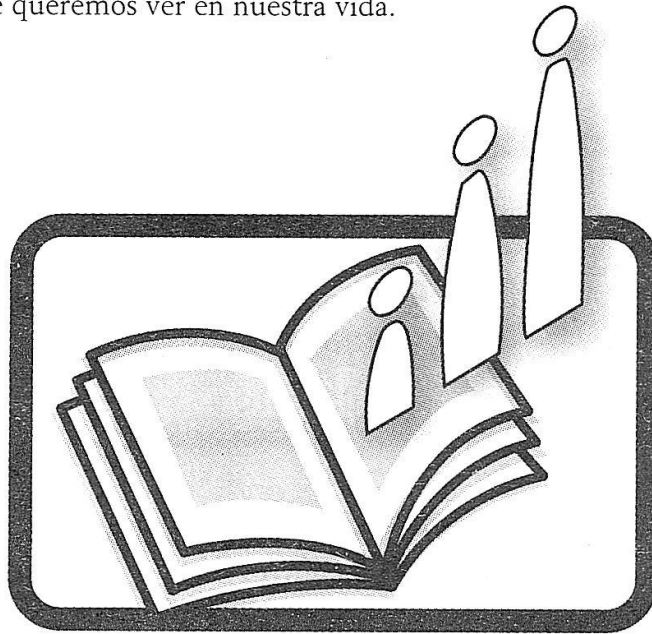
Una vez que has alcanzado un espacio meditativo y relajado y estás listo para escoger un número, asegúrate de elegir el primer número que escuches, sientas o veas. Recuerda, cada número tiene la vibración, o frecuencia de la oración o palabras que le corresponden. De igual forma, tu ADN emite una cierta frecuencia. De acuerdo con la ley universal de atracción, escogerás el número que coincida con el sentimiento o la vibración que está almacenado en la memoria de tu ADN. Si escuchas, sientes o ves más de un número, pregúntate qué número es más fuerte o qué número "se ilumina" más que el otro. Si ambos números aún parecen igualmente fuertes, puedes usar ambos. Elegir un número es un proceso de fe. Date permiso de confiar en ti mismo y te sorprenderás de la precisión de los números que elijas.

Cinco pasos para la sanación

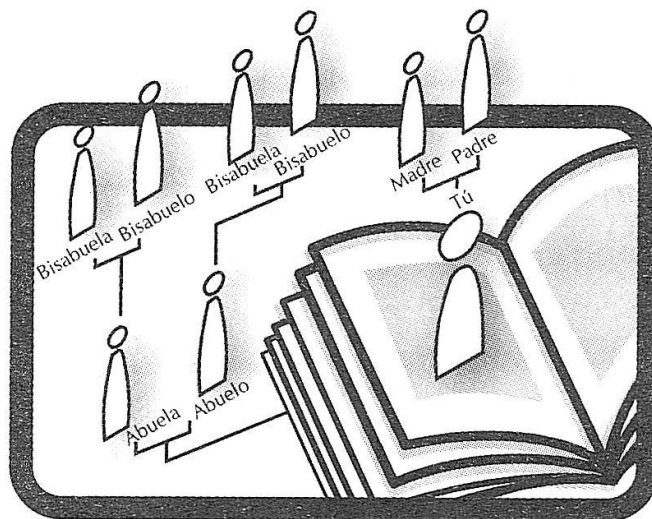
Reiniciar tu código genético para una total abundancia y bienestar

Junto con otros factores, las “historias” de familia incrustadas en nuestro ADN pueden determinar si somos ricos o pobre, delgados o gordos, felices o depresivos. Estos patrones no cambian hasta que la historia interna que subyace cualquier asunto, neutraliza los patrones dañinos que subconscientemente nos influencian, y manifiesta los patrones nuevos que queremos ver en nuestra vida.

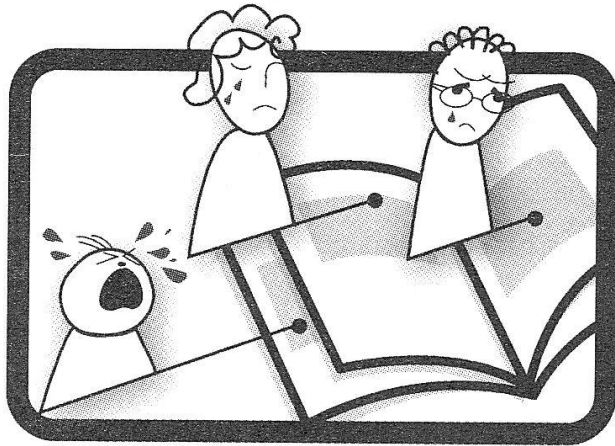
Paso 1
Descubre el tema de tu historia
Cómo encontrar el tema fundamental y el patrón negativo que creó el dolor, pérdida o la privación y que interfirió con el hecho de tener la vida que quieres.



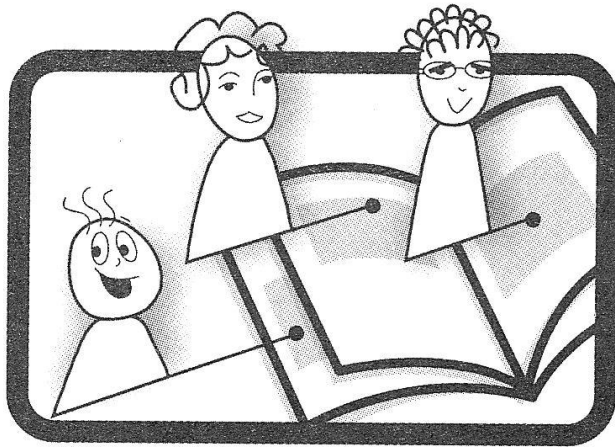
Paso 2
Encuentra tu historia ancestral
Cómo encontrar la fuente original del patrón negativo así como la estrategia y el programa que adoptaron tus antepasados y que entonces fue transmitida o heredada a ti.



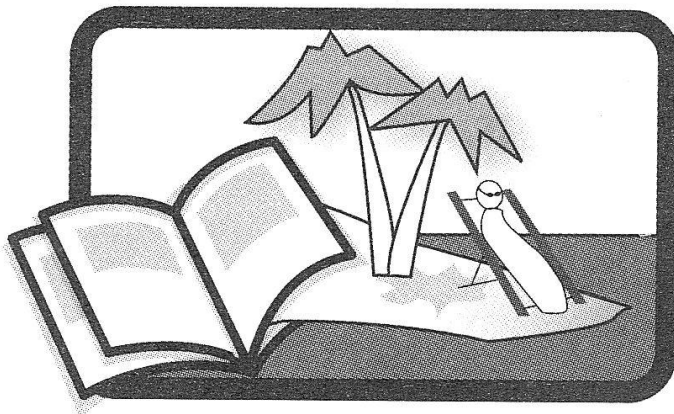
Paso 3
Descubre cómo estas historias están ahora en tu vida
Cómo los patrones antiguos y los temas se han repetido a sí mismos en tu vida.



Paso 4
Crema un cambio de corazón y una neutralización
Cómo neutralizar las emociones y sentimientos que crearon los patrones problemáticos.



Paso 5
Crema tu nueva historia
Cómo manifestar tu nueva historia a través del poder de la intención, imaginación y el enfoque.



Cinco pasos para la sanación: Reiniciar tu código genético para un total bienestar y abundancia

Paso uno: descubre el tema de tu historia

Cómo encontrar el tema fundamental y el patrón negativo que creó el dolor y la privación y que interfirió con el hecho de tener la vida que quieres.

Escribe un problema o un bloqueo que experimentes en tu vida. Puede ser en el área de la salud, dinero, relaciones, profesión o algo más, o puede ser un patrón de pensamiento o conducta que sigue presentándose.

-

Céntrate en tu corazón al prepararte para elegir un número de cada una de las categorías enlistadas.

Para entrar en la vibración de tu corazón de amor divino, enfoca tu atención en tu corazón físico. Piensa en tu corazón como una rosa gigante. Respira profundo hasta llegar al espacio de tu corazón y lentamente exhala. Repite esto tres veces. Conforme respires, alíneas tu cuerpo físico con la vibración del amor y te conectas con el espacio sagrado de tu corazón.

Después de respirar profundamente hasta llegar al espacio de tu corazón, lleva tus pensamientos alto, a los cielos. Siéntete a ti mismo liberar el estrés. Imagina que flotas en una nube. Cuando puedas sentir una sensación de paz o calma, has entrado al estado de amor divino, que te da acceso directo a tu mente subconsciente. (Si no sientes que puedes alcanzar un sentimiento de paz inmediatamente, sabe que tu sola intención dejará que el proceso ocurra. Establece la intención de que escogerás los números correctos para tu historia, y los números correctos te serán dados).

(Completa primero la columna 1, luego la columna 2.)

1. Elige números para descubrir tu historia.
- A. Para identificar el tema de tu historia, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 5: _____
- B. Para encontrar el patrón de interferencia de energía, arquetipo, elemento, y pérdida, cierra los ojos, céntrate de tu corazón y elige un número del 1 al 5: _____
- C. Para identificar el órgano y la emoción relacionada:
Si eliges 1, 2, 3 o 5 como respuesta a B, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 2: _____
Si eliges 4 como respuesta a B, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 5: _____
- D. Para hallar el patrón de interferencia de energía negativa en los chakras, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 7: _____
2. Después de elegir tus números, consulta la Respuesta Clave del Paso 1 (siguiente página) y llena los espacios en blanco para descubrir tu historia:
- El dolor, pérdida, separación, sacrificio y privación que se crearon a través del tema de mi historia,
- _____
- (A. Tema)
- han establecido un patrón de interferencia de energía en mi arquetipo de los cinco elementos
- _____
- (B. Arquetipo/elemento)
- creando una pérdida de
- _____
- (B. Pérdida)
- afectando mi
- _____
- (C. Órgano)
- manifestando la emoción de
- _____
- (C. Emoción)
- El dolor, pérdida y privaciones que se han creado a través del tema de mi historia también han establecido un patrón negativo en mi chakra
- _____
- (D. Chakra)
- y su arquetipo negativo
- _____
- (D. Arquetipo negativo)
- creando una pérdida de
- _____
- (D. Pérdida)
- Estos patrones negativos han interferido con el hecho de que yo pueda tener la vida que quiero.

Paso Uno Respuesta Clave

A. Tema de tu historia:

1. Abandono
2. Falta de confianza
3. Pérdida de autovaloración
4. Rechazo
5. Traición

B. El patrón de energía negativo relacionado con los cinco elementos:

Elemento	Pérdida
1. Alquimista (Elemento metal)	Pérdida de la capacidad de transformar viejas creencias en nuevas realidades
2. Filósofo (Elemento agua)	Pérdida de la capacidad de mirar el panorama completo
3. Pionero (Elemento madera)	Pérdida de la capacidad de avanzar
4. Mago (Elemento fuego)	Pérdida de la pasión
5. Juez (Elemento tierra)	Pérdida de igualdad

C. Órgano y emoción involucrados:

Órgano	Emoción
--------	---------

Si escoges #1 Alquimista para B:

1. Pulmones	Aflicción
2. Intestino grueso	Rigidez o sentimiento de estancamiento

Si escoges #2 Filósofo para B:

1. Riñón	Miedo
2. Vejiga	Irritación

Si escoges #3 Pionero para B:

1. Hígado	Enojo
2. Vesícula biliar	Resentimiento

Si escoges #4 Mago para B:

1. Corazón	Pérdida de alegría
2. Glándulas Tiroides y adrenal	Confusión
3. Intestino delgado	Miedo al rechazo
4. Órganos femeninos	Represión
5. Órganos masculinos	Represión

Si escoges #5 Juez para B:

1. Bazo-páncreas	Preocupación
2. Estómago	Falta de apoyo

D. Patrón de interferencia de energía negativo arquetípico de los chakras:

Chakra	Arquetipo dañino	Pérdida
1. Chakra de raíz	Víctima	Experimentar el yo a merced de los demás o de fuerzas externas, creando <i>la pérdida de inocencia y de la capacidad de tomar responsabilidades</i>
2. Chakra sacro	Mártir	Estar lleno de sufrimiento por uno mismo y por los demás, creando una pérdida de creatividad y una <i>pérdida de la capacidad de conservar la felicidad</i>
3. Chakra del plexo solar	Egoísta	No reconocer el poder de nadie más que de sí mismo, creando una <i>pérdida de sabiduría y flexibilidad</i>
4. Chakra del corazón	Amante herido	No ser capaz de protegerse a uno mismo del dolor del amor, creando una <i>pérdida de sabiduría y flexibilidad</i>
5. Chakra de la garganta	Actor	No ser capaz de decir lo que uno quiere decir, creando una <i>pérdida de decir la verdad propia</i>
6. Chakra del tercer ojo	Analista	Sobreintelectualiza todo, creando la pérdida de la <i>claridad</i> y de la <i>capacidad de escuchar el yo interno</i>
7. Chakra de la coronilla	Disidente	Ver todas las cosas como separadas una de otra, creando <i>la pérdida de la conexión a la fuente divina</i>

Paso dos: descubre tu historia antigua

Cómo encontrar la fuente original del patrón negativo así como la estrategia y el programa que tus ancestros adoptaron y que fue heredada a ti.

Encuentra la liga genética más débil. Las emociones de los acontecimientos en las vidas de tus antepasados fueron transmitidas a través de la memoria genética que heredaste. Cada gen conserva en su memoria la primera experiencia negativa y la emoción relacionada con ella. Descubrir la causa y el efecto de esas emociones en tu memoria antigua encontrará tu liga genética más débil, la cual es una clave para despejar el gen físico en esta generación. El siguiente proceso es encontrar la liga genética más débil que revelará el momento exacto en el que el gen defectuoso se programó, de qué lado de la familia lo heredaste, y cómo empezó la programación defectuosa muchas generaciones atrás.

(Completa primero la columna 1, luego la 2).

1. Escoge números para descubrir tu historia antigua.

A. Para encontrar tu patrón antiguo que es la fuente del patrón de interferencia de energía, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 7: _____

B. Para encontrar la estrategia detrás de tu historia antigua, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 14:

C. Para encontrar el programa creado desde la estrategia, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 16:

D. Para encontrar el sentimiento que el patrón antiguo creó en ti, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 11:

2. Después de elegir tus número, consulta el Paso Dos Respuestas Claves y llena los espacios en blanco para descubrir tu historia antigua.

La fuente del patrón de interferencia de energía de mi linaje antiguo que ha sido heredado a mi ADN, generación tras generación es:

(A. Patrón antiguo)

Para sobrevivir, mis ancestros adoptaron esta estrategia, que ha sido transmitida a mí:

(B. Estrategia)

Debido a esta estrategia, mis antepasados adoptaron este programa que también me fue transmitido:

(C. Programa)

El patrón antiguo estableció en mí el sentimiento de

(D. Sentimiento)

Los recuerdos de mis patrones antiguos han establecido mis patrones de respuesta, que han afectado mi vida y me han retenido para tener la vida que quiero.

Paso Dos Clave de Respuestas

A. Patrón antiguo que es la fuente del patrón de interferencia de energía:

1. Fracaso
2. Rechazo
3. Pobreza

4. Traición
5. Castigo
6. Decepción
7. Inutilidad

La estrategia detrás de la historia de tus antepasados:

1. Para sobrevivir he tenido que hacer esto solo.
2. Para sobrevivir debo ser invisible.
3. Para sobrevivir debo ser agresivo.
4. Para sobrevivir debo reprimir mis emociones usando humor, distracción o la insensibilidad como escape.
5. Para sobrevivir debo ser pasivo.
6. Para sobrevivir debo esforzarme por el reconocimiento para asegurar mi valor.
7. Para sobrevivir no es seguro ser yo mismo.
8. Para sobrevivir debo adaptarme.
9. Para sobrevivir debo parecer débil.

10. Para sobrevivir debo cambiar mi forma de ser.
11. Para sobrevivir debo controlarme.
12. Para sobrevivir debo mantenerme alejado de los demás.
13. Para sobrevivir debo ser leal y sumiso a los deseos de los demás.
 14. Para sobrevivir debo mantener felices a los demás incluso a expensas de mi propio bienestar.

C. El programa creado de la estrategia:

1. Firmeza
2. Sacrificio
3. Separación
4. Resentimiento
5. Desilusión
6. Perfeccionismo
7. Criterio
8. Inconsistencia
9. Dureza de corazón

10. Obediencia
11. Desgaste
12. Sentirse la víctima

13. Cinismo
14. Estar a la defensiva
15. Desconfianza
16. Represión

D. El sentimiento que el patrón antiguo creó en ti:

1. Incomprendido
 2. Frustrado
 3. Fracasado
 4. Sin apoyo
 5. Incapaz de expresarme a mí mismo
 6. Insignificante
 7. Detestable
 8. Ignorado
 9. Incompetente
10. Indeseable
Indigno

Paso tres: descubre cómo estas historias se reproducen

Cómo estos patrones y temas antiguos se han repetido a sí mismos en tu vida.

Explora **cómo** se repiten estos patrones. El propósito de esta sección es mostrar cómo los patrones almacenados en tu ADN se han repetido a sí mismos en tu vida.

- Primero, céntrate en tu corazón y escoge cualquier año desde tu nacimiento hasta el presente _____

- Echa un vistazo a los patrones que has descubierto desde el Paso uno: descubre el tema de tu historia (página 170). ¿Qué acontecimiento importante relacionado con los patrones que elegiste del Paso Uno sucedió en el año que escogiste?

- ¿Cómo te hizo sentir ese acontecimiento?
- ¿Cómo afectó tu vida ese acontecimiento y patrón?
- ¿Qué decisión tomaste cuando esto sucedió?

Explora los efectos de los patrones antiguos. El propósito de esta sección es mostrar cómo los patrones presentes y los antiguos que están almacenados en tu ADN afectan tu vida.

- Piensa de nuevo en el año que escogiste en el ejercicio anterior:

- Echa un vistazo a los patrones que descubriste del Paso Dos: Descubre Tu Historia Ancestral cuando elegiste los números (página 175).

¿Cuál de estos patrones coincide mejor con lo que te sucedió en el año que escogiste en el ejercicio anterior?

- ¿Cómo te hizo sentir ese acontecimiento y patrón?
- ¿Cómo afectó ese patrón a tu vida?
- ¿Cómo tu patrón antiguo te frena para tener la vida que quieres?

Paso Cuatro: Crea un cambio de corazón y la neutralización

Cómo neutralizar las emociones y sentimientos que crearon los patrones problemáticos. Antes de que puedas sanar o cambiar un patrón indeseable, debes cambiar la carga emocional que está alimentando al patrón. Para conseguirlo, debes hacer dos cosas: perdonarte a ti mismo o a cualquiera que te ha frenado o retenido y mira la situación desde una nueva perspectiva, lo que creará un cambio de corazón. No importa qué tan malo y qué tan negativo sea el patrón, sirvió para un propósito en tu evolución. Aquellos involucrados en tu patrón viejo fueron maestros que contribuyeron a tu avance. Ellos estuvieron en tu vida para despertar algo en ti. Quizá ellos modelaron lo que no querías en tu vida o en lo que no te querías convertir. Quizá el dolor que ellos crearon en tu vida ayudó a despertar tu compasión, perdón o entendimiento. En otras palabras, te ayudaron a convertirte en lo que hoy eres. La siguiente sección te ayudará a ver cómo las personas relacionadas con el problema fueron un regalo para tu evolución.

B. Mi cambio de corazón:

1. Tengo el derecho de sentirme seguro y confiado.
2. Tengo el derecho de ser apoyado.
3. Tengo el derecho a tener deseos.
4. Tengo el derecho de sentir mis emociones y expresarlos libremente.
5. Tengo el derecho de cuidar, proteger y consentirme a mí mismo.
6. Tengo el derecho de poner límites y decir que no.
7. Tengo el derecho de levantarme por mí mismo.
8. Tengo el derecho de decir lo que pienso.
9. Tengo el derecho a tener sueños.
10. Tengo el derecho de seguir mi guía interna.
11. Tengo el derecho de avanzar.

12. Tengo el derecho de ser parte de algo.
13. Tengo el derecho de equivocarme y empezar de nuevo.
14. Tengo el derecho de seguir lo que dicta mi corazón.
15. Tengo el derecho de ser un individuo.
16. Tengo el derecho de tener relaciones basadas en la energía, apoyo y responsabilidad equitativas.
17. Tengo el derecho de darme el permiso de detenerme.
18. Tengo el derecho de ser valorado como un hijo preciado del Universo.

Neutralización y meditación del cambio de corazón Ahora es momento de liberar los viejos patrones almacenados en tu ADN y traerlos a un estado neutral. Toda la energía debe moverse a un estado neutral antes de que pueda ser manifestada en una nueva energía. Liberarás los patrones que descubriste en el Paso Uno (el tema de tu historia) y en el Paso Dos (tu historia ancestral). También neutralizarás la manera en que estos patrones afectaron tu vida. Te enfocarás en tu regalo y tu cambio de corazón.

Recuerda que la sanación funciona bajo el principio de la vibración. Toda enfermedad o molestia empieza con la vibración de una creencia, y la sanación llega al transformar los patrones de vibración. A través de la conexión con la vibración del amor en tu corazón, la energía encerrada en los viejos patrones puede ser restaurada a su estado natural y neutral de amor. Relájate y permite que tú mismo te guíes a través de las siguientes cinco partes de esta meditación:

Relajación. Centra tu atención en tu corazón. Piensa en tu corazón como una rosa gigante. Respira profundo y lentamente en tu nuevo corazón y luego lentamente exhala. Rea liza esto tres veces más. En cada respiración, te conectas más profundamente con la energía de tu corazón.

Ahora imagina que tus pensamientos flotan hasta la parte superior de tu cabeza y continúan flotando hasta el cielo. Mira a tus pensamientos descansar en una nube, y de ahí siéntete a ti mismo conectado con Dios, o la fuente universal de conocimiento. En silencio di lo siguiente para ti:

Doy gracias por la neutralización de los patrones que hoy he descubierto.

(Si tienes problemas al llevar tus pensamientos alto, respira profundo hacia tu corazón, sabiendo que tu intención te conectará al proceso sanador de la neutralización.)

Reconocer el regalo y el cambio de corazón. Enfoca tu atención a cualquier persona relacionada con los patrones que has descubierto en este proceso que haya afectado tu vida de manera negativa. Trae a tu ojo mental a cualquiera que te haya frenado de convertirte en quien querías ser o de hacer lo que querías, incluyéndote a ti mismo.

Ahora enfócate en el regalo que él o ellos ayudaron a inculcar en ti (el regalo del Paso Cuatro u otro regalo que hayas recibido) y en tu nueva perspectiva y cambio de corazón

(del Paso Cuatro B). Di:

Estoy agradecido por este regalo de _____

(*nombra el regalo del Paso Cuatro A, página 179, u otro regalo*), porque me ha ayudado a ser quien soy ahora. Aunque la situación o las circunstancias del pasado pudieron haber sido dolorosas y negativas para mi vida, aun así me ayudaron a crecer y me enseñaron lecciones clave. Una de las

lecciones que me enseñaron fue

(*nombra el cambio de corazón que escogiste en el Paso Cuatro B*), que inculcó en mí una nueva perspectiva. Sin estas circunstancias, no hubiera desarrollado estos regalos y fortalezas que hoy tengo.

Perdonar. Enfócate de nuevo en cualquier persona relacionada con los patrones que te retuvieron o crearon problemas en tu mundo. Ahora es tiempo de decirles silenciosamente, en estas o en tus propias palabras, que...

- Ahora veo el problema desde una nueva perspectiva.
- Me hubiera gustado que nuestra relación hubiera sido diferente, sin embargo entiendo que la fuente del problema entre los dos la ocasionó los viejos patrones transmitidos a nosotros a través de nuestro linaje.
- Esta nueva información me ayuda a ver lo que sucedió desde una nueva perspectiva. Ahora entiendo que el problema entre los dos me ha dado fuerzas y talentos que nunca hubiera tenido sin el dolor del pasado.
- Ahora me deshago del viejo patrón, el dolor, las heridas y las aflicciones para que ambos podamos continuar avanzando.

Una vez que hayas comunicado silenciosamente estos mensajes, la vibración de las palabras llevará tu energía a un estado de compasión y amor. Es en este estado en donde se liberan los viejos patrones. No te preocupes por cómo te sientas en este momento, las palabras que acabas de decir silenciosamente comienzan a hacer su trabajo en el nivel genético subconsciente y la sanación ha comenzado.

Una vez que les hayas dicho a las personas relacionadas con este patrón lo que necesitabas decirles, tal vez ellos tengan un mensaje de amor para darte. Cierra los ojos por un minuto y escucha. Tal vez puedes escucharlos hablándote al corazón.

Entrar al corazón. Tu espacio del corazón que es sagrado es donde todos los viejos recuerdos y patrones problemáticos son neutralizados. Centra tu atención en tu corazón. Lenta y profundamente respira hacia tu corazón y lentamente exhala.

Mira a tu corazón como un capullo de rosa gigante. Con cada respiración se desprende otro pétalo y poco a poco llegas al centro de la rosa.

Con tu siguiente respiración entras al centro de la rosa -el corazón sagrado. Aquí toda la energía es neutralizada y regresada a la vibración del amor. El corazón sagrado sólo conoce

el amor; no juzga al mundo, si tú u otros están bien o mal. Siente la magia y magnificencia de este espacio.

Ahora coloca mentalmente a toda la gente que estás perdonando, incluyéndote, y colócalos en el centro del corazón sagrado. Toma todos los patrones que has descubierto hoy y colócalos en el centro del corazón sagrado también.

Conforme respire profundamente en este espacio tres veces más, el viejo dolor y los viejos patrones son neutralizados.

Está hecho. Has neutralizado la energía vieja.

Borra la vieja historia. Ahora que has entrado profundamente en el corazón sagrado, la energía de su amor se expande a través de tu cuerpo y profundamente en el núcleo de tus células, directo al corazón de tu ADN. Toma un minuto y siente la energía del amor expandirse desde tu corazón al centro de tus células.

Con cada respiración que hagas, esta energía radiante de amor borra la vieja historia que fue almacenada en la memoria de tu ADN y restaura tu ADN a su estado original de perfección. Todos los recuerdos de generaciones pasadas que eran la fuente de tus problemas son liberados de la memoria de tu ADN.

Con tu siguiente respiración, está terminado; tu historia ha sido neutralizada. Ahora estás listo para crear una nueva historia. Da gracias por esta neutralización.

Paso Cinco: Crea tu nueva historia

Cómo manifestar tu nueva historia a través del poder de la intención, imaginación y concentración.

Ahora que tu patrón viejo en el ADN se ha ido, estás listo para realizar los deseos de tu corazón al remodelar la energía que has neutralizado.

Establece tu intención. El primer paso al crear tu nueva historia es entrar en la intención. La intención es la energía de la certeza -el saber que tu manifestación se realizará. La intención es el código para manifestar el cambio. Es el rayo de energía que llama a la gente, lugares y simultaneidades necesarias para concretar tus manifestaciones. Cuando decretas con certeza lo que deseas manifestar, entras en la intención.

Primero, pregúntate a ti mismo: ¿Qué es lo que quiero ahora en mi vida?

Escribe tu respuesta en el espacio en blanco a continuación y sé tan específico como sea posible. Entonces decreta tu manifestación en voz alta, con certeza.

Mi manifestación e intención es: _____.

Siente tu intención. Sentir la nueva historia que quieres crear es muy importante para la manifestación. Para ayudarte a ubicarte en el sentimiento de tu intención, completa los espacios a continuación.

Escribe el elemento (metal, agua, madera, fuego o tierra) que elegiste en el Paso Uno B (página 171).

(Escribe la respuesta en la columna opuesta)

Para identificar el sentimiento de tu intención, cierra los ojos, céntrate en tu corazón y elige un número del 1 al 6: _____

Consulta la siguiente Clave de Respuesta y encuentra el número bajo el elemento con el que estás trabajando. Coloca tu respuesta a la derecha.

El elemento con el que trabajo es:

(Respuesta del Paso Uno B)

Conforme trabajo para manifestar mi intención, el sentimiento detrás de mi intención es:

(Respuesta de la Clave de Respuestas)

Respuestas Clave para Sentir la Intención

Metal - el Alquimista

- 1.Soy competente.
- 2.Soy perfecto como soy.
- 3.Me apoyo en mi poder.
- 4.Soy reconocido.
- 5.Puedo crear cambio.
- 6.Tengo el derecho de hacer lo que amo.

Agua - el Filósofo

- 1.Puedo mirar el panorama completo de la situación.
- 2.Puedo ser fiel a mi naturaleza básica.
- 3.Soy creativo y original.
- 4.Ya no busco las respuestas fuera de mí sino dentro de mí.
- 5.Sé cuándo actuar y cuándo hacerme a un lado.
- 6.Puedo abrazar el futuro.

Madera - el Pionero

- 1.Soy libre de progresar y crear emoción en mi vida.
- 2.Tengo gran poder creativo.
- 3.Tengo gran potencial visionario.
- 4.Soy inspirador.
- 5.Ayudo a los demás a progresar.
- 6.Soy seguro de mí mismo.

Fuego - el Mago

- 1.Soy apasionado.
- 2.Tengo la capacidad de transformar las cosas.
- 3.Mi imaginación es mi don.
- 4.Puedo crear milagros.
- 5.Soy optimista.
- 6.Sé lo que quiero y soy como un imán que atraigo energía a mí.

Tierra - el Juez

- 1.Creo equilibrio en todo lo que hago.
- 2.Tengo grandes habilidades como mediador.
- 3.Creo un ambiente amoroso para los otros y para mí mismo.
- 4.Tengo gran compasión.
- 5.Soy apoyado.
- 6.Me levanto por mí mismo.

Detalla e imagina tu manifestación. Toma unos pocos minutos para responder las siguientes preguntas e imagina tu manifestación:

¿Cómo se verá mi manifestación?

¿Cómo realzará mi vida?

Ahora, imagina cómo tu mundo se sentirá y se verá cuando tu manifestación se haya concretado.

Siente intensamente. Un paso importante en la manifestación es quedarnos fijos en el sentimiento detrás de la manifestación. Es el sentimiento de que lo que quieres lo traerá la manifestación a ti. Las siguientes preguntas te ayudarán a ponerte en contacto con y generar ese sentimiento.

Si manifiestas abundancia financiera, pregúntate a ti mismo:

- ¿Para qué es el dinero?
- ¿Qué haré con el dinero?
- ¿Cómo me sentiré cuando lo haya realizado?

Si manifiestas relaciones, pregúntate a ti mismo:

- ¿Qué quiero en la relación?
- ¿Cómo me sentiré físicamente cuando esté sanado?
- ¿Cómo me sentiré emocionalmente cuando esté sanado?

Si manifiestas una situación o una posesión material, pregúntate a ti mismo:

- ¿Por qué quiero esto?
- ¿Cómo me sentiré cuando lo tenga?

Meditación de la Manifestación

Ahora es momento de crear tu nueva historia. Crearás tu nueva historia a través del proceso antiguo de la manifestación. Relájate y permítete ser guiado a través de las seis partes de esta meditación.

Decreta la manifestación. Céntrate en el espacio de tu corazón y respira profundamente dentro de tu corazón cuatro veces. Lleva tu pensamiento alto hasta el cielo y conéctate con Dios, o la fuente universal de conocimiento.

Decreta en voz alta tu manifestación (desde el comienzo del Paso Cinco, página 183). Di:

Mi manifestación es

Crea el campo geométrico para la transformación. Las formas geométricas alteran y ayudan a enfocar el campo subconsciente del ADN. Crean un vórtice de energía dirigida. La forma de la pirámide amplifica la energía para que pueda trascender al siguiente nivel de evolución, arraigar la energía en esa dimensión.

Visualiza una pirámide dorada. Ahora siente esta pirámide dorada bajando por tu cuerpo hasta que te ves de pie en el centro de la pirámide. Ahora estás dentro del templo de la trascendencia.

Liberar el patrón de interferencia de ADN. Ahora que has entrado al templo de trascendencia, mira al fondo de la pirámide de tu lado izquierdo. Imagina una esfera de energía en esa esquina. Esta energía contiene los sistemas de creencias, patrones, y problemas de tu pasado. Esta energía tiene una vibración negativa.

Ahora mira al fondo de la pirámide de tu lado derecho. Imagina una esfera de energía en esa esquina. Esa energía contiene la energía de tu futuro, la energía de tu nueva manifestación. Esta energía tiene una vibración positiva.

Ahora siente la vibración negativa llegando al centro de la pirámide, al centro de tu ser. Las dos vibraciones no pueden

surgir, así que tal vez sientas un poco de caos al principio como si las dos vibraciones crearan un patrón de interferencia a nivel celular.

Sentir la manifestación. Para trascender el caos, mira a la parte alta de la pirámide, donde reside el sentimiento de lo que quieres manifestar. *Siente* lo que quieres en tu vida, ahora los viejos patrones han sido liberados. Ve más allá de las palabras y *siente* cómo será tu vida con tu nueva manifestación. Siente la alegría, la libertad, y la paz que te da tu manifestación.

Lleva este sentimiento hasta el centro del círculo, al centro de tu ser. Conforme continúes llevando este sentimiento al centro, la interferencia vieja se transforma. Siente una profunda sensación de paz en tu ser conforme esto suceda. Sé consciente de que con sólo tu intención crearás este cambio.

Da gracias por esta transformación de energía. Está hecho y tu manifestación ha sido creada.

Envía la nueva energía al mundo. Una vez que la energía ha sido transformada, envíala al mundo para atraer a ti a cada persona, lugar o cosa que necesites para tu manifestación. Mira esta energía irradiar a través de la pirámide como un faro. La luz fotón de tu ADN ha cambiado el programa en ti y su señal. Esta nueva luz de energía es un magneto, atrayendo hacia ti exactamente lo que necesitas. Siente todo lo que necesitas como parte de tu manifestación llegando a ti.

Da gracias por tu manifestación. Di para ti mismo "Está hecho, está hecho, está hecho".

Manten enfocado el rayo láser. No vaciles en tu enfoque hasta que tengas resultados. Continúa sintiendo tu manifestación. Ve tu manifestación como parte de tu mundo, ahora. Habla como si tu manifestación estuviera aquí ahora, ya creada, ya hecha.

En la noche, mientras te quedas dormido, decreta tu manifestación en voz alta, mira y siente como real, *sabiendo* que ya está aquí. Cuando te acabes de levantar en la mañana, decreta tu manifestación en voz alta, mira y siente tu manifestación como real, *sabiendo* que ya está aquí.

Notas finales

1: El libro de historias de tu ADN

1. Myss, Caroline. *Anatomy of the Spirit. The Seven Stages of Power and Healing*. New York, Harmony Books, 1996. p. 40.
2. *ibidem*, pp. 34, 40.
3. Pert, Candace B. *Molecules of Emotion. The Science behind Mind-Body Medicine*. New York, Touchstone, 1997. P. 187. Reimpreso con permiso de Scribner, impresión de Simón and Schuster Adult Publishing Group. Copyright ©1997 por Candace Pert.
4. *ibidem.*, p. 189.
5. Stein, Rob. "Study confirms that stress helps speed aging", MSNBC, Noviembre, 30, 2004. www.msnbc.msn.com/id/6613721.

2: Tu herencia emocional

1. Braden, Gregg. *Walking between the Worlds. The Science of Compassion*. Bellevue, Wash.: Radio Bookstore Press, 1997, p.77. Permiso de reimpresión.
- 6: Neutralización y el poder sanador del corazón
- McCraty, Rollin, et al. "The Resonant Heart", *Shift. At the Frontiers of Consciousness*. Diciembre 2004-febrero 2005, p.16. Ver doctor Rollin McCraty, Director de Investigación, Institute of HeartMath, www.noetic.org
 - *Ibidem.*, p.17.
 - Gerber, Richard. *Vibrational Medicine. The # 1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*, 3a. ed., Rochester, Vt: Bear & Company, 2001, p.527.

6: Neutralización y el poder sanador del corazón

1. McCraty, Rollin, et al. "The Resonant Heart", *Shift. At the Frontiers of Consciousness*. Diciembre 2004-febrero 2005, p.16. Ver doctor Rollin McCraty, Director de Investigación, Institute of HeartMath, www.noetic.org
2. *Ibidem.*, p.17.
3. Gerber, Richard. *Vibrational Medicine. The # 1 Handbook of Subtle-Energy Therapies*, 3a. ed., Rochester, Vt: Bear & Company, 2001, p.527.

Sobre la autora

Margaret Ruby es una educadora líder y pionera en los campos del crecimiento personal y la autosanación. Es una talentosa practicante energética y la fundadora de PossibilitiesDNA, una escuela que enseña técnicas vibracionales avanzadas y también certifica a profesionales energéticos.

Por más de 20 años, Margaret Ruby ha investigado y estudiado cómo los pensamientos y las emociones, pasadas y presentes, pueden alterar nuestro ADN y afectar todas las áreas de nuestras vidas. Ha creado técnicas de transformación exitosas que cualquier persona puede usar para descubrir y eliminar el sistema de creencias negativo que están causando enfermedad y problemas. PossibilitiesDNA ha enseñado estas técnicas a miles de personas en todo el mundo con resultados profundos y que han cambiado vidas.

Margaret conduce regularmente sus seminarios y cursos de entrenamiento en todos los Estados Unidos, Canadá, y las Islas Británicas. La Georgia Nurses Association una asociación acreditada por la Comisión de acreditación de la American Nurses Credentialing Center, ha aprobado el curso de Margaret Ruby que trata al patrón de interferencia de energía del ADN como una actividad de educación de enfermería continua. Además de las técnicas de sanación, PossibilitiesDNA ofrece cursos de relaciones y los secretos antiguos de manifestar abundancia.

Para aprender más sobre el trabajo de Margaret Ruby incluyendo las conferencias gratuitas en tu zona, clases de auto-sanación, cursos de entrenamiento de certificación, consultas privadas, CDs, DVDs y otros productos, llama al 888-711-9962 (fuera de los Estados Unidos, llame al 208-265-1507), visita [Vvrww.possibilitiesdna.com](http://www.possibilitiesdna.com) o escribe a PossibilitiesDNA, 495 Sherwood Road, Sagle, ID 83860.