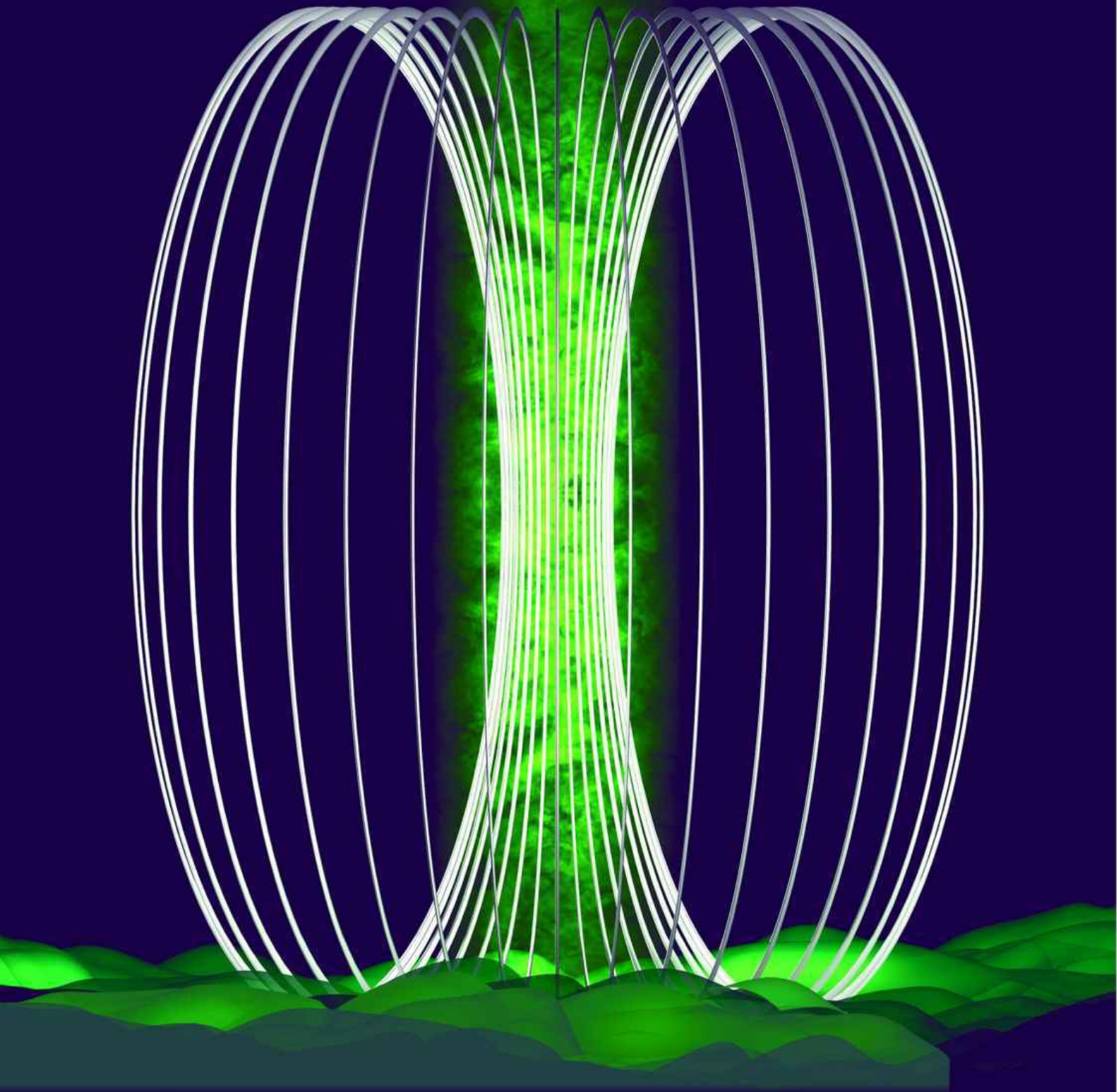


Kishori Bird

ESENCIA



**ESENCIA
KISHORI AIRD**

TENEMOS UNA FRECUENCIA VIBRATORIA ÚNICA Y ESENCIAL
¿SABE USTED EN QUÉ FRECUENCIA VIBRA?

© Institut Kishori inc.
Todos los derechos reservados
ISBN 978 2 924102-07-7
Depósito legal: tercer trimestre 2012
Biblioteca nacional de Quebec
Biblioteca nacional de Canadá
Primera edición: tercer trimestre 2012
Traducción: Carlos Durán et Virginia Raffin
Diseño e ilustración: Devin Young

Editor
Institut Kishori inc.
Casilla postal 252
Magog (Quebec)
J1X 3W8
Teléfono: 819 868-1284
Sitio Internet: www.kishori.org
E-mail : kishori@kishori.org

Prólogo

El presente trabajo completa una serie que comenzó con El ADN sin Misterio, al que se le agregó El ADN y la Elección Cuántica. Sin embargo, la lectura de los libros precedentes no es condición previa para la lectura del presente volumen.

Mientras revisaba los protocolos de reprogramación genética contenidos en los dos primeros libros mencionados, me di cuenta de que ellos decantaban una filosofía y una orientación metafísica. A lo largo de este libro, me tomaré un tiempo para revisar los conceptos definidos en los volúmenes precedentes y desarrollaré los temas inherentes al pensamiento cuántico, a la noción del Punto Cero y al poder de las intenciones conscientes. Deseaba retomar y elaborar estos temas sin hacer un manual de instrucción como en los libros anteriores. Sin embargo, me dejé llevar y creé ejercicios con listas de preguntas apropiadas para la segunda etapa. Los invito a leer esas preguntas, a reflexionar sobre ellas y, luego, a actuar a su modo. Para tal fin, al comienzo de cada ejercicio, sugiero diversas maneras de proceder, incluyendo sistemáticamente el párrafo siguiente: después de haber respondido las preguntas de más abajo y establecido su perfil individual, usted podrá elegir entre diversas herramientas, como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN, para poner la situación en el Punto Cero.

Hubiera podido poner las preguntas en forma de texto y omitir las explicaciones. Pero esta idea fue rápidamente desechada. No duden en organizar los ejercicios como bien les parezca. En algunas personas, la lectura de los ejercicios del presente libro activará automáticamente el proceso, independientemente de su pensamiento racional. Otras, por el contrario, disfrutarán siguiendo las instrucciones al pie de la letra. En el universo cuántico, que está a favor de la coexistencia, todos los caminos conducen a Roma.

Introducción

En ADN sin Misterio, desarrollé la perspectiva que nos permite comprender cómo reprogramar nuestras hélices gracias a las intenciones conscientes emitidas en el Punto Cero. En primer lugar, he definido el poder de la intención que incluye los dos polos de nuestro pensamiento. En efecto, al formular una intención que conlleva un polo positivo y, al mismo tiempo, uno negativo creamos un equilibrio que hace que nuestras órdenes sean más magnéticas. Este abordaje, que se inscribe por afuera de la dualidad y engloba nuestras emociones tanto negativas como positivas, garantiza la eficacia de nuestras intenciones. Aceptando nuestro lado luminoso y, a la vez, nuestro lado oscuro, alcanzamos el Punto Cero, lo que nos permite modificar la estructura de nuestro ADN gracias al poder de la intención en el Punto Cero.

El Punto Cero es un espacio situado más allá de las polaridades positivas y negativas. En ese espacio, el bien y el mal, la luz y la oscuridad, lo bueno y lo malo, así como todas las otras manifestaciones de la dualidad, coexisten en un punto de equilibrio. El Punto Cero no es un estado neutro ni estático. Es multidimensional, en movimiento continuo, es el punto central de un espacio en perpetuo movimiento, en el que la fuerza positiva de la luz y la fuerza negativa de la oscuridad cohabitan sin anularse, a pesar de las polaridades opuestas.

El concepto del Punto Cero y de las cargas magnéticas de nuestras emociones ha generado las bases de un nuevo paradigma. La integración de las cargas negativas es un proceso poderoso. Imagine la intensidad de la carga de la ira acumulada después de años frente a un padre violento. Si pudiéramos medir la intensidad energética de esa ira, obtendríamos una fuerza magnética impresionante. Una vez que esta carga se integra, genera un polo negativo formidable al que podemos asociar un polo positivo equivalente, no con la intención de suprimir la ira sino de reconocerla. En adelante, la elaboración de este tipo de declaraciones constituirá nuestro poder al manifestarnos.

Bajo el concepto del Punto Cero, utilizamos la carga magnética de una emoción negativa para representar uno de los polos de un imán. Esa coexistencia con una carga positiva genera luego un campo magnético. Ahora bien, para poder manifestar concretamente nuestros deseos en la tierra, debemos asociar nuestras órdenes a un campo magnético. Por ejemplo, si creemos que podemos ser víctimas de un ataque terrorista en un viaje, podemos ordenar también, por el poder que nos procura ese miedo, que nuestro viaje se desarrolle con total seguridad. Cuando una orden positiva es equilibrada por una carga negativa tiene un muy largo alcance. Ella se ancla en el aquí y ahora.

Después de la teoría del Punto Cero, en El ADN y la Elección Cuántica he abordado la teoría de la coexistencia de realidades cuánticas. Esta teoría nos obliga a abandonar el modo de pensamiento binario de dos hélices para adoptar un modo de pensamiento circular en el Punto Cero de trece hélices. También he concebido los

protocolos relativos a la transmutación, a la ascensión consciente, a la multidimensionalidad y al amor a uno mismo.

El objetivo de esta nueva obra es hacer que el lector sea protagonista de la exploración de este nuevo paradigma fuera de la dualidad, y que cree un estado del ser que se sitúa más allá de los límites engendrados por sus experiencias pasadas. Contrariamente a las obras sobre el crecimiento personal y la autoestima, adoptaremos un modo de pensamiento circular que no está afectado por nuestros programas conscientes y exploraremos el arte de mantener una tasa vibratoria en armonía con la frecuencia de nuestra Esencia individual.

Para poner fin a nuestra antigua manera de juzgar la realidad, debemos reconocer que nuestro antiguo modelo está basado en los resultados y en el perfeccionamiento de uno mismo. Por el contrario, en este libro exploraremos la aceptación de uno mismo en el Punto Cero. El objetivo aquí es el de demostrar que podemos hacer un aporte con todas las partes de nosotros mismos, haciéndolas coexistir. Nosotros ya no tenemos el deseo de liberarnos de nuestras antiguas creencias, ni de buscar la perfección para encontrar el equilibrio.

Si aprendemos a operar de la nueva forma, aprovechando tanto la energía de nuestras fortalezas como la de nuestras debilidades, pondremos fin al sentimiento de impotencia que agobia a nuestra sociedad en el momento actual. Este nuevo paradigma representa quizás nuestra última chance de cambiar el curso de la historia. Gracias a él, accederemos a un nuevo estado de evolución a través del cual dejaremos de pretender un éxito social o profesional para buscar el modo de mantener con éxito la frecuencia de nuestra individualidad.

¡Abrámonos a las ideas nuevas y audaces de los capítulos siguientes a fin de comprender la nueva filosofía científica, emocional y espiritual del Punto Cero! Todo lo que importa en el presente es convertirnos en nosotros mismos y hacer vibrar la totalidad de lo que somos en la frecuencia única de nuestra Esencia profunda.

Aunque la palabra esencia está cargada de significado, tenemos dificultad para definirla. Sabemos que la Esencia existe porque se percibe que abandona el cuerpo al momento de la muerte. Sabemos que hay una energía vital que nos mantiene vivos, pero no estamos en relación con ella. Podríamos pensar que la Esencia corresponde a nuestra personalidad o a nuestra forma de ser. Pero, de hecho, la Esencia es una frecuencia vibratoria dotada de una tonalidad, de un ritmo ondulatorio y una onda luminosa que porta nuestro sello personal único. No es solamente un estado, es una frecuencia que emite una vibración desde el interior de nosotros mismos. Cuanto más experimento esta longitud de onda, más me defino como la guardiana de esta frecuencia. En lugar de presentarme en sociedad indicando mis antecedentes escolares, el nombre de mis hijos y mis realizaciones, yo deseo poder presentarme como una persona que busca mantener la frecuencia de su Esencia.

En la medida que me identifico con la frecuencia específica de mi Esencia, incremento automáticamente el sentimiento de amor a mí misma. Es la unión de estas dos experiencias lo que abrirá el camino a la ascensión consciente y el acceso a la

matriz de nuestra Alma Central.

Parte I

El desarrollo de un proyecto de vida

Cualquiera que sea el proyecto en el que nos involucremos, tenemos que tener en cuenta nuestras necesidades porque, si las negamos, es seguro que tendrán una influencia determinante en nuestra vida. Yo estoy cada vez más convencida de que la vida sigue etapas que son más o menos las mismas para todos los humanos cualquiera sea su edad. Ciertamente, las circunstancias de la vida son diferentes para cada uno. A los 28 años, una persona puede vivir en pareja y criar niños pequeños o todavía seguir una carrera exitosa mientras que veinte años más tarde, se encontrará en pleno cambio profesional o tratando de reconstruir su vida en una nueva posición. Sea cual sea el escenario, la trama de fondo sigue siendo la misma.

Estamos gobernados por los programas por defecto, o programas inconscientes, que deben ser puestos a toda costa en el Punto Cero. Como tenemos tendencia a hacer proyectos, es importante establecer límites saludables. Si nos preocupamos solamente por la futura configuración de un proyecto sin clarificar nuestras intenciones iniciales, tendremos fuertes chances de fracasar. Para alcanzar nuestros objetivos, deberemos acompañarnos en nuestros momentos de duda, dejar de criticarnos y evitar la trampa de la actuación exagerada. Sin embargo, esto sólo es posible si aprendemos a conocernos.

Después de una cuidadosa reflexión, comprendí que nuestras preferencias y nuestras necesidades son los criterios de elección que utilizamos, por mucho que nos conozcamos. Es por esto que adoptamos un modo de pensar cuántico en el cual nuestras debilidades coexisten con nuestras fortalezas, y nuestros lados luminosos con nuestros lados oscuros; un modo de pensar que tiene en cuenta nuestras necesidades individuales. Es así como imprimiremos un movimiento dinámico a nuestra vida en lugar de reproducir constantemente los mismos escenarios improductivos.

Capítulo 1

El nuevo modelo de ADN

La influencia del entorno sobre el ADN

Nos encontramos actualmente en la bisagra de dos épocas; por un lado estamos desesperanzados por la violencia y los cataclismos ecológicos que se propagan a lo largo de nuestro planeta y, por el otro, nos entusiasman las innovaciones incesantes y los nuevos modelos biológicos y psíquicos. Es sorprendente constatar a qué punto las estructuras antiguas pueden ser maleables durante los períodos de turbulencia. Nuestro pensamiento colectivo se hace permeable a los conceptos más inusuales.

Vivimos una época que nos lleva a pensar que hasta la verdad puede ser redefinida. Todas las ramas de la ciencia que estudiamos y, sobre todo, la física cuántica, nos dicen que la materia que creemos sólida no lo es y que la realidad concreta es determinada por nuestros pensamientos.

Después de la teoría de las supercuerdas, que redefine la naturaleza de la materia en función de su tasa vibratoria, la genética cambia su paradigma básico. En efecto, cincuenta años después de su descubrimiento, el ADN ahora aparece como una red de reacciones dinámicas secuenciales, animadas e influenciadas por su entorno.

El artículo “Sobre la pista del código secreto del ADN”, publicado en la revista Ciencia y Vida de diciembre 2004, desafía a todos nuestros supuestos acerca de esto. El autor declara que, “el modelo teórico que permitió en ese momento pensar los seres vivos ya no se sostiene”¹. En el modelo estándar, cada molécula de ADN corresponde a una molécula de ARN específica que produce una proteína específica. Ahora bien, los científicos han descubierto que el modelo actual se parece más bien al que corresponde a la física cuántica. Una misma molécula de ARN puede producir diferentes proteínas; las partes del ADN llamadas superfluas que no contienen genes o no están codificados, y que también llamamos “ADN basura” desempeña un papel en la ecuación. Pero lo más interesante, es que los genes se pueden influenciar mutuamente y funcionar en red. En este nuevo modelo biológico, el origen de la respuesta genética que resulta de una señal dada por el entorno celular no es unidireccional “La experiencia muestra que el ARN, como las proteínas, tiene a veces una acción directa sobre el genoma. A veces también sobre el gen que los ha producido.”² En el antiguo modelo ADN-ARN- proteína de función específica, los elementos situados en el extremo de la cadena pueden también pasar órdenes al ADN.

¿Qué es lo que rige este proceso? Después de quince años de investigación sobre el genoma humano, la ciencia comienza a concebir que nuestro código genético quizás no sea una estructura rígida. De hecho, la dinámica de la vida está interrelacionada. Un gen X activo podrá activar un gen Y, y la activación de XY producir la activación de Z. La maraña de reacciones del sistema genético rompe el

concepto de orden establecido por Watson y Crick en 1953. La materia no es fija y los descubrimientos en biológica continúan corroborando este nuevo esquema. “Esto bien puede ser un principio de desorden que regula el despliegue de la vida, entre la microestructura ordenada de los genes en el ADN y la macroestructura ordenada de los organismos vivos. Y esto no sucede en unos pocos miles de genes sino en los miles de millones de miles de millones de interacciones moleculares (...)” . Es cada vez más evidente que la solución al desorden reside en la asociación de diferentes disciplinas. Los modelos caóticos de física cuántica podrían poner luz en lo que rige el comportamiento genético.

Lo que más me fascina de este nuevo esquema, es el concepto de redes y la interacción de componentes dentro de la red. Más evoluciono, más percibo la realidad como una red de mallas que pueden interactuar o no, en función de una tasa vibratoria precisa. Al igual que la física cuántica, que gracias a la ley de supercuerdas, ha demostrado que la materia ya no se define en función de sus componentes químicos sino más bien en función de la frecuencia y de la intensidad de la tasa vibratoria de sus elementos, yo percibo la existencia en función de la tasa vibratoria (de la frecuencia) de una red de probabilidades, que se entrecruzan e interactúan entre ellas. Las frecuencias de unos y otros se repelen y se atraen, y nosotros vibramos simultáneamente en una red que se modifica continuamente en función de las frecuencias emitidas.

Luego de treinta años de práctica espiritual, ahora siento un cambio de frecuencia que opera en el planeta. Tengo la convicción de que ha llegado la hora de transformar los viejos paradigmas sobre los que se fundan nuestros programas genéticos humanos. Estoy convencida que vivimos una época en la que debemos reapropiarnos de la herencia colectiva que reside en el corazón de cada una de las células de nuestro cuerpo, y todo indica que las circunstancias planetarias actuales son propicias para esto.

Nuestro cambio de frecuencia actual se traduce en un cambio de amplitud vibratoria. Esta amplitud afecta la ley de la causalidad, que está en el extremo de la sombra o de la luz. En primer lugar, en la hora actual, asistimos a una amplificación de la violencia y de los conflictos mundiales. Por otra parte, observamos que nuestras intenciones, cuando las emitimos claramente, tienen repercusiones casi instantáneas sobre todo cuando son emitidas en red.

Somos como los pioneros que colonizaron América. Cansados de dejar que las autoridades gubernamentales les dicten lo que debían hacer, ellos tuvieron la valentía de reinventar el mundo y de reinventarse a sí mismos. No debemos perder nuestro deseo de modificar, de mejorar o de redefinir nuestros programas.

Después de quince años de investigación en genética, la ciencia misma pierde su orientación. Los biólogos se familiarizan con los nuevos modelos dinámicos. “Los biólogos comienzan a creer que el ADN revelará sus secretos a través de una descripción dinámica de su expresión en lugar de una comprensión estática de su estructura.”³

¿Cómo podemos nosotros concebir un modelo dinámico? El fundamento del

dinamismo es el movimiento. Es necesario innovar para poder acceder a él. Dejemos de lado nuestras ataduras culturales o científicas para abrirnos a descubrimientos nuevos. ¿Quién hubiera pensado que los genes se pueden influenciar mutuamente y que un gen puede ser “regulado por varias señales que actúan de forma diferente en su expresión, aumentando o disminuyendo su actividad incluso en la modificación?”⁴

Nosotros ya sabemos que nuestras actitudes mentales y emocionales influyen en nuestra salud y nuestra evolución. Entonces, podemos también cambiar los programas que nos gobiernan. Podemos transformarnos de participantes conscientes en innovadores creativos.

Capítulo 2

El Punto Cero

Ha llegado la hora de encontrar nuestro poder “esencial” y, a través de él, de finalizar la polarización inherente a la dualidad. Esta polarización implica que, cuando yo creo a partir de la luz, genero obviamente una fuerza negativa en otro lugar. Hemos llegado a una etapa de nuestra evolución en la que debemos integrar estas dos polaridades. Para lograrlo, debemos dejar de ser parciales a favor de una u otra polaridad e ir más allá de lo positivo (la luz) y lo negativo (la sombra). La coexistencia de las polaridades opuestas es lo que yo llamo el Punto Cero. El Punto Cero es una experiencia magnética a través de la cual elegimos dar cabida simultáneamente a los aspectos negativos y positivos de nuestras experiencias.

Para entender mejor el Punto Cero, piensen en el Tai Chi. Para los practicantes de esta disciplina, todo el cuerpo fluye en movimiento. Olvide por un momento la persona que practica esa disciplina y siga el camino de sus manos. Dejémosnos llevar por su danza fluida y elegante. Así, uno puede imaginar el Punto Cero: como dos polaridades en movimiento que se comunican entre ellas y se equilibran sin que ninguna de las dos predomine. Imaginemos que una de las manos decide bruscamente tomar el control y se inmoviliza o decide moverse con independencia de su compañera. Quedan atrás la fluidez, el equilibrio y la gracia. El movimiento se desequilibrará automáticamente y terminará por detenerse. Ahora estará polarizado: la mano que toma el control, con una polaridad predominante, interrumpe la coreografía y la corriente no será restablecida hasta que las dos manos establezcan una nueva interacción.

Nosotros reconocemos todos los momentos en los que nos cristalizamos. Esto se debe a un programa inconsciente y puede aparecer en muchas situaciones. Es así que cuando el proceso que estamos viviendo se polariza por la vergüenza o el miedo, nos paralizamos, y sólo se pone en movimiento al unir la vergüenza o el miedo con la polaridad opuesta, por ejemplo, con la confianza en sí mismo. Del mismo modo, si vivimos en un mundo polarizado, podemos mantenernos fluidos a través de la coexistencia en el Punto Cero. Podemos unificar nuestras intenciones y nuestras órdenes y vivir en el estado de amor en el Punto Cero.

El estado de amor está más allá de las polaridades positivo y negativo. En ese estado, el bien y el mal, la luz y la oscuridad, lo bueno y lo malo, y todas las otras manifestaciones de la dualidad coexisten en un punto de equilibrio llamado el Punto Cero.

El Punto Cero no es un estado neutro. El Punto Cero no es estático. Es multidimensional, está en movimiento continuo y se mantiene en el centro de un espacio que cambia continuamente.

Si el Punto Cero está constantemente en movimiento, es que la fuerza positiva de la luz y la fuerza negativa de la oscuridad existen sin anularse a pesar de sus

polaridades opuestas.

Al equilibrar las dos polaridades dentro de nosotros, elegimos vivir en la compasión y el amor. Si somos capaces de integrar la carga positiva y la negativa de nuestras vidas, inevitablemente crearemos para nosotros una vida equilibrada y armoniosa. Debido a que ya hemos experimentado muchas veces el desequilibrio de las polaridades, yo creo que estamos listos ahora para que se integren y para crear una nueva realidad a partir de ahora, fundada en el estado de amor en el Punto Cero.

Fuera del estado de amor en el Punto Cero, estamos polarizados, ya sea a través del bien o del mal, la luz o la oscuridad, etc. Ahora, ¿qué sucede cuando hacemos una tarea, proyecto o actividad en este estado? Creamos al mismo tiempo los opuestos. Por supuesto, nuestras acciones polarizadas tal vez nos pueden llevar al resultado deseado. Pero mirando más de cerca, veremos que nuestro proyecto requiere más tiempo, energía y estrés que lo necesario. Es posible también que el resultado final, aunque conveniente, no sea apropiado a nuestra situación personal. Pero debido a que este proyecto está polarizado, y por lo tanto sujeto a la ley de acción - reacción, se creará automáticamente su contrapartida o manifestación contraria a nivel energético.

La única forma de salir de ese ciclo infernal consiste en acoger las cargas negativas, utilizarlas e integrarlas para que ellas se conviertan en los polos de un imán, que atraerá a nuestra vida todo lo que nosotros deseemos. Es muy difícil mantener una carga positiva fuerte cuando la carga negativa es débil. Y más difícil aún para manifestar nuevas realidades con firmeza si la fuerza magnética no es suficiente para que ellas se "peguen" a nuestras vidas como imanes en la puerta del refrigerador.

La integración de las cargas negativas es un proceso poderoso. Imagine la intensidad de la carga de la ira acumulada después de varios años frente a un padre abusador. Si pudiéramos medir la amplitud energética de esa ira, nos impresionaríamos por su fuerza magnética. Una vez que esta carga se integra, se convierte en un polo negativo formidable al cual podemos asociar un polo positivo equivalente no con la intención de suprimir la ira sino de reconocerla. En adelante, la elaboración de este tipo de declaraciones constituirá nuestro poder al manifestarnos.

Para visualizar mejor el Punto Cero, imagine un globo de cumpleaños lleno de agua flotando en medio del océano, sacudido por las variaciones climáticas y las olas. El Punto Cero se encuentra en medio de este globo. Un punto constantemente en equilibrio en el centro del globo, independientemente de las turbulencias exteriores.

También se puede ver el Punto Cero como un punto imaginario en medio de una línea recta con un polo negativo en un extremo y un polo positivo en el otro. Sin embargo, yo prefiero utilizar la imagen de una esfera. En el Punto Cero, la fuerza positiva es óptima debido a su potencial activado por la presencia de la fuerza negativa correspondiente, y ambos se mantienen en equilibrio perfecto. Vamos a imaginar que dos fuerzas opuestas pueden coexistir en el mismo espacio sin unirse, como los dos polos de un imán.

Al utilizar la carga magnética de una emoción preocupante y debilitante para crear lo que nosotros deseamos en el Punto Cero, no veremos más la carga negativa como una cosa a combatir, sino más bien como una fuerza creativa. Aquí tenéis un ejemplo de formulación de una intención: “Yo elijo divertirme aún cuando esté cansado”. Para reforzar la idea de que se abarcan todas nuestras emociones en nuestra intención, podemos reemplazar la fórmula “Yo elijo... incluso si...” por “Yo elijo... (divertirme, disfrutar, etc.) aún cuando (tenga miedo, dudas, enojo, etc.)”. Sea cual sea la fórmula, la clave está en incluir todas sus emociones. De esta forma, sentiremos una nueva energía circular que vibra en el interior de nosotros mismos. Experimentaremos un sentimiento de poder y vamos a resolver nuestros conflictos rápidamente, ya que los movilizaremos en lugar de evitarlos.

A menudo decimos que debemos superar el miedo, ya que el simple acto de pensar en él puede acentuar su poder sobre nosotros. También decimos que el miedo es tan poderoso que puede concretar lo que nos asusta. Es precisamente este poder que queremos explotar en el Punto Cero. Al permitir que nuestros miedos coexistan con nuestras esperanzas y nuestros proyectos en el Punto Cero, canalizamos ese poder. Mediante la inserción de una emoción tan fuerte en nuestras intenciones, orientaremos el poder del miedo para satisfacer nuestras necesidades.

En lugar de tener miedo a la decepción que puede seguir a un momento de felicidad, reconoceremos y daremos la bienvenida a este sentimiento. Por lo tanto, nos aseguraremos de que sirva a nuestros intereses en vez de hacernos daño. Tomemos el ejemplo de una reunión, como una conferencia o una cumbre de Estado. ¿Ha notado que aunque hagan todo lo posible para impulsar la lucha contra la globalización, las empresas multinacionales no pueden hacerla desaparecer por completo? El hecho de rechazar una energía que nos da miedo, o nos molesta, no la hace desaparecer per se.

Un día, una de mis amigas exclamó: “Cada vez que llamo a la luz y que tengo una experiencia increíble, ¡sufro una contra reacción negativa después!” También fue mi experiencia. Después de cada viaje especial, me encuentro con enormes dificultades. Cada experiencia espiritual fuera de lo común, va seguida de un período de integración, durante el cual soy sometida a "pruebas" como la obligación de desintoxicarme o algo similar. Como si siempre hiciera falta pagar un precio por nuestras experiencias felices. Ahora que incluyo mi decepción en estas experiencias, yo no tengo estas repercusiones negativas. El efecto rebote de la dieta es otro ejemplo de este fenómeno. Al principio, la persona se priva para ser más delgado y mejorar su piel o para aclarar su conciencia.

Unos meses más tarde, vuelve a su peso a pesar de todo. Las dietas son un ejemplo perfecto de este fenómeno de polarización que terminan por generar estancamiento y frustración en lugar del dinamismo esperado.

Debe comprenderse bien que poner en el Punto Cero no quiere decir “dejar ir”. Más bien es el sostenimiento de dos polaridades diferentes en el mismo espacio. No necesitamos mantener nuestras debilidades alejadas como si tuviéramos miedo. ¡Ese es justamente el error! Se les debe permitir que existan al mismo tiempo que nuestros

lados buenos. Tomemos el caso de una persona que está atormentada por la idea de encontrarse con su ex marido ante los tribunales de divorcio. Ella estaba bien preparada y tenía todos los documentos necesarios. Tenía argumentos sólidos y se preparaba para presentarlos personalmente. Sin embargo, esta imagen ideal de sí misma negaba el miedo, la ira y las heridas que había sentido antes. Así polarizada, su actitud presentaba una falla importante: su contraparte tendría todas las oportunidades de atacar. Cuando salió de la corte, ella estaba devastada y no comprendía por qué. Reformulemos este ejemplo e imaginemos que la misma persona se presenta en la corte, bien preparada y orgullosa de sí misma, pero esta vez en el Punto Cero. Ninguna parte de ella ha sido dejada de lado, ningún aspecto que haya incorporado en su círculo de poder tira de un lado o del otro. Ella está centrada en los límites saludables. Sus partes positivas y negativas coexisten en un todo convergente. Ella está animada de una intención clara en el Punto Cero y se presenta ante su adversario sin falla y haciendo coexistir su certeza de ganar y su miedo al fracaso. Es claro que el resultado de su encuentro será muy diferente.

Otro error común consiste en creer que estar en un estado de amor en el Punto Cero significa no tener límites y estar al servicio de todo el mundo. Alguien me explicó lo importante que era para ella dedicarse a una causa y prestar servicio. Sin embargo, se sentía frustrada con frecuencia al ser traicionada por la misma gente que ella estaba tratando de ayudar. Yo le dije que esto era el resultado del hecho de que su dedicación no estaba en el Punto Cero. Es importante que estemos en el Punto Cero en cada una de nuestras decisiones. Si algún día estar en el Punto Cero significa consagrarse al servicio de los demás, ¡que así sea! Al día siguiente, el Punto Cero podría ubicarse en otro ya que está en movimiento. Nuestra intención es la de vivir en el Punto Cero y no de ayudar o dejar de ayudar a alguien. Nuestra intención ha cambiado. Quiere decir vivir el ahora en el Punto Cero.

Tomemos ahora el ejemplo de una mujer cuya madre se mudó varias veces y experimentó muchos cambios cuando estaba embarazada de ella. Ahora que ella es adulta, la vida de esta mujer es a menudo caótica y desordenada. Ella se siente confundida y perdida. Cada vez que se encuentra en este estado, su vieja herida se reactiva. En estos momentos, puede elegir hacer coexistir el caos con la serenidad. Ella puede mantener sus dos opuestos presentes con su intención en el Punto Cero y experimentar su equilibrio en el Punto Cero sin tener que modificar ni borrar su pasado. Estar en el Punto Cero implica que entendemos nuestras limitaciones humanas y les damos la bienvenida con amor. La unión de la luz y de la oscuridad puede producir un resultado extraordinario y poderoso, pero que será también cómodo y tolerado, ya que esta unión es adecuada y generada desde el amor.

He escuchado muchas historias increíbles sobre el Punto Cero. Aquí hay una que me fue enviada por una lectora:

Estaba leyendo El ADN sin Misterio cuando la empleada de correos, del otro lado del teléfono, me informaba sobre un paquete a mi nombre, del cual yo debía pagar \$45, aún si yo deseaba devolverlo a su emisor. Ante mi consulta, la empleada de correos me dice que ella no puede hacer nada, que hay nuevas

regulaciones, etc. Con una calma imperturbable, yo le dije que no aceptaba su respuesta. Ella luego traslada mi llamado a su superior. Yo elegí poner la situación en el Punto Cero a pesar de mis dudas. Inicialmente, el superior aceptó devolverme los \$45. Mientras hablaba, constatamos que yo debía pagar \$45 para obtener mi paquete y \$ 45 más para el reenvío. La mujer decide finalmente enviarme un cheque por \$ 90! Esta historia del Punto Cero funciona de verdad!

Morele D.

Mis pasantes que han trabajado con el Punto Cero describen frecuentemente un estado de facilidad y de bienestar que demanda muy poco esfuerzo. Cuanto más elegimos estar en el Punto Cero, más viviremos las experiencias y estados emocionales nuevos. Esta nueva forma de pensar genera una gran libertad y un profundo sentimiento de amor. ¡La paleta de colores de las experiencias en el Punto Cero es mucho más variada que el negro, el blanco y el gris a los que estamos acostumbrados! Nos da acceso a nuevos logros y nuevos datos.

Usted también va a experimentar un sentimiento de plenitud cuando se permita sentir a la vez la irritación y el placer, sin que esas dos experiencias se fusionen. Este concepto nuevo le puede resultar difícil al comienzo, porque es como si estuviera sosteniendo una carga positiva en una mano y una carga negativa en la otra, y que estas dos cargas se repelieran entre sí dentro de usted mismo. La clave consiste en ver esta experiencia como un experimento de laboratorio y observar lo que sucede cuando usted intencionalmente opta por estar en el Punto Cero. De repente, la tensión interna se disuelve y una energía inusual, pero armoniosa, surge en usted. Simplemente deje que sus dos emociones coexistan en el mismo espacio al igual que ocurre con los dos polos de un imán para crear un campo magnético. Usted puede sentir este campo. Ordene al Punto Cero y espere. El campo creado por la coexistencia de dos fuerzas opuestas es la vibración del Punto Cero.

A modo de prueba, tomemos uno de nuestros miedos, como no sentirse nunca seguros porque creemos no tener derecho a eso. Permitámonos sentir el miedo en completa resistencia a la tentación de reprimirlo. En este espacio reducido, podemos hacer vibrar simultáneamente un sentimiento de expansión y un sentimiento de seguridad. Podemos hacer vibrar la oscuridad en la luz y la luz en la oscuridad. Mantengamos la tensión de estas fuerzas opuestas hasta que sintamos que nuestros límites se disuelven y que nos invade un sentimiento mejor que si estuviésemos polarizados.

¿Cómo alcanzar el Punto Cero y mantenerse en él de forma regular y constante? Usando el poder de la intención, por ejemplo, cada mañana al despertar usted podría formular la intención siguiente: “Hoy, yo elijo estar en el Punto Cero, aún si no sé cómo”. También puede practicar poner todas las situaciones cotidianas en el Punto Cero. ¿El cuidador del garaje lo enoja? Cambie su frecuencia diciendo en su interior “Elijo vibrar en una frecuencia diferente, mientras estoy frustrado por la actitud del cuidador del garaje”. ¿Usted está esperando ser atendido en un negocio y la fila no avanza? Dice: “Yo elijo poner esta experiencia en el Punto Cero, mientras me irrito por la lentitud de la cajera”

Por tanto, utilizando los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana, usted acumulará las experiencias en el Punto Cero. Una vez que haya acumulado suficientes experiencias, descubrirá una nueva forma de vida y en vez de ser gobernado por los viejos programas, usted comenzará a vivir las experiencias originales.

Capítulo 3

La elección de una realidad posible

Tenemos mucho más poder de lo que pensamos. Probablemente, usted ha notado que algunas personas parecen tener más facilidad que otras para realizar sus deseos. Cuando deciden obtener algo o lograr un nuevo proyecto, no tropiezan con obstáculos interminables ni sufren rechazo tras rechazo. Sus acciones los llevan a resultados rápidos y fáciles. Pero esté usted seguro que no hay necesidad de ser un héroe para hacer lo mismo. Estas personas utilizan eficiente e involuntariamente el poder de la intención.

La intención dirige la realidad dándole una vibración particular. Una situación estancada o un proyecto que demora en realizarse no están sobre la buena vía cuántica. A través del poder de la intención, nosotros podemos reorientarlo hacia un camino en armonía con la frecuencia de nuestra esencia y, así, ponerlo en movimiento para imprimirle el impulso necesario.

De acuerdo con los principios de la física cuántica, cada hecho observado constituye una parte de una serie de opciones posibles. Es sólo después de una elección hecha por un observador que una de estas oportunidades se hace realidad. Todas las otras posibilidades que no se hayan elegido continúan existiendo en otros universos paralelos. Una vez tomada la decisión, entramos en una sucesión infinita de causas y efectos. Cada una de las posibilidades latentes posee una frecuencia específica.

En el mundo de lo infinitamente pequeño, el científico evaluará las probabilidades de acción de una partícula a través de cálculos considerablemente complejos. De hecho, él determinará su ámbito de actuación mediante la comparación de los comportamientos precedentes y decidirá el comportamiento más probable. Esta decisión modificará la naturaleza de la partícula en el mismo instante. Las personas cuyas intenciones son contundentes tienen al principio una visión muy clara de lo que quieren y de lo que son, porque su visión está alineada con la frecuencia de su esencia.

Estas personas son capaces de atraer hacia ellos aquello que desean. Esto se debe a que son magnéticos. Aquí exploraremos algunas técnicas que nos ayudarán a aclarar lo que realmente queremos.

Tomemos el ejemplo de Luce (nombre ficticio) que es azafata de avión. Luce ha decidido que desea trabajar en los vuelos transatlánticos. Ella va a ver a su superior para pedirle ser asignada a los vuelos transatlánticos. Se prepara para la entrevista, construyendo mentalmente diversos escenarios. Finalmente, su superior sugiere que su nombre sea colocado en una lista de espera porque la empresa ha hecho una gran cantidad de recortes. Luce tendrá que tomar su desgracia con paciencia. Es igual

para los miembros de la tripulación, que no obtienen jamás los horarios y los destinos que desean.

Un mes más tarde, sin embargo, uno de sus colegas hace la misma petición y es cambiado a la semana siguiente. ¿Qué pasó? Su colega posee, sin duda inconscientemente, un secreto que aquí vamos a descifrar y que tiene relación con el poder magnético de intenciones conscientes.

La intención magnética

Lo primero que hay que hacer para comprender cómo utilizar la intención, es salir del pensamiento mágico y de nuestros programas antiguos para situarnos en la posición de programador. A partir de allí, nosotros utilizaremos nuestras dudas y debilidades como el polo negativo de un imán y nuestras nuevas elecciones como el polo positivo a fin de que estas intenciones sean magnéticas y ordenen la realización de las nuevas posibilidades.

En este último contexto, la intención es un comando enviado en voz alta que concierne al estado al que aspiramos. Emitir una intención es un acto de empoderamiento que le da al individuo el control sobre su vida. La intención es una frase (una orden), que describe el nuevo programa a instalar en nosotros, y su contrapartida negativa inconsciente que podría ser activada por defecto.

Para crear una intención magnética efectiva, primero debe identificarse nuestro sufrimiento o nuestra debilidad, es decir, el estado en el que es más probable que se activen nuestros antiguos programas. En segundo lugar, debemos incluir esta condición en la formulación de nuestra intención.

Así como la acción de un imán contiene la presencia de dos polos, uno positivo y otro negativo, para que nuestras intenciones o nuestros pedidos sean efectivos debemos integrar los dos polos correspondientes a los aspectos de la ecuación. Por ejemplo, decir “Yo elijo obtener un horario y un itinerario apropiado” se convierte en una intención poderosa solamente si se combina con “a pesar de dudar de que esto sea posible debido a los recortes de empleo”. La integración de estos dos polos tiene por efecto magnetizar la intención consciente y hacerla efectiva.

Formular una intención en el modelo de la dualidad, también sirve para anclarla en el día a día, aquí y ahora. Si me quedo en mi malestar presente sin querer eliminarlo, sino simplemente tratando de domarlo y conocerlo, entonces yo podría utilizarlo como un polo negativo con la intención que yo formularé. Esto significa que en vez de sentirse impotente o negativo, puedo usar mi vulnerabilidad como el polo negativo de mi intención; yo la integraré a mi orden sin juzgarla. Al hacer esto, me libero del modo de pensar polarizado y entro en un proceso que no es muy lineal, pero que converge en lo global y pertenece a la dimensión cuántica.

Lo antes expuesto muestra claramente que la recuperación de nuestro poder y de nuestra autonomía pasa por la aceptación de nuestra humanidad, y no por su rechazo. Nosotros tenemos tendencia a magnificar nuestro lado divino y a decirnos “Yo estoy bien únicamente cuando muestro mis aspectos de luz”. La verdadera belleza y el verdadero poder vienen del equilibrio entre nuestra luz y nuestra sombra, siendo éste

nuestro lado más frágil y vulnerable.

El efecto insidioso del pensamiento mágico y las expectativas

La creencia en el pensamiento mágico es una de las razones por las que dejamos que nuestras intenciones inconscientes nos lleven de la nariz. Tenemos la costumbre de dejar pasar las cosas, de no tomar acción con el pretexto de que el tiempo finalmente lo arregla todo. El pensamiento mágico es creer que todo se va a solucionar un día; que voy a llegar a mi objetivo sin tener que mover un dedo en la dirección de la transformación; que voy a ganar la lotería o que el mundo pronto descubrirá que soy un artista con talento. Resumiendo, creer que las cosas que yo deseo se harán realidad como por arte de magia.

La primera vez que yo entendí la expresión pensamiento mágico, tuve que pararme y mirarme sin prejuicios para apropiarme del lugar que tiene en mi vida. Y vi, firmemente anclada en mí, la esperanza de que un día, en un hipotético futuro, por efecto de algún proceso alquímico, por fin tendría una vida perfecta. No me había dado cuenta de que yo tendría que trabajar a mi manera y estar presente con mis lados vulnerables en lugar de rechazarlos, con la esperanza de que al final todo terminara por arreglarse. He sufrido muchos reveses antes de asumir la responsabilidad de la realidad que yo he creado en mi vida.

Durante los años 1980-1990, el pensamiento mágico tomó la forma de afirmaciones. Se pensaba que era suficiente con pronunciar una afirmación como “Yo voy mejorando cada día en todos los aspectos de mi vida” para que nuestro deseo se haga realidad y ésta cambie. Yo utilizaba mucho las afirmaciones hasta que tuve que admitir que esta técnica no tenía ninguna influencia real en los tropiezos diarios que había sembrado. Frente a los dilemas de la vida cotidiana y las restricciones de la tercera dimensión, las afirmaciones, en última instancia, me generaban más frustración que satisfacción. Sin embargo, estas afirmaciones son intenciones, órdenes, ¿no es cierto?

El pensamiento mágico nos lleva a creer que todo debe ser simple y genera desaliento cuando la realidad no refleja esta creencia. Ésta se esconde bajo la frase que a menudo se escucha entre las personas en tratamiento: “¡No! ¡Pero yo pensaba que eso estaba resuelto para siempre!”

Cuando esperamos que nuestra incomodidad desaparecerá “como por arte de magia”, estamos abdicando nuestra función como programadores, nuestro poder sobre nuestra realidad. Sin embargo, la vida nos pide participar en nuestra evolución. Ella quiere que seamos criaturas creativas que trabajan y co-crean a través **de intenciones conscientes**, dando un lugar justo a nuestros sufrimientos. Y aquí está la clave: en mis palabras debo expresar consideración a mis sufrimientos. Me tomó varios años comprender que algunos de mis programas inconscientes anulaban el efecto de mis afirmaciones porque yo negaba mis sufrimientos y mi vulnerabilidad; porque, dicho de otra manera, yo negaba mi humanidad, mi dualidad.

Hay otra forma de pensamiento mágico que impide nuestro progreso en el Punto Cero. Tiene que ver con nuestras expectativas poco realistas y nuestros deseos, o las

supuestas realidades que debemos soñar. Ellos toman la forma de escenarios o deseos en forma de imágenes publicitarias en las que somos estrellas con cuentas bancarias importantes y con relaciones amorosas que no exigen ningún esfuerzo. Estos deseos no son necesidades. Más bien son las aspiraciones de los adolescentes que se niegan a crecer. Tomemos el ejemplo de un hombre que encontraba injusto que su esposa no tuviera la necesidad de trabajar porque había recibido una herencia tras la muerte de sus padres, a los que ella amaba profundamente, mientras que él tenía que ganarse su pan trabajando cada día. Poco a poco se hundió en la depresión, convencido de que su vida era un fracaso debido a que su camino era diferente al de su esposa. Sin embargo, es imperativo que este hombre salga de su trance y comprenda que cada uno tiene un camino de vida único.

Al elegir liberarnos de nuestros pensamientos fundados en suposiciones, al final conoceremos una paz, incluso mayor que la que nos promete el pensamiento mágico. Al convertirnos en apasionados de la realidad en el Punto Cero, vamos a vivir con paciencia las nuevas obras y emociones, ya que ahora podemos usar el poder oculto de decepciones causadas por supuestos poco realistas para ordenar las situaciones en consonancia con nuestra realidad esencial en el Punto Cero.

Estas suposiciones nos llevan a esperar un futuro hipotético en vez de mantenernos en el presente. Reflejan una realidad que no necesariamente vibra en nuestra frecuencia esencial. Nos mantienen en espera y no en movimiento.

Reconocimiento de la dualidad en una intención

YO ELIJO ... AUNQUE...

Gracias a la fórmula “Yo elijo.... aunque...”, la intención se pega como un imán en la puerta de una heladera. La primera parte (aquella que dice *Yo elijo*) expresa el nuevo programa que nosotros deseamos instalar, mientras que la segunda (aquella que es *aunque*) expresa la debilidad, el programa inconsciente que deseamos reemplazar. Formulando sus intenciones de esta manera, éstas serán efectivas y magnéticas, y verá de forma inmediata los efectos en su vida diaria.

Inconscientemente, todos sentimos en mayor o menor medida, el impresionante poder de nuestras heridas. Nuestros miedos, si se alimentan de nuestros pensamientos inconscientes tienen el poder inverso, ¡y pueden lograr concretar aquello que más tememos! Sin embargo, al tomar conciencia del potencial creativo de nuestros miedos, eligiendo utilizarlos como un motor de nuestras órdenes conscientes, vamos a abrir nuevos caminos en línea con lo que nosotros somos en esencia. Si no los dirigimos conscientemente, seguirán de forma natural el curso de los programas inconscientes que surgen de las heridas más profundas. A partir de ahora, podemos ordenar que el miedo coexista con un sentimiento de seguridad. Haciendo coexistir estas dos emociones, como polos de un imán, les damos una amplificación equivalente. Nuestro sentimiento de seguridad posee luego una fuerza

equivalente a la de nuestro miedo.

Esta fórmula es también, en mi opinión, la única forma de permitirnos amar con nuestra totalidad. Desde luego, no siempre es fácil aceptar nuestra vulnerabilidad, nuestro sufrimiento y nuestras debilidades. Pero una intención magnética, como la siguiente, nos permite alcanzar lo esperado: “Yo elijo amarme, aún aceptando la situación incómoda en la que me encuentro actualmente.” Es por esto que es tan importante estar presentes con nuestras debilidades y usarlas para crear una nueva realidad en nuestras vidas. Si nos tomamos el tiempo para definir el nuevo programa que queremos instalar, vamos a integrar nuestro lado oscuro en un nuevo paradigma en el Punto Cero, libre de las restricciones de la dualidad.

Si usted no sabe cómo construir sus intenciones o duda que las pueda hacer, aquí hay algunas que yo encuentro muy útiles y que usted puede adaptar a su situación. Ellas se convertirán en sus nuevas intenciones por defecto:

“Yo elijo amarme a mí mismo aunque me autocritique y/o no tenga amor por mí mismo.”

“Yo elijo que este trabajo sea fácil y relajante al mismo tiempo que dudo de mi competencia en ese dominio.”

“Yo elijo ser feliz, incluso si no sé cómo.”

“Yo elijo confiar en mi cuerpo, aún aceptando mis sufrimientos y enfermedades.”

“Yo elijo ser competente, a pesar de no tener confianza en mí mismo.”

“Yo elijo que todo el mundo gane en este conflicto, aunque seamos testarudos.”

Incluyendo los dos polos de la dualidad al mismo tiempo y centrándose en este estado, la intención sólo se puede utilizar respetando a los demás. Por lo tanto, es mejor no elaborar nuestras intenciones en términos de una persona en particular o en nombre de una persona. Por ejemplo, en lugar de decir “Yo elijo que M o la Señora X no pueda unirse a mí a pesar de aceptar todos mis temores”, es mejor poner el acento en nuestro sentido de seguridad: “Yo elijo sentirme seguro, amado y respetado, aún cuando tenga miedo de M o la Señora X.” En lugar de emitir la intención de encontrar un esposo rico y poderoso, podríamos elegir, por ejemplo, sentirnos protegidos en nuestra intimidad y vivir en la abundancia aún cuando se experimente la desconfianza. Si he sido ignorada y dejada a un lado cuando era pequeña, en vez de decir “Yo elijo que mi marido sea muy atento”, puedo elegir la sensación de sentirme importante en privado mientras que aún están vivas las heridas de la infancia.

Causa/estado antes de efecto/forma

A fuerza de servirme del poder de la intención en la vida cotidiana, desarrollé un concepto que utilizo constantemente y que refuerza mis intenciones aún más. Este concepto se relaciona con el hecho de que una vez que la intención es formulada, debemos dejar que suceda el efecto/la forma a partir de lo cual la causa/estado desea manifestarse. De lo contrario, se pierde mucha energía tratando de inventar el

efecto/la forma en vez de resaltar la causa/estado que queremos alcanzar.

Hay una diferencia entre “Elijo estar enamorado de alguien rico, famoso, bello, y así sucesivamente” (acento sobre el efecto/forma) y “Yo elijo vivir en estado de amor, aún cuando encuentre obstáculos en la intimidad ” (énfasis en la causa/estado). En el primer caso, el fracaso es más que probable y provocará un sentimiento de depresión, la sensación de ser víctima de la mala suerte. La segunda formulación se centra, en cambio, en la causa/estado deseado (la causa/condición del amor). Todo el mundo sabe que cuando no nos amamos a nosotros mismos, no nos interesa ninguna persona y, al revés, nos interesan muchos “buenos partidos” que se presentan simultáneamente cuando nos amamos y estamos orgullosos de nosotros mismos. Esto es simplemente porque ya estamos en la causa/estado de amor y hemos dejado de buscar el efecto/la forma del amor.

Trabajar con la causa/estado del ser más que con el efecto/forma nos lleva hacia un nuevo paradigma que está más allá de los límites creados por nuestras experiencias pasadas. Ni qué decir que, al describir la causa/estado en la que quieres vivir, uno puede expresar sus necesidades. Sólo la expresión futura del efecto/forma debe dejarse que se manifieste. Por ejemplo, yo podría decidir que cuando viva una experiencia íntima (sin nombrar el nombre de una persona en particular), yo elijo que esa persona vibre en mi misma frecuencia energética, aunque yo no sepa cómo. Así, deberé confiar en el poder de mi intención. Este poder magnético atraerá alguien hacia mí, no importa quién, que estará perfectamente alineado con mi frecuencia, aunque él no tenga necesariamente la apariencia o el género que yo haya imaginado.

Todos tenemos un día que otro, un sentimiento de impotencia. Imaginemos que todos los que le rodean tienen gripe. Como usted no se ha contagiado, se felicita por la eficacia de sus intenciones. ¡Pero entonces usted se enferma! Usted busca en seguida la causa de este estado y se critica por haber formulado las intenciones demasiado débilmente, por haber cometido un error, etc. ÉSTE ES EL MOMENTO IDEAL de tomar ventaja de estos pensamientos sombríos y decir que usted elige estar sano aceptando su hábito de criticarse a sí mismo. ¡Compruébelo! Usted encontrará que su recuperación será mucho más corta. Es en estos momentos que tenemos que confiar en nuestras intenciones, en lugar de perderse en un laberinto de preguntas y estrategias. En caso de duda, debemos recordar que hemos formulado una intención y continuar confiando aún en la duda.

La intimidad de las relaciones afectivas es un ambiente muy favorable para la práctica de la intención consciente. En lugar de reaccionar criticando a nuestra pareja, lo que no resuelve nada, podemos trabajar con la intención magnética. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, podemos elegir que nuestra pareja esté protegida aún cuando reciba el poder de nuestra ira. Del mismo modo, he aquí una intención útil cuando la comunicación con nuestra pareja está bloqueada o es difícil: “Yo elijo comunicarme fácilmente en la intimidad aún si no sé cómo” (... o teniendo dificultades para expresarme porque mi padre era muy autoritario, etc.)

El hecho de formular una intención consciente cada vez que hay un conflicto con

mi pareja ha terminado por atraer nuevas situaciones en nuestra relación. ¡NO SE DEBE UNO DESANIMAR! A pesar de que todavía tenemos conflictos, me he dado cuenta de que ellos tienen menos influencia y no debilitan nuestra relación. Yo siento que mi matrimonio es más auténtico y que por fin estamos empezando a salir del círculo vicioso de las proyecciones y la culpa.

Una de mis conocidas, Genevieve (nombre ficticio), quería tener una casa en el campo. Para ello, primero tuvo que identificar el tipo de casa que quería. Una buena manera de hacerlo es hacer un collage. Con este fin, recogió un gran número de revistas. A continuación, ella y su marido buscaron un momento tranquilo para mirar las revistas al son de una música suave. En una situación de este tipo se utiliza el hemisferio derecho del cerebro - el cerebro intuitivo. Sin analizar ni utilizar las tijeras que es una actividad cartesiana, ellos tomaron todas las imágenes o palabras que les gustaban, sin preguntarse por qué. La fase siguiente fue cortar las imágenes y pegarlas en un gran cartón. Este paso utiliza el hemisferio izquierdo del cerebro, más racional. El primer paso es rápido e intuitivo, mientras que el segundo puede ser mucho más lento. Es importante tener en cuenta las imágenes que se pegan en el medio y las que descartan con el fin de entender sus prioridades. Este pequeño truco permite identificar nuestros deseos. Genevieve también podría haber hecho una lista, leer las cartas del tarot, consultar una lista de emociones, etc. De hecho, lo importante es dejar que la inspiración y el deseo se expresen sin juicio.

Ahora que Genevieve y su marido tienen la imagen de su futura casa dentro de sí mismos, ellos pueden permanecer en el "sí, pero." Estas objeciones les sirven como su polo negativo. Ellos deben tomarse el tiempo para sentir, si es que quieren obtener un polo productivo. Ahora que ella y su marido llevan la imagen de su casa en sí mismos han clarificado lo que querían y dejan emerger las dudas. Pueden formular juntos la intención de encontrar un hogar perfecto para ellos, mientras que experimentan las vacilaciones y las dudas. La casa ha tomado forma en el interior de ellos antes de manifestarse en el exterior. En última instancia, la pareja encontró una casa llave en mano, sin esfuerzo, que no requiere renovación.

Mi trabajo como entrenadora me ha permitido recoger decenas de historias similares. Gracias a este método, ya no seremos manipulados por los acontecimientos, sino, do que éstos se inclinarán a nuestras intenciones.

Para avanzar vamos a elegir fundamentalmente una intención crucial para nosotros mismos. A veces pienso que el problema no es formular la intención, sino delimitar el contenido. Para ello es imprescindible, no sólo comprender nuestras necesidades, como lo hicieron Genevieve y su marido, sino también desear muy fuertemente que nuestra intención se realice. Osemos demandar y servirnos de nuestras dudas como polos negativos para que nuestras intenciones sean, por sobre todo, magnéticas y que nos obliguen a cumplir los compromisos. Usted tiene que saber ordenar lo que desea y no lo que teme.

Cuando una persona magnética entra a una habitación, decimos que parece atraer a la gente. Todos se reúnen en torno suyo, como las polillas alrededor de la luz. La persona recibe homenajes y propuestas sin mover un dedo. **Nosotros también**

podemos convertirnos en magnéticos gracias a la varita mágica de la intención magnética en el Punto Cero.

Las órdenes eficaces

La inteligencia cuántica nos invita a adoptar una forma de pensar circular y de manifestar la abundancia dándole la bienvenida a nuestra negatividad en lugar de estar a la defensiva, tratando de escapar de la intensidad de la vida moderna. Tenemos que continuar creando y utilizando nuestro libre albedrío, controlando la creatividad asociada con la calidad de vida que nos gusta.

Este nuevo paradigma es nuestra única salida de cara a la desesperación que afecta a la humanidad en este momento. Podemos usar la fuerza magnética de nuestra desesperación para crearnos un futuro benigno, en lugar de darnos por vencidos y renunciar a nuestro papel de creadores.

Para lograr esto, debemos pensar en términos de física cuántica. Imaginemos una tabla marcada por líneas paralelas. Estas líneas representan las realidades que vibran simultáneamente a frecuencias diferentes en mundos paralelos. Nosotros podemos elegir entre estas realidades, las que queremos habitar. Supongamos que la desesperación relacionada a la degradación ambiental de nuestro planeta está representada por una línea roja en esta tabla. Debido a esta característica del color rojo brillante predominante, creemos que tenemos que elegir esta opción. Si este rasgo es predominante, es sólo porque muchas personas venían constantemente eligiendo marcarlo en color rojo por la elección de la realidad transmitida a diario, entre otros, por los medios de comunicación.

Sin embargo, la tabla contiene más líneas, amarillo limón o verde pistacho. Cada vez que alguien elige una tiza verde, la línea verde pistacho se vuelve más oscura. La elección de la masa influye en nuestra realidad. Mientras más personas creen en algo o adoptan un hábito, más se arraiga la creencia o el hábito en nuestra realidad cotidiana. Estas son las leyes de la resonancia del universo físico en el que vivimos. Frente a la desesperación internacional, las mismas leyes se aplican. Nosotros creemos que hay que estar híper informados y progresar, de lo contrario nos enfrentamos al fracaso. Estamos comprometidos en una loca carrera sólo para salvarnos de la desesperación representada por la línea roja de la tabla.

Sin embargo, podemos cambiar de vía cuántica para establecer límites saludables, tomando conciencia de nuestros deseos personales y auténticos, utilizando el poder de las intenciones en el Punto Cero y, finalmente, explotando el extraordinario poder de la frecuencia de nuestra esencia individual y única.

Tomemos el caso del automóvil. Nuestro auto es una fuente importante de contaminación en todas las etapas de su vida útil: durante la fabricación, durante el uso y cuando es enviado como chatarra, donde contamina el suelo. En primer lugar, cuando lo utilizamos, nos podemos sentir culpables e impotentes. Por otro lado, si no podemos evitarlo, podemos decidir la construcción de una matriz con características diferentes mediante la fuerza de nuestra desesperación y nuestro sentimiento de impotencia para ordenar que el planeta y el medio ambiente estén protegidos.

El problema de la contaminación está directamente relacionado con la debilidad de nuestras intenciones con respecto a la protección de nuestro planeta. No estamos conectados con él. Nos la pasamos todo el tiempo en la línea roja en lugar de apoyar otra realidad que, automáticamente y sin esfuerzo, nos lleva a adoptar estilos de vida que sean coherentes con nuestra visión. Continuemos por lo tanto creando una realidad de seguridad y de amor por nuestra madre Tierra en vez de ser víctimas de las consecuencias de la realidad que corresponde a la línea roja. Es así como nos convertimos en creadores. Mientras más operamos decisiones conscientes, más nos identificamos con nuestro rol de creadores.

A veces encontramos todo tipo de razones para creer que no podemos ser creadores. Sin embargo, estas razones tienen un enorme poder y podemos poner esta energía al servicio de nuestros pedidos. Pero en lugar de explotar esta fuerza de resistencia en nuestro favor, nos polarizamos y nos moralizamos. Creemos que cuanto más cambiemos nuestros hábitos de consumo, tanto mejor se comportará la Tierra. En última instancia, la situación no puede empeorar. Para seleccionar un código de conducta, debemos ser conscientes de que el efecto/la forma no puede soportar otra frecuencia. Ésta es la condición de causa/estado que rige. Para mantener la frecuencia de la Tierra de forma segura, añadimos una línea a nuestra elección "verde" en lugar de fortalecer el viejo paradigma. Al tratar de luchar contra la realidad de la línea roja en lugar de cambiar de vía, no hacemos otra cosa que fortalecerla. Para contrarrestar sus efectos, se necesita una tiza de otro color.

Tenemos la tendencia a justificarnos diciendo que no estamos preparados para un contexto global más poderoso que nosotros. Cada vez que elegimos esta forma de pensar, hacemos un nuevo trazo de tiza roja sobre la tabla.

La solución no está afuera. Debemos cambiar nuestra sensación de impotencia con una nueva actitud. Mientras más personas dirijan sus vidas con el poder de la intención, habrá más rayas de diferentes colores en la tabla y menos rayas de color rojo brillante de la desesperación mundial. A través de nuestras decisiones individuales y particulares, amplificaremos la frecuencia de la libre voluntad, y nuestra tabla tendrá todo tipo de colores coexistentes, en lugar de estar dominados por una sola frecuencia de desesperación.

Por ejemplo, en lugar de pensar que se necesita una comunidad muy importante para experimentar un sentido de pertenencia, podemos optar por experimentar este sentimiento aún estando aislados en el seno de una sociedad poco abierta. Podemos optar por el control de lo que pensamos en lugar de elegir sólo la realidad de los que nos rodean. Después de algunos meses, podríamos darnos cuenta de que incluso si frecuentamos poco a los amigos, ese círculo de amigos constituye nuestra comunidad, que esta comunidad es muy fuerte y que nosotros tenemos realmente el sentimiento de ser parte de ésta. Pidiendo a los estados del ser, en lugar de esperar que las cosas sucedan, dejaremos de sentirnos impotentes. Porque si veo que unos de mis amigos está menos preocupado en tener un sentimiento de pertenencia, yo puedo sentirme frustrado. Por el contrario, si emito la intención de experimentar un sentimiento de pertenencia mientras abrazo mi incertidumbre, mi miedo, mi

decepción y la inercia, mi deseo se hará realidad porque yo mantengo una intención clara. En lugar de mantener la utopía que algún día viviré en una gran comunidad espiritual y ecológica, puedo sentir ahora que pertenezco a una comunidad de tres o cuatro personas, cuya frecuencia está en resonancia con la mía.

La persona que aspira a un mejor trabajo tiene que elegir sentirse feliz y satisfecho en el trabajo y llevarse bien con los colegas. Desde el momento en que vibre en la frecuencia de esta intención podrá manifestarse un trabajo que se corresponda con esa vibración. Nos parece que debemos esperar a que alguien más importante que nosotros, el gobierno o Dios llene nuestras necesidades en vez de nosotros crear la causa/estado, ordenando el sentimiento que vamos a experimentar cuando estemos en ese estado. Si creamos la causa/estado, el efecto/la forma que lo sigue es inevitable.

Yo conozco a personas que oran y que logran buenos resultados. Para mí, la intención y la oración es un poco lo mismo, ya que ambos son una especie de orden. Formamos una intención o una oración en el Punto Cero y que incluya las dudas. Lo que impide a la gente orar o pedir lo que quieren, es que dudan de sí mismos o del resultado de sus oraciones o de sus pedidos. Es importante integrar sus dudas a su pedido o su oración, porque son uno de sus polos magnéticos. Hay personas que sin ser religiosas creen en la oración. Recitan un nuevo género de oración que dirigen al GRAN TODO en el Punto Cero. Estas personas están convencidas de que sus oraciones serán contestadas porque integran sus dudas en ellas y la carga magnética negativa de la falta de valor personal.

En mi opinión, se trata simplemente de incluir estos sentimientos y no de suprimirlos. Si yo digo todas las mañanas: “Yo elijo que haya movimiento en mi vida mientras abrazo mi resistencia”, el efecto/forma de esa orden se materializará. Nosotros creemos que hay que salir de la parálisis, borrar las memorias transgeneracionales, dejar de sufrir molestias físicas para poder pedir. Por el contrario, debemos incluir todo eso en nuestros pedidos. Esto nos obliga a tener en claro lo que realmente queremos, lo cual no siempre es fácil.

Esto me lleva a abordar la cuestión de la austeridad voluntaria. La gente puede estar usando el término para evitar tener que pedir lo que quieren crear. De hecho, lo hacen para evitar tener que ser los creadores, porque cuando usted no ordena, no crea y no participa en la co-creación. Nosotros somos humanos viviendo la experiencia humana en el planeta tierra. Se supone que nosotros co-creemos; somos dioses encarnados aquí para experimentar lo que significa ser humano. No se supone que nos sintamos impotentes en esta experiencia. Lo más interesante es que cuando hacemos el clic internamente, sentimos un placer directamente proporcional a la altura de la barrera que nos impide avanzar. Se instala en nuestro interior un poder que incluye todo, un poder exponencial.

Es posible que esas barreras hayan sido construidas para poder lograr, precisamente, ese estado de poder. Ahora bien, puede que estemos seguros de que nunca tendremos éxito en romper estas barreras o que pensemos que no tenemos voluntad de deshacernos de nuestras barreras. Es con estas barreras que queremos

ordenar debido a que el Punto Cero es el nuevo paradigma. Él está fuera de la dualidad y es por eso que hemos encarnado en la Tierra: para convertirnos en expertos en la dualidad. Es necesario disolver la memoria emocional de la pérdida de un paraíso en el que no se tenía necesidad de pedir nada. Yo diría que las personas que adoptan el modelo polarizado de la austeridad voluntaria no asumen la responsabilidad de crear. Estas personas creen que un día encontrarán un paraíso sobre la base de una filosofía en la que todo será perfecto o el retorno a un paraíso donde no se necesita tomar decisiones y donde otras personas decidirán por nosotros. En el Jardín del Edén, no había decisiones que tomar, ningún conflicto a resolver, ninguna necesidad que satisfacer. Pero hemos venido aquí a tener deseos, a superar las barreras. Esta es la experiencia humana. Básicamente, deberíamos decir: “Hoy elijo vivir plenamente la experiencia humana, aún si no sé cómo.”

Para que yo sienta que tengo el valor suficiente para pedir debo apreciar algunos aspectos de mí mismo. Tengo que decidir que tengo valor, que mi Esencia es única y tener fe en mi singularidad. Aunque tengamos la sensación de estar controlados y de haber perdido algunas libertades, eso no afecta nuestra energía vital. La energía que respiramos no está relacionada con la persona. Existe una fuerza superior, una certeza dentro de nosotros mismos, y es la confianza. Debemos confiar en la energía que nos define. Yo quiero que mi equipo sea competente, yo quiero planificar buenos proyectos, yo quiero desarrollar un sentido de pertenencia, yo quiero sentirme creativo. Sin embargo, nuestro poder de creación sólo puede ser ejercido en un aspecto: el nuestro. El mayor acto de chamanismo no consiste en conectarse a la energía, consiste en conectarse a uno mismo y pedir que nuestra vida cotidiana sea alegre y chispeante. Para mí, el chamanismo no tiene valor si no afecta nuestras vidas cotidianas.

Es mejor decir: “Yo ordeno un trabajo adecuado para mí” que decir “Yo ordeno ese trabajo” Si es ése, ¡tanto mejor! De lo contrario, será uno equivalente o incluso uno mejor. Cuando a usted le preocupe saber si su pedido será efectivo, sólo es suficiente repetir: “Ya he hecho mi pedido.” A nivel planetario, actualmente estamos en la etapa de órdenes incrustadas en frecuencias específicas. Yo ordeno el estado de amor en mi trabajo, aún estando insatisfecho con la falta de integridad de mi jefe o de mis colegas. Yo soy humano, yo estoy encarnado aquí en la Tierra, yo soy un pilar de la frecuencia. Donde quiera que esté, quiero vivir en la frecuencia del amor, aunque no sepa cómo.

Si esperamos el manual de instrucciones antes de hacer los pedidos, vamos a esperar mucho tiempo. Pero cuando nosotros no ordenamos, las órdenes de la sociedad y de los medios de comunicación se transfieren a nosotros y se vuelven predominantes. Es poco probable que los medios de comunicación ordenen el amor incondicional. En la actualidad, hay muchos "buitres" que ocupan cargos de poder en el mundo entero. Esto no quiere decir que no haya guerreros en la Tierra. Puede que tengamos la impresión de no poseer ningún poder porque nuestras acciones tienen un rango muy pequeño en comparación con las de las multinacionales, pero cuando una gran cantidad de personas se alinea en una misma frecuencia, su poder se convierte

en exponencial. Su valor esencial es el gran aporte creativo, lo que ayuda a instaurar un mejor ambiente en la tierra a medida que avanzamos a través de una fase difícil.

La esperanza es una de nuestros mayores estímulos y los estímulos pueden convertirse en el motor de nuestras órdenes. Si usted se siente desorientado, pida claridad. Se trata de utilizar positivamente el disparador de una emoción en nuestros pedidos. No dejemos de lado nuestros sueños porque estamos enojados o porque somos incapaces de perdonar los agravios que nos han hecho. En su lugar, utilice sus sentimientos como motor de su pedido. Los sueños y los deseos deben ser re trabajados sobre la base de la realidad del momento. La fuerza energética de la emoción está en sí misma, incluso si no somos perfectos, y tenemos el derecho de encarnar nuestros sueños y nuestros valores en nuestras vidas. Nuestras órdenes deben estar de acuerdo con nuestra experiencia, con nuestros deseos. La persona que ha tenido una infancia caótica tiene derecho a buscar la paz y la claridad. Lo que ha sido desterrado en la infancia tiene el derecho a buscar las raíces. Sin negar nuestra infancia, debemos determinar nuestras elecciones futuras de acuerdo con nuestro grado de madurez. Incluyendo lo que nos pasa, lo que nos estimula o lo que nos desestabiliza, el poder de nuestra elección será multiplicado por diez.

Nuestras órdenes no se deben dirigir a alguien en particular. Eso es interferencia. De manera similar, un padre no puede acompañar a su niño a nivel emocional, si él mismo no lo ha vivido. Sin embargo, el hijo convertido en adulto puede comprender que su padre era incapaz de darle lo que no tenía. No obstante, él puede pedirlo al universo. Él tiene el derecho de pedir lo que necesita a pesar de las deficiencias de su infancia. El universo es abundante y el sostén a las necesidades de la persona puede venir de otra parte.

Yo entiendo que una persona pueda experimentar un profundo resentimiento hacia un padre que no ha satisfecho sus necesidades, que le negó apoyo o asistencia. Sin embargo, hay casos en los que se puede soltar y perdonar sin olvidar lo que se sufrió. El otro estado era también un estado de falta. Es decir, podemos criticar los actos mientras comprendemos la debilidad de su autor.

Supongamos que una mujer está casada con un hombre distraído. Ella podría culparlo a diario por sus muchos olvidos. Pero también podría utilizar la intensidad energética de su resentimiento para pedir estar acompañada, mientras que experimenta la frustración. Ella podría criticar la actitud distraída de su marido mientras lo perdona. Uno puede perdonar y, al mismo tiempo, no aceptar la situación. Su cónyuge puede haber tenido una madre muy exigente y la única manera de sobrevivir fue desarrollar una actitud distraída. Haciendo uso de su propia frustración para pedir apoyo en su vida, su esposo aprovechará la situación para liberarse, en vez de aferrarse a una posición polarizada y de proyectar en su esposa a la “mamá” exigente. **UTILICEMOS EL PESO DE NUESTRAS FRUSTRACIONES EN NUESTROS PEDIDOS** - en lugar de avergonzarse o de quedar atrapado en un callejón sin salida que se transmite de generación en generación (esto no conduce a nada, lo sabemos muy bien).

O tomemos el ejemplo de Josefa (nombre ficticio), quien se negaba

categoricamente a trabajar horas extras en el hospital, pero a quien continuamente le imponían horarios exigentes. Josefa revivía la frustración que sentía cuando era bebé y su madre la desatendía por falta de tiempo. Después de apoyarse en sí misma, fue capaz de ponerse en contacto con su supervisor y le dijo con firmeza que ella no iba a hacer más horas extras. Si ella se presentaba ante su superior jerárquico sin estar convencida de su valor, era casi seguro que su petición no sería entendida. Pero al presentarse con la convicción de que, aunque no haya sido apreciada cuando pequeña, ella podía ejercer una opción diferente en su vida adulta, pudo utilizar su sentido de impotencia como el polo negativo de su imán y solicitar un horario conveniente. A continuación, deberá esperar a ver cómo su deseo se manifiesta.

En un universo inconmensurable que tiene millones de posibilidades, el deseo de Josefa se manifestará conforme a su solicitud. Nunca sabemos de antemano de qué forma nuestros deseos se harán realidad, pero tenemos la certeza de que la forma estará de acuerdo con nuestra intención - el universo es nuestro cómplice y es como si lo viéramos de un pantallazo.

Supongamos que al final del día, el hospital pone un asistente a disposición de Josefa. Al encontrarse con esto, estará consciente de su valor y de su amor al prójimo y a la vida, en lugar de sentirse atrapada. Nuestro sentimiento de estar atrapados se produce por el hecho de que no pedimos lo que queremos. Josefa había expresado la intención de tomar tiempo para ella este año y de estar consciente de su valor aún si no supiera cómo. Josefa no quiso ser víctima de su deseo de sanar, sino que dirigió su vocación en el sentido de sus deseos. Yo me he dado cuenta de que a la mayoría de las personas les resulta difícil determinar lo que quieren porque no están programadas para el éxito. Tienen dificultad en afirmar lo que ellos desean de forma positiva en sus vidas.

Otro ejemplo es el de una persona que fue golpeada cuando era pequeña y que siempre responde como si estuviera a punto de ser derrotada. Toda emoción fuerte que experimenta es sentida como una bofetada. El menor estrés es como una bofetada, incluso si está alerta y es capaz de observarse. Ella debe dominar el estrés que sufrió en la infancia. Si atrae hacia ella situaciones estresantes, es debido a que su niña interior se quedó sola con sus recuerdos. En lugar de crear tensión en nuestras vidas, busquemos encontrar al niño interior aislado que ha conocido esos estados de estrés. Él también se sentía impotente y en ese estado está la disociación. Así que, en vez de decirle que todo ha terminado y que es hora de seguir adelante, puedes decirle a tu niño interior aislado: “Estoy aquí para ti, no estás solo. Hay un adulto contigo aquí y que no aprueba que te peguen.” Se trabaja así con la presencia y la intención. “Yo elijo estar a salvo, mientras integro la inseguridad que conocí de niño cuando estaba desprotegido.” En realidad, lo que uno quiere es estar protegido. Usted puede torturar su espíritu a fin de descubrir por qué no estaba protegido cuando pequeño. O bien, puede decirse a sí mismo: “Esta situación de vulnerabilidad ha provocado una fuerte emoción en mí, por tanto voy a utilizar la energía de esa emoción para combatir mi estrés, un cáncer o regenerar mi salud.” La persona que busca empleo debe cultivar una visión amplia. Debe hacer una lista de

los estados que quiere sentir, más que de las características de su trabajo. Ejemplo: quiere un trabajo donde las emergencias son poco frecuentes, donde el ambiente es alegre y relajado, donde siente que tiene algo de poder y está en el lugar correcto. Si usted se queda sin ideas, puede hacer un collage, tomar cartas del tarot o leer una lista de emociones. Pregúntese a sí mismo lo que quiere eliminar, corregir, tener. A continuación, tenga fe. En lugar de enfocar su atención en el exterior, usted puede concentrarse en la belleza de su esencia, aquello que es hermoso dentro de usted mismo. Cuando somos magnéticos, no sólo que no atraemos cargas negativas, sino que también podemos convertirnos en creadores de un mundo interior positivo en el Punto Cero.

Capítulo 4

Los programas por defecto

Nosotros nacemos con programas innatos. Sin embargo, nuestras experiencias influyen en nuestro futuro. Nuestras relaciones emocionales pueden cambiar nuestro código genético. Un artículo publicado en la revista Ciencia y Vida en abril de 2005 anunció la evidencia científica para esto: “(...) los genetistas y los especialistas en desarrollo han descubierto que se producen cambios químicos significativos en todo el ADN de los recién nacidos (...) cuando entran en contacto con su madre. En otras palabras, los abrazos no tienen un impacto tanto psicológico como... genético (...) Por lo tanto, las caricias prodigadas por la madre pueden "activar" los genes situados dentro de las neuronas del hipocampo. (...) Hay evidencia de que el entorno nos afecta tanto como nuestra herencia genética.”⁵

La frecuencia de nuestros programas por defecto, o programas inconscientes, no está necesariamente en armonía con nuestra frecuencia. Pero, en general, basamos nuestras decisiones en estos programas. Cuando éramos niños, asimilamos los programas de la familia que nos parecían perfectos, ya que venían de nuestros padres. De hecho, la mayoría de nuestros programas por defecto provienen de la infancia sea por reproducción o por reacción contraria. Se trata de órdenes verbales y no verbales que nos dieron los adultos que nos rodeaban y que hemos integrado. Así, una persona que, de niño, ha aprendido que para ser amado tenía que estar en silencio y no debía hacer ruido, tendrá la tendencia a que, cada vez que siente la necesidad de ser amado, seleccionará automáticamente el modo silencioso, porque éste es su programa por defecto.

El cerebro y los programas de un niño son fácilmente influenciables (o programables) cuando el niño trata de imitar a sus padres y a su entorno a fin de desarrollar un sentido de pertenencia. Esta capacidad de imitación es también lo que nos permite, entre otras cosas, aprender nuestra lengua materna. Para ser amados, todos hemos optado por programas que, desde nuestro punto de vista de niños, nos parecían adecuados. El problema se presenta en la edad adulta debido a que los programas incluidos en el código genético se perpetúan inconscientemente por defecto.

Una herida de la infancia puede haber sido tan profunda que haya creado en nosotros una personalidad muy alejada de nuestra esencia. Tomemos el ejemplo de Luisa (nombre ficticio), quien fue criada por una madre que sufría de un gran resentimiento y envidiaba a su hija. Cada vez que ella lograba algo, su madre menospreciaba su éxito y le cortaba el entusiasmo. Ahora que Luisa vive con su marido, ella revive el mismo escenario: cada vez que tiene éxito, su esposo reacciona como su madre. Esto no es sorprendente, ya que Luisa ha aprendido desde muy joven que el placer no es saludable. La huella de esa lesión puede ser

transmitida de generación en generación. La madre de Luisa, que de niña vivía en un orfanato, estaba constantemente en guardia contra ciertos religiosos maliciosos. Así transmitió este comportamiento a su hija. Pero, como es posible ver las cosas desde otro ángulo, ella puede romper la cadena de herencia psíquica.

Hay incidentes en nuestra vida de adultos que son muy similares, en algunos aspectos, a los de nuestra infancia y que actúan como una inducción hipnótica, llevándonos al pasado. Esto puede ser una entonación, una actitud, e incluso un fondo de pantalla que nos recuerda nuestro dormitorio infantil. Entonces se produce un clic. Cuando Luisa trata de compartir la alegría de su éxito con su marido, es remitida al pasado. Su hipotálamo comienza a secretar péptidos y se convierte en una pequeña víctima que habla con su mamá. Por lo tanto, ella espera ver aquello que arruina su placer. Poner su intención en el Punto Cero le permitiría cambiar este patrón. Luisa puede hacer una nueva elección: “Elijo tener confianza, mientras experimento ansiedad.” Luisa puede cambiar su percepción y las posibilidades, incluso si está convencida de que siempre obtendrá la misma reacción negativa cuando se trata de compartir su éxito con alguien. Para ella, ser feliz es equivalente a desobedecer a su madre. Al tomar conciencia de este modelo adquirido y la utilización de la intención en el Punto Cero, Luisa ha sido capaz de separarse de esto. No hay necesidad de cambiar.

La cabra siempre tira al monte. Nosotros llevamos con nosotros cada paso de nuestras vidas. Uno no puede deshacerse de su infancia. Nuestra familia es nuestra para siempre. Nuestras heridas de la infancia están aquí para quedarse. Cuando aceptamos la vida sin juzgarla, constatamos que es inútil cambiarla. Es nuestra intención la que debe cambiar. La verdadera compasión consiste en aceptar la imperfección de nuestra vida y pasar a la etapa que consiste en formular nuestras intenciones en el Punto Cero.

Que la intención de Luisa sea decisiva, no significa que debe tratar de cambiar. Simplemente debe elegir otra opción distinta a la que su madre le enseñó. Debe elegir un nuevo estado. Ella podría optar por experimentar placer al tiempo que acepta sus dudas. En lugar de buscar un esposo que la haga feliz, puede cultivar diariamente un estado donde ella se siente feliz, mientras espera ser castigada, etc. A fuerza de solicitar este estado día tras día, ella desarrollará un sentimiento de confianza y, automáticamente, encontrará una pareja que mantenga su entusiasmo. Si ya está en pareja, verá que la claridad de su intención transformará su relación.

Observando nuestra vida sin juzgarla, entenderemos mejor los patrones transgeneracionales que nos han sido transmitidos por herencia. También comprenderemos que, debido a lo que nuestros padres nos han dado y enseñado, y de lo que nosotros hemos aprendido en el medio, podemos haber perdido algunas experiencias. Esto no significa que la información de estas experiencias no esté disponible ahora en el universo. Si nuestros padres nunca se animaron a darlas, esto no quiere decir que la ayuda no existe en el universo. Atrevámonos a imaginar diferentes escenarios y permitámonos tomar decisiones nuevas y más potentes que las que nos enseñaron en la infancia. No hay necesidad de ser héroes para

determinarse a sí mismo: es suficiente con utilizar la imaginación. Los verdaderos héroes son la gente común. ¡No esperemos ser perfectos! Todos somos anti-héroes. Comencemos, poco a poco, a estar presentes en nuestros dolores pequeños. Si tenemos un dolor de cabeza, por ejemplo, esperemos un poco antes de tomar una pastilla. Respirar en el dolor sin juzgarnos nos da la oportunidad de sentirlo. La clave de la compasión reside en la capacidad de estar presente para sí mismo, sin juzgarse.

Todo peligro o toda amenaza vivida en la niñez nos mantienen en sus garras, porque la herida que han provocado es electromagnética y continúa gobernando nuestras experiencias. Ella siempre está buscando otras frecuencias que resuenen con la suya. Ella nos empuja a la gente que resuena con la misma frecuencia vibratoria. En realidad, todo es vibración, y las heridas también son una onda vibratoria particular. Estas ondas tienen el poder de desencadenar reacciones bioquímicas en el cerebro.

Esta atracción vibratoria afecta a nuestras relaciones íntimas. Me he dado cuenta de que las parejas se atraen por lo mejor y por lo peor de cada uno. Un conflicto entre dos personas se comunica a través de sus heridas, cuando son similares. Si entendemos la naturaleza de la herida que tenemos en común, podríamos establecer un nuevo protocolo de resolución del conflicto. Somos atraídos por las personas que tienen el mismo tipo de heridas que nosotros. Estas lesiones son electromagnéticas. Además, ellas se activan la una a la otra de forma eléctrica. Cuando uno de los compañeros regresa a la infancia, el estado de trance emite un pulso vibratorio que desencadena una reacción ondulatoria en el cerebro del cónyuge que está en resonancia. De repente, en lugar de dos adultos que se comunican, hay dos niños indefensos y oprimidos por una figura paterna. En ese momento, elijan ser adultos en el instante presente, aún si no saben cómo. Es una actitud muy beneficiosa para la salud emocional de la pareja, más beneficiosa que la crítica. De hecho, queremos que nuestra pareja deje de volver a caer en las heridas de la infancia para no tener que entrar en resonancia con ella o él.

Todos estamos sujetos a las frecuencias del código genético. Desde mi punto de vista, si nuestra familia tiene un impacto en nosotros, esto es sin duda debido a la existencia de un vínculo electromagnético, como el que existe entre cónyuges. Yo me he dado cuenta de que la muerte de un padre provoca a menudo un sentimiento de liberación en las personas que me consultan. Es como si la frecuencia vibratoria que el padre tenía con él desapareciera. Estas personas se liberan de la prisión de esta vibración. Pueden decidir vivir fuera de la frecuencia que está asociada con el difunto. Pueden elegir vibrar en una frecuencia diferente a la del padre que falleció. Después de su partida, los hijos pueden continuar pareciéndose a sus padres o pueden ampliar su visión. En general, el padre que muere se lleva con él un patrón mental o emocional que le es propio. El anclaje de esta forma de pensar se disuelve y uno puede fortalecerse o hacer una pausa a fin de elegir manifestar lo que somos fuera de esa influencia. Podemos permitir el surgimiento de nuevas formas que son más coherentes con nuestra esencia. En los capítulos siguientes, aprenderemos a

identificarnos con nuestra esencia y por fin podremos presentarnos a los demás envueltos en nuestra vibración intrínseca y no en las numerosas heridas que hemos sufrido.

Conservar la carga magnética de una emoción

El cuerpo emocional, cuando se siente juzgado, se paraliza. Sin embargo, es posible utilizar la carga magnética de las emociones como motor de nuestras intenciones en el Punto Cero. Yo venía de un momento de gran tristeza y sentía que perdía mi salud. Me puse a dormir y me reservé una buena hora de soledad para permitir que mi dolor se mueva, sin juzgarlo ni expresarlo exteriormente. Respirando y acogiendo el dolor, dejando que el flujo de energía de esa emoción circule, sin bloquearla. A pesar de que tenía miedo de la fuerza de esta tristeza, me permití estar abierta. Me sentía segura porque en lugar de vivir la tristeza en público y atravesar situaciones que me la reflejen, le permití evolucionar en un ambiente controlado. Entonces, sintiendo que había llegado al centro del movimiento emocional de la tristeza, utilicé su poder para controlar la salud, porque me sentía en el punto inicial de la gripe. Inmediatamente tuve fiebre y mis síntomas se desvanecieron.

Si el cuerpo emocional está sobrecargado de emociones estancadas, el cuerpo físico va reaccionar causando inflamación o dolor. El bloqueo se transmitirá sin falta al cuerpo físico. Es mejor permanecer con nuestras emociones, de la misma manera que una partera se queda con una mujer en el parto. Con paciencia, se queda a su lado, sabiendo que el trabajo duro culminará con un nacimiento. Las crisis emocionales tienen el poder de transformar nuestras vidas. Pueden ser momentos de transición maravillosos. Nada nos impide elegir avanzar hacia nuestro mayor bienestar haciendo uso de la fuerza de nuestras decepciones del pasado o de nuestras penas. Podemos elegir perdonar todo mientras se experimenta la amargura y la cólera. No es necesario cambiar o eliminar nuestras emociones, podemos utilizar un sentimiento que parezca ridículo para crear una intención específica.

Momento presente y reacciones antiguas

En retrospectiva, podemos ver que nuestras reacciones conflictivas son los residuos de nuestra infancia. A veces, nos inquietamos o cambiamos de tono cuando nos enfrentamos con la conocida sensación de impotencia de nuestra infancia. Es útil en esos momentos, preguntarse a qué edad hemos regresado.

Cada vez que mi padre nos visitaba, yo me daba cuenta de que caía en un estado muy diferente al normal. Un día, decidí mantenerme adulta durante nuestros encuentros, incluso si yo no sabía cómo. La primera vez que lo intenté, sentí en mi fuero interno que esa era mi edad. Terminé por poder estar en presencia de mi padre sin volver a caer en un estado infantil, siendo que antes reproducíamos todos nuestros comportamientos de la época de mi infancia. Finalmente, me las arreglé para poner fin a la situación en la que mi padre encarnaba al padre desaprobador y yo a la hija insegura de sí misma. Transformamos nuestra dinámica y forjamos una relación de adulto a adulto a fin de conocernos en el presente.

En general, cuando las personas que me consultan están en el trabajo, están en modo “infantil”. Se trata en estos casos de una “orden inconsciente” de nuestros programas por defecto. Una situación pasada se transpone en nuestra realidad actual, distorsionándola. Entramos como en una especie de trance que nos lleva de nuevo a los cinco, diez o doce años de edad, por ejemplo. Poco importa si actualmente tenemos treinta, cincuenta o más. Nuestras reacciones y nuestros sentimientos pertenecen al pasado y no tienen nada que ver con nuestra realidad actual. He observado que cuando me siento mal, mi malestar está a menudo relacionado con una situación que no tiene nada que ver con las circunstancias del momento actual. Esto puede ser una carga que se remonta a mi infancia.

La primera vez que me di cuenta del fenómeno del control inconsciente de la infancia, tuve el deseo de reconocer los programas del pasado que reaparecen, sin mi conocimiento, con el fin de detenerlos. De hecho, muchas señales me dicen que no estoy en la realidad del momento, sino en la infancia. Con el tiempo, he llegado a reconocer estos signos: mi sentido de la limitación y la impotencia, mi tono, mi postura, la amplitud de mi respiración, mis dudas, etc. Todos los elementos me han hecho comprender la necesidad de desarrollar un proceso que ponga fin a estos programas inconscientes, ya que ellos nos sacan del momento presente.

Nuestros programas por defecto también pueden impulsarnos hacia el futuro. Por ejemplo, no ha terminado la primavera aún y ya me inquieto por saber si mis planes para el otoño se cumplirán. Los lupinos están a punto de salir de la tierra que ya temo que sufran algún daño en septiembre. Pero, ¿qué es lo que siempre nos lleva hacia el futuro y que nos impide disfrutar del momento presente? Una sobrecarga, debido a un programa por defecto lo suficientemente potente como para crear una separación, nos hace perder el contacto con nuestros cuerpos (algo que todos aprendimos en nuestra infancia). Este programa inconsciente puede ser de naturaleza emocional, mental, física o espiritual, pero el hecho importante es que al perder el contacto con nuestro cuerpo, nos debilitamos porque nos desconectamos de nuestra energía vital que cesa de circular libremente.

Tomemos el ejemplo de Marie-Pierre (nombre ficticio), que trabajaba en una biblioteca universitaria. Su jefa era tan autoritaria que Marie-Pierre tuvo que presentar una queja al sindicato. Ella me consultó para ver si podría ayudarla para su reunión con el sindicato y su jefa. En este caso, primero fue necesario determinar la edad emocional de Marie-Pierre en el conflicto, edad en la que ha vivido un conflicto similar. Usé la kinesiología para encontrar su edad: tres años. Juntas identificamos a la persona de su pasado que ahora era su jefa. Se trataba de la abuela de Marie-Pierre, que vivía con ellos. Ella tenía un carácter dominante y le encantaba provocar. La situación profesional de Marie-Pierre la llevaba automáticamente al pasado, a una época en la que ella era demasiado joven para poder defenderse.

Cuando nos damos cuenta de ciertas actitudes desarrolladas, podemos dar órdenes muy específicas como éstas: “Yo elijo estar en el presente y con seguridad en las situaciones de estrés, mientras que integro la violencia mental y verbal que conocí cuando yo era pequeña.” Recordemos que para liberarnos de nuestros

programas inconscientes y de su mandato, tenemos que tomar elecciones conscientes. Por lo tanto, se trata de trabajar con las intenciones conscientes en lugar de actuar con los programas por defecto. Yo los invito a reflexionar y a revisar sus programas inconscientes a partir de una perspectiva vibratoria. Preguntémonos si nuestros programas están verdaderamente en sintonía con la frecuencia de las supercuerdas que emiten la frecuencia de nuestra esencia. ¿Vibran ellas en resonancia con nuestra vibración esencial? Veamos ahora una nueva etapa en la que podemos atraer las realidades alineadas a la red cuántica, que vibran en armonía con la frecuencia de nuestra Esencia.

Capítulo 5

La coexistencia

Cuando enseñé el concepto del Punto Cero, siempre me sorprende ver que mis alumnos tienen una concepción polarizada del mismo, como si la carga magnética negativa de una emoción existiese únicamente para polarizar la carga positiva de una intención. Por supuesto, resulta útil en ese caso. Pero tiene incluso un mayor dinamismo en el contexto de la coexistencia.

La coexistencia es un concepto fascinante, en virtud del cual todas las cosas tienen derecho a existir simultáneamente, como en el caso del Punto Cero. Durante un proceso de expansión sería buena idea dejar que nuestras partes más lentas coexistan con las más rápidas. Nosotros tendemos a excluir las primeras por miedo a que nos hagan más lentos. En realidad, si las integramos en el proceso, ellas equilibrarán la energía de expansión en el Punto Cero. De lo contrario, repetimos sin cesar el proverbio chino que dice que todo lo que sube ha de bajar. Al contrario, gracias a este nuevo paradigma, nuestra expansión puede ser continua y circular, como el modelo perfecto de la espiral. Recordemos que la coexistencia es el siguiente paso después del Punto Cero.

La coexistencia implica encontrarse en modo de aceptación. Aceptamos todo lo que somos y aceptamos todos los aspectos de nuestra personalidad. Ya no intentamos librarnos de un determinado rasgo de nuestro carácter o de una herida dolorosa. Aceptamos todo lo que somos, todo lo que conforma el tejido de nuestro ser. No debemos temer a que, si incluimos nuestra sombra, realizaremos elecciones negativas. El objetivo no es estar polarizados de un lado o del otro.

La coexistencia de diferentes niveles de expansión

El Punto Cero, que incluye tanto la expansión como el estancamiento, se utiliza para expresar órdenes y crear patrones nuevos con el objeto de poner fin a los escenarios recurrentes. Nos hace generalmente más serenos, ya que nos da la confianza de que nuestros pedidos serán efectivos. Trabajar en el Punto Cero nos proporciona la seguridad de que nuestras órdenes serán efectivas y esta certeza conlleva una creciente sensación de bienestar.

He observado que tras apropiarse de su poder para emitir órdenes, mis estudiantes experimentaban a menudo un proceso de expansión profesional o personal. Sin embargo, en este proceso de expansión pasaban por un período de éxito al que seguía un período de retroceso. Una persona que había obtenido una promoción, por ejemplo, tenía tendencia a polarizar la euforia dejando de lado sentimientos menos eufóricos. Desconectar el aspecto negativo de un suceso feliz provocado por una expansión, obstaculiza el proceso de expansión. En efecto, cuando el polo negativo de una emoción no ha sido integrado a la expansión, la refrena. Es como si el niño alborotado al que te negaste a invitar a tu fiesta expresara

toda su protesta armando una bulla infernal. Este niño te estropeará la fiesta si no te ocupas de él.

Según el modelo cuántico, toda elección positiva coexiste con múltiples posibilidades, algunas de las cuales son diametralmente opuestas. Cuando elijo confiar en mi cuerpo, debo hacer coexistir esta elección con mi salud débil, mi miedo a la enfermedad, un cáncer latente, mis fobias, el hecho de rebosar de salud, mis éxitos, mis curaciones y mis fracasos.

La expansión en el Punto Cero

Gracias al telescopio Hubble, los astrofísicos han probado que el universo está en expansión. Pero nosotros los humanos estamos sujetos a las mismas leyes y atravesamos, también, una fase de expansión. Ya que el observador cuántico influye en la materia, nosotros podemos también influenciar nuestra vida. Yo estoy convencida de que la naturaleza humana puede acceder a las múltiples posibilidades de la expansión, que vibran en diferentes frecuencias y existen en estado latente en las realidades paralelas, gracias al poder de la elección.

Sin embargo, la expansión se rige por las leyes cósmicas. Además, nuestros proyectos también se expanden, por tanto debemos esperar para sentir los efectos de este desarrollo en todos los frentes, tantos oscuros y luminosos. De hecho, según los físicos, la energía oscura es una energía de repulsión, lo que explica la aceleración de la expansión universal. Esta energía oscura juega un papel crucial en el proceso de expansión. Esto afecta todos los aspectos de nuestro ser. Significa decir que esto aumentará también nuestros lados oscuros. Afortunadamente, es fácil hacer coexistir todas nuestras partes gracias al poder de la intención en el Punto Cero.

Capítulo 6

Los logros y el amor a uno mismo

El amor a uno mismo en el Punto Cero

Hace unos años, cuando empecé a pensar en la ascensión consciente (ver Parte IV), comprendí que, para poder ascender, todas las células de nuestro cuerpo deben vibrar en la frecuencia del amor a uno mismo. Para lograr esto, no es necesario convertirnos en superhombres o supermujeres. Podemos ordenar, elegir o decidir amarnos a nosotros mismos tal como somos, aceptando todos los aspectos que no nos gusten de nuestro ser. Por supuesto, podemos mirarnos en el espejo y criticar aquellos aspectos que parecen menos perfectos, pero también podemos hacer el ejercicio siguiente. Tomaos el tiempo para examinar y observar aquellos aspectos de vuestro cuerpo que no os gusten. Cada vez que vuestros ojos vayan a posarse en una parte de vosotros que no os guste, declarad la intención de amar esa parte aún cuando la encontréis fea, abultada, etc. En pocas semanas, la relación de ustedes con su cuerpo se habrá modificado. Las revistas están llenas de sugerencias sobre cómo mejorar su autoestima. Indican, entre otras cosas, que debemos criticarnos menos y trabajar más para fortalecer la imagen de uno mismo. Por el contrario, el amor a sí mismo está en el Punto Cero; es un concepto más amplio que requiere aprender a discernir conscientemente nuestros lados buenos y malos, haciéndolos coexistir al mismo tiempo.

Hay algunas personas que se toman muy en serio su evolución y se exigen tanto a sí mismos que a veces me pregunto en qué dirección evolucionan en realidad. Yo también tengo tendencia a criticarme. Todos vamos cargando dentro de nosotros con una culpabilidad interna que se transmite de generación en generación. A veces me pregunto si estamos avanzando hacia la perfección o hacia el amor a sí mismo. No es criticándonos a nosotros mismos como alcanzaremos este amor, sino más bien aceptando todo lo que somos en todas las experiencias que vivamos. La autocrítica es un modo de polarización. Pensamos que necesitamos ser perfectos para poder ser amados. No conocemos el amor incondicional. ¿Cómo podemos mirar a los otros sin juzgarlos, cuando somos tan exigentes con nosotros mismos? La comparación con otros es el síntoma más evidente de la ambición de realizar hazañas. Algunas de las personas que me consultan están desesperadas porque no han “tenido éxito en su misión”. De hecho, viven en una ilusión que consiste en querer llevar a cabo acciones heroicas. El término “misión” bloquea su creatividad, su intuición y su libertad, ya que contiene la idea implícita de una obligación. Tuve que tratar a esas personas varias veces para cambiar el código “exigente y opresivo”.

Nuestra verdadera naturaleza puede ser muy dinámica, sin que tengamos que hacer un logro histórico. ¿Es necesario saber si nuestras acciones salvarán el planeta? Tal vez sea más útil saber si ellas son como nosotros, con todos nuestros

aspectos positivos y negativos. Incluso si dudamos de nosotros mismos, es mejor actuar con una intención clara mientras nos acercamos a la frecuencia de nuestra Esencia. De esta manera, nos definiremos sobre la base de nuestra frecuencia de vibración fundamental y de nuestra capacidad de conservarla, en lugar de hacerlo en base a una lista más o menos larga de nuestras hazañas.

Cuando nos apoyamos en nuestra esencia, nos volvemos más libres para ser nosotros mismos, y esto nos confiere poder personal. Vivimos en una sociedad cada vez más regulada por el Estado y las multinacionales. Este conjunto de normas y leyes crea una sensación colectiva de impotencia y tenemos la impresión de ser perdedores desde el principio del juego. Pero no es necesario que nos sintamos impotentes. Podemos utilizar la fuerte carga magnética de ese sentimiento de impotencia para ordenar eficazmente aquello que queremos, sobre la base de nuestra moral individual y pasar así a otra etapa marcada por un poder personal muy grande.

Sólo nosotros podemos dar el siguiente paso. Éste no se puede gestionar desde el exterior. Debe partir de nuestra frecuencia individual esencial, en lugar de ser una energía dictada por los grandes poderes del mundo. Nuestra intención y nuestra voluntad de mantener una frecuencia que hemos elegido de acuerdo a nuestra Esencia, nos ayudarán a identificar qué debemos hacer y cómo hacer para llegar allí, sin estar continuamente polarizados por los juicios de otros, la autocrítica y el temor a la ley.

Los logros y el amor a uno mismo

En los momentos de inseguridad financiera, de duda o de prueba, a veces perdemos la fe en nuestra Esencia. Pero incluyendo la carga magnética del sentimiento de impotencia y de vergüenza generados por estos eventos, se llega a un nivel superior de conciencia. Canalizaremos estas energías emitiendo la intención de hacerlas vibrar a la frecuencia de nuestra esencia, e incluso con más fuerza dentro de nosotros mismos. Estos tiempos difíciles también pueden aumentar nuestra fe en nosotros mismos. No se trata aquí de la fe religiosa, sino de la confianza en nuestra Esencia.

Para trabajar en ti mismo, debes tener fe en ti mismo. Por supuesto que podemos apuntar a lograr un bienestar, pero no debe perderse de vista que nuestra esencia está arraigada en nuestro ser y que éste es independiente de nuestras heridas y de nuestro entorno. A fuerza de trabajar con nuestras heridas, nos arriesgamos a perderlas de vista. Ciertamente, es necesario decodificar nuestras heridas y entender su impacto en nuestras creencias y reacciones. Sin embargo, no debemos desanimarnos ni caer en la trampa del sentimiento de impotencia. Nos hemos olvidado de la quinta esencia de la sanación, ya que se ha transformado en pura técnica.

En cada sanación hay una historia. Es un camino de Compostela. Con demasiada frecuencia, pensamos que hay una fórmula mágica con uno o dos datos, mientras que el camino del peregrino está lleno de eventos. Cada prueba tiene su propia lección y conduce a un mejor conocimiento de sí mismo. Los logros de naturaleza mental o emocional tienen un único objetivo: darnos la confianza de que nuestra naturaleza es

divina. El peregrino sabe que todos los obstáculos encontrados en el camino le conducen hacia la meta. No hay buen o mal desempeño o experiencia.

Es a través de la espiritualidad que empecé a conocerme mejor. En aquel entonces, yo aspiraba a fundirme con la energía vital que hacía girar los electrones alrededor del núcleo de los átomos para mantenernos vivos. Cada experiencia u obstáculo reforzaba mi entusiasmo y determinación. Fue fácil para mí perseverar porque creía en mi naturaleza divina. Todo lo que me pasó me llevó en esta dirección. Poco a poco, el proceso de decodificación se hizo cargo de la defensa de mi salud mental y emocional. Esto era necesario y natural. Los ejercicios de yoga, la meditación y el vegetarianismo no me pudieron aliviar todas las heridas. Lo único que lamento es haber constatado que la mayoría de los “peregrinos”, se queda fijada en esta etapa. Estamos tan obsesionados con el deseo de mejorarnos a nosotros mismos que hemos perdido la fe en nuestra naturaleza intrínseca. Nuestro viaje ha dejado de ser místico y emotivo. El éxtasis ha sido reemplazado por una obsesión con la perfección, con el rendimiento idealizado y con los resultados terapéuticos. El misticismo fue suplantado, en última instancia, por el egoísmo, el temor de las sectas, el miedo psicológico o por la necesidad de éxito dictado por el mundo laico, agnóstico o materialista.

Me parece que pasamos la mayor parte del tiempo sintonizados con nuestras heridas y no con nuestra esencia. Actualmente, después de haber intercambiado sus nombres y ocupaciones, muchas personas se presentan a sí mismas relatando sus sufrimientos mentales y sus éxitos terapéuticos. Se definen en relación a códigos emocionales y mentales. Es como si un solo horizonte dominara su paisaje interior. Pero si queremos salir de este paisaje, es muy importante que nos mantengamos bien centrados en nosotros mismos y no en nuestras heridas. Estamos tan identificados con esto, que nos sentimos culpables por darnos momentos de relajación y de ocio sin finalidad terapéutica. A nivel interno, pensamos que todos los días debemos mejorar.

¿Qué pasaría si aprendiéramos a conocernos, no para evitar el quiebre emocional, psicológico, energético o espiritual, sino para emitir con fuerza la frecuencia de nuestra esencia única y divina? Ciertamente, aprenderíamos a vivir con dignidad e individualidad. Dejaríamos de aspirar a la perfección y promoveríamos nuestra energía personal, cuya fragancia es única y preciosa. Encenderíamos una luz diferente a la de otros, sin compararnos.

Tener fe en su Esencia es una bendición. La persona que cree en sí misma se siente bendecida. Está orgullosa de sí misma en lugar de preocuparse acerca de su posición en la carrera a la perfección. De hecho, querer realizar “hazañas” en la sanación es renunciar a uno mismo.

Crear en su propia esencia no es un lujo. Es una ley fundamental del GRAN TODO, que implica que cada elemento vibra a una frecuencia única en el seno de la frecuencia universal. Para llegar a comprender realmente todo lo que somos, debemos confiar en nuestros propios valores y tener fe en nuestra Esencia, en nuestra propia energía. Una cosa es entender nuestras heridas y tener la voluntad de mejorarnos, pero hay una etapa posterior que requiere redefinir la relación con

nuestra Esencia y nuestra energía vital. Toda persona que cree en su esencia se reconecta automáticamente al GRAN TODO. Esta certeza en cuanto al valor profundo de nuestra Esencia no surge del ego, sino del conocimiento de nuestra vibración personal, que nos mantiene vivos y porta nuestro sello único a través del cosmos. Podemos obtener la energía necesaria para crear nuestras vidas haciendo coexistir la carga magnética de nuestro sufrimiento con nuestra vibración personal.

El amor a sí mismo en el Punto Cero es la receta definitiva para la coexistencia de todas nuestras encarnaciones, retornando al Alma Central para realizar órdenes con confianza al hacer las nuevas elecciones.

Nuestro principal objetivo consiste en mantener la frecuencia de nuestra esencia. Sin embargo, si es única, poco importa lo que queremos lograr, ¡poco importan nuestros fracasos y nuestros éxitos!

Capítulo 7

La abundancia voluntaria

La austeridad voluntaria, tan publicitada en los últimos años, tiene un impacto mucho menor en nuestras vidas que la abundancia voluntaria. ¿Qué es la abundancia voluntaria exactamente? Esta expresión se refiere a nuestra conducta en lo que respecta a la satisfacción de nuestras necesidades y nuestra capacidad de cuidar de nosotros. No se trata de una riqueza material o monetaria, sino más bien de una abundancia magnética, en virtud de la cual nuestras necesidades son satisfechas de forma rápida y equilibrada. Es una forma de vida basada en el amor a uno mismo y la dignidad.

El amor a uno mismo y la dignidad no tienen nada que ver con la austeridad que se puede entender como la forma en que gastamos nuestro dinero, sino que reflejan nuestra habilidad de manifestar lo que necesitamos para llevar una vida equilibrada. Si nos ponemos como objetivo el cambiar la forma en que cuidamos de nosotros mismos en el Punto Cero, vamos a elegir sin lugar a dudas un comportamiento magnético que generará grandes movimientos en nuestra vida y riqueza de corazón. Los cambios serán muy rápidos y nuestros pedidos producirán resultados acelerados, creando un efecto de onda generadora de abundancia.

Al mostrar lo que queremos a partir de nuestra Esencia, ya no tendremos miedo de los riesgos asociados con la abundancia y la expansión. Nuestro bienestar será nuestra única firma. En vez de comparar nuestras vidas y nuestros éxitos con los de los demás, experimentaremos una profunda satisfacción. Nos identificaremos con nuestra plenitud ya que vibrará en la misma frecuencia que nuestra Esencia. Nuestra riqueza expresará lo que somos porque estará de acuerdo con nuestra Esencia.

No tengamos miedo de perdernos en la abundancia. Muchas personas de mi entorno no se atreven a desarrollar proyectos de envergadura por temor a caer en el derroche. Pero si nuestras manifestaciones se adaptan a nuestra frecuencia, podríamos abrazar nuestros éxitos sin miedo y con serenidad.

La abundancia magnética

No es raro que a un período de expansión le siga otro de restricción. Todos hemos conocido personas que, después de haber vivido en la abundancia, han pasado por un período de vacas flacas. Los ganadores de la lotería muchas veces expresan, las consecuencias, buenas o malas de sus elecciones. Si nos esforzamos constantemente por la perfección, nos arriesgamos a no escuchar nuestra voz interior a la unos años más tarde, que eran mucho más felices antes de llegar a ser ricos. Cuando observo el ascenso de una celebridad, siempre me siento curiosa de saber si este ascenso es magnético o si está condenado al fracaso. Basta con leer los artículos de Michael Jackson para comprender este fenómeno o simplemente la historia de Romeo y Julieta, en la que los bellos momentos compartidos concluyen con la muerte de ambos.

La abundancia magnética no concierne solamente al dinero, sino que es una energía próspera en movimiento. La expresión “ganar la lotería” es un ejemplo perfecto de abundancia polarizada, que refleja un movimiento energético fuera del curso normal de la vida. En la abundancia magnética, todo coexiste: los momentos fuertes con los momentos débiles, ya que éstos son igualmente abundantes en su propia forma.

Me gusta representar nuestra vida como si fuera un pastel grande dividido en porciones. La punta de una de las porciones corresponde a los momentos de éxito. Otra punta, a los momentos de cansancio y baja productividad. Pero en los momentos de desequilibrio, sólo vemos una parte del pastel. Aquella parte del éxito parece haber desaparecido. Sin embargo, bajo el principio de coexistencia, nuestro cansancio no es solamente más que la punta de una de las porciones, que puede coexistir con otra punta, que es la del éxito.

La abundancia voluntaria no tiene nada que ver con una clase social o una situación profesional, sino que tiene que ver con nuestra infancia y nuestras elecciones. Ahora bien, la abundancia voluntaria puede convertirse en una parte integrante de nuestra moral personal. Nosotros tenemos que decidir que tenemos el derecho a satisfacer nuestras propias necesidades y las de los que nos rodean de forma rápida y eficiente. En lugar de decir de forma polarizada, “¡Ahora me ocupo de mí!”, cultivaremos una actitud y una forma de pensar basadas en la creencia de que tenemos derecho a la abundancia y los demás también.

Miles de personas piensan que es un lujo hacer el trabajo que les gusta. Esta actitud me sorprende. Es como si estuviéramos condicionados a trabajar como esclavos y a aceptar nuestra realidad sin decir una palabra. Justificamos sin cesar nuestra incapacidad, en lugar de utilizar la energía de esa sensación para ordenar un trabajo que nos convenga. Debido a que nuestros padres han trabajado duro toda su vida, nosotros no vemos la posibilidad de rechazar nuestro condicionamiento a ser esclavos y ejercer un trabajo agradable. Sin embargo, ahora es posible elegir un nuevo paradigma y vivir en el presente haciendo coexistir nuestra creencia en la esclavitud, con la abundancia.

Al finalizar el curso de Naturopatía en Montreal, el profesor de Ética nos había advertido que no debíamos esperar ganar millones en nuestra profesión y que no podíamos esperar hacer mucho dinero. Yo me dije: “Me alegro de haber estudiado medicina natural en California con un visionario.” De hecho, él afirmaba que si el terapeuta no está bien o feliz, la terapia será mediocre. Y de esta forma nos dio el permiso para respetar nuestras necesidades, al igual que las de las personas que tratamos. Gracias a este profesor de California yo nunca he creído que por ser naturópata en lugar de, por ejemplo, ejecutiva de una empresa de prestigio, yo no podría enviar a mis hijos a buenas escuelas ni vestirlos de manera apropiada. Puede ser que nuestros límites hayan sido impuestos por un curso, una lectura, una formación o un grupo social que nos haya presentado una visión basada en la carencia. En lugar de usar nuestro libre albedrío para cumplir con nuestras aspiraciones, privilegiamos esta visión impuesta.

Un amigo acababa de mudarse y se preguntaba con ansiedad si podría pagar su hipoteca en el futuro. Yo le respondí que él no tenía de qué preocuparse ya que este nuevo hogar era la manifestación concreta de sus deseos y que incluyera sus temores en una intención. Tres años más tarde, él y su esposa tuvieron un gran aumento de sueldo, lo que les permitió hacer muchos viajes. Como premio, fueron capaces de renovar su vivienda. Desde la abundancia magnética, etapa por etapa, intención por intención, la pareja ha construido su éxito incluyendo sus preocupaciones y sus temores sobre la marcha. Es difícil imaginar que la inseguridad financiera y el temor a la enfermedad, entre otros, son parte de la rueda de la abundancia. Me resulta más fácil visualizar la coexistencia como una rueda o un pastel dividido en secciones que como realidades cuánticas que existen en los universos paralelos, pero el concepto sigue siendo el mismo.

La verdadera abundancia es la que nos permite estar en contacto con nuestra voz interior en los momentos de la vida cotidiana y no solamente durante los acontecimientos significativos de nuestras vidas. Estar en contacto con nosotros mismos y seguir los dictados de nuestra voz interior, bien valen todas las riquezas materiales. El otro día, una cantante entrevistada en la radio explicó que ella siempre confió en sus sentimientos antes de tomar una decisión profesional importante. Confesó que no siempre tomaba las decisiones correctas, pero, sistemáticamente, siempre confiaba en su voz interior y que estaba dispuesta a aceptar hora de tomar una decisión. Es mejor tomar las decisiones de acuerdo con nuestra voz interior que estar obsesionados por el deseo de perfección atravesado por la ambición de triunfar y el temor al fracaso.

La abundancia vibratoria

Hay proyectos que se toman tan a pecho que nos lanzamos a ellos de cabeza sin tomarnos el tiempo de comprobar si están en resonancia con la frecuencia de nuestra Esencia. Estamos tan excitados que pasamos por alto nuestras dudas. Tomemos el ejemplo de Lorena (nombre ficticio), que quería comprar un terreno como parte de un proyecto ecológico. Seducida por los conceptos ecológicos que pregonaba el promotor, ella no se había tomado el tiempo para sentir si el proyecto estaba en armonía con su propio plano vibratorio. A veces estamos mentalmente tan seducidos por una idea que pasamos por alto todos los demás aspectos. Nos negamos a escuchar nuestras dudas por miedo a que nos impidan lograr nuestros objetivos. Así que ayudé a Lorena a ignorar el efecto/forma del proyecto y del concepto a fin de sentirlo por primera vez en términos de su plano vibratorio. Permitiendo que la convencieran del objetivo ambiental del proyecto, Lorena había cedido su poder al promotor inmobiliario en lugar de permanecer enfocada y segura a nivel vibratorio. En consecuencia, ella expresó la intención de vivir en una casa que estuviera en resonancia con su Esencia y la de su familia, aunque no supiera cómo.

En la elección de proyectos alineados con nuestra frecuencia, nos permitimos expresar la totalidad de lo que somos, en lugar de dejar esa decisión a nuestros niños interiores (y sus programas por defecto) a sabiendas de que no tienen los

conocimientos necesarios para tomar las decisiones adecuadas a nuestra Esencia. Emitamos de manera consciente la intención de que nuestras elecciones futuras estén alineadas con la frecuencia de nuestra esencia y nos sentiremos seguros en el plano vibratorio. Como consecuencia, las puertas se cerrarán de manera irrevocable cuando una situación no está alineada y se abrirán con facilidad cuando manifestamos, a través de nuestras intenciones conscientes, situaciones en perfecto acuerdo con nuestra frecuencia.

Al atreverse a ordenar que sus proyectos estén alineados con la frecuencia de su Esencia y que su plano vibratorio esté a salvo, accederá a una nueva forma de expansión continua. Sus proyectos no estarán más alineados con la realidad vibratoria de otra persona o con un vendedor convincente, sino con su Esencia. Nuestras órdenes en el Punto Cero producen resultados impresionantes y rápidos. Nuestros proyectos se adaptarán a los cambios, si se alinean con la frecuencia de nuestra esencia, ya que están en armonía en el plano vibratorio. No siempre vamos a poner en marcha nuevos proyectos, ya que éstos pueden no estar más en armonía con lo que nos hemos convertido. La necesidad de sentir que nuestros proyectos resuenan con nuestra Esencia y que nos dan una sensación de seguridad vibratoria, no es una falsa necesidad. No está relacionada con el estrés materialista ni con una sensación de inseguridad. ¡Es una elección esencial!

Capítulo 8

El apoyo a uno mismo

PASO

Entre las varias acepciones de la palabra “paso”, el Pequeño Larousse define la expresión "ritos de paso" como: "Ritos, ceremonias que otorgan la ascensión de un individuo de un grupo a otro, especialmente de un grupo de jóvenes a un grupo de adultos". Cuando entramos en una nueva etapa, en nuestra vida profesional o social, debemos acompañarnos a nosotros mismos porque la sociedad actual ha renunciado a los ritos de paso. Nosotros creemos, inconscientemente, que nuestras vidas están gobernadas por un piloto automático; esta creencia hace que suframos pasivamente los períodos de turbulencia y transición. Pero cuando me dispongo a dar un paso, cuanto más le haga el honor, más tiempo me dé para cruzarlo, y más compasivo sea conmigo mismo, el paso se convertirá en un éxito.

Para acompañarnos a nosotros mismos, lo primero tenemos que hacer es tomarnos el tiempo para reconocer la importancia del paso que estamos atravesando porque éste nos llevará a una nueva fase en nuestra evolución. Lo que vivimos es sagrado en cuanto lo decidamos de esta manera. Del mismo modo, el pasaje será banal si así lo elegimos. Desde el momento en que reconocemos un paso como algo sagrado, nos comprometemos a dedicarle nuestra presencia paciente y concienzuda. Si un ataque de ansiedad nos despierta en la mitad de la noche, aunque atormentados por nuestros peores temores, podemos afirmar nuestra intención de hacer coexistir nuestro bienestar con estos estados. Esta es la frase que me repito en estas situaciones: “Yo estoy aquí para ti. La Tierra entera podría darte la espalda, yo me quedo, yo estoy aquí para ti! Yo no tengo miedo de tu dolor.” Así anuncio a esa parte de mí que es menos valiente o menos competente que será sostenida y que realizará el pasaje conmigo.

Muchas personas me consultan en el día de su cumpleaños. Este día es universalmente reconocido como un pasaje. Estas personas sienten que están frente a una etapa diferente, pero no siempre saben cómo mantenerse presentes para sí mismas durante este proceso. Cuanto más disponibles estén para ellas mismas, más fácil será la transición. Para poder estar acompañados durante una transición, se requiere hacer coexistir todas las partes del yo que participan de ese pasaje. Cuando una persona está evolucionada, más presente en ella misma está durante los períodos de transición. Para reconocer a un terapeuta experimentado, es suficiente observar la forma en que él se acompaña a sí mismo en su proceso de evolución.

La compasión hacia uno mismo

Para domesticar nuestras emociones, debemos permanecer presentes en su carga negativa. En caso contrario, el vacío creado puede ser llenado por las cargas negativas de la conciencia colectiva o sufrir una programación por defecto. En lugar

de ignorar esta carga enorme, lo mejor es integrarla a nuestras decisiones. Por ejemplo, supongamos que una buena mañana nos despertamos atormentados por la duda. Podemos elegir hacer coexistir nuestra salud con nuestras dudas en lugar de caer en un estado depresivo que dura todo el día.

Pasar un tiempo con nuestra parte vulnerable, la que a menudo se siente impotente, no significa que seremos solamente esto y no otra cosa y que nuestra realidad estará impregnada de una constante sensación de impotencia. Significa que estaremos en contacto con todos los aspectos de nosotros mismos, lo que nos permitirá anclar en nuestro centro la perspectiva de una intención cardinal.

Si no estoy en contacto con mi vulnerabilidad, dejo que ella me dirija a través de los programas inconscientes que ella me impone. Por el contrario, si estoy en contacto con ella, soy yo el que doy las órdenes porque yo puedo iniciar un diálogo con ella, mientras se define una nueva realidad para mí mismo. Por ejemplo, puedo decir a esta parte vulnerable: “Voy a pasar tiempo contigo, yo me quedaré contigo”. Y, en paralelo, “Yo elijo expresar mi fuerza mientras permito que una parte de mí sufra en ese momento”.

El simple hecho de formular una intención que engloba mi vulnerabilidad (la parte de mí que sufre) me permite escapar de los programas por defecto y afirmar mi fuerza. En otras palabras, utilizo mi vulnerabilidad para crear en lugar de dejarme limitar. Al hacerlo, ella se convierte en una gracia en mi vida.

Al hacer esto, no dejamos algún espacio vacío susceptible de permitir a una carga negativa externa entrar en nosotros. Cuando nos mantenemos presentes para nuestras emociones y trabajamos con ellas, experimentamos la verdadera compasión. Es muy difícil mantenernos centrados cuando una parte de nosotros se encuentra ignorada. En virtud del modelo cuántico que concibe la existencia simultánea de varias realidades paralelas, todas las probabilidades han de coexistir para que la naturaleza esté en armonía. Para mantenernos centrados y equilibrados, y para tener éxito, debemos por tanto hacer coexistir todas las partes de nosotros mismos.

Asimismo, estaremos en mejores condiciones de ayudar a los demás si somos capaces de estar presentes para nosotros mismos. En los momentos de vulnerabilidad, cuanto más estamos disponibles para nosotros mismos, más compasivos somos hacia los demás. Cuando adoptamos la actitud del Buen Samaritano, el sufrimiento de los demás se nos hace presente, así como todo lo que este sufrimiento suscita. Como resultado de nuestra compasión, el otro entra en contacto consigo mismo. Si nosotros nos sentimos cómodos con nuestra incomodidad, nuestros amigos podrán llorar junto a nosotros sin que les empujemos a secar sus lágrimas rápidamente. Nosotros los sostendremos en su paso, sin obstruir el mismo.

Un día, una amiga de nuestra familia que haría su primer viaje al extranjero, vino a visitarnos unos días antes de partir. Durante la comida, ella sintió dentro de sí cómo crecían profundas emociones. Se echó a llorar y expresó su temor de llegar a América del Sur y sentirse perdida como una isla en medio del océano. Se permitió experimentar la riqueza de emociones que surgían en ella porque nosotros no

ejercíamos una censura polarizada. “Llora”, le dijimos, “partes dentro de poco y vas a volar por primera vez. Tienes todo el derecho para tener miedo. Es mejor expresar tu miedo mientras lo haces coexistir con tu alegría y tu sentimiento de seguridad, en lugar de ignorarlo”. Luego, nuestra amiga se fue. Las huelgas generales estallaron en el país donde estaba, y algunos barrios fueron evacuados. Sin embargo, ella siempre se sintió segura y no se vio afectada por esos acontecimientos.

Debemos comprender que en el momento de los traumatismos de nuestra infancia, nosotros estamos solos para resolver nuestros sentimientos. Los adultos de nuestro entorno no pueden comunicarnos la legitimidad de nuestros sentimientos ni explicarnos, por ejemplo, que la abuela tenía sus propios problemas a resolver. Nosotros estábamos solos con nuestros sufrimientos. De hecho, si hubiéramos recibido el apoyo en el momento, no estaríamos en una lucha constante con los mismos conflictos una y otra vez.

Si en la infancia hemos atravesado una situación desestabilizadora de la cual ya no somos conscientes en la actualidad, seguramente la vida, que se desarrolla en espiral, nos presentará la misma situación de nuevo en un contexto distinto. Es como un juego de detectives para que podamos descubrir quién hizo qué, a quién y con qué arma.

Es en momentos como éste que debemos acompañarnos a nosotros mismos. Yo sugiero a mis alumnos que tomen una almohada, un almohadón, un osito de peluche, etc., y que se retiren a un lugar calmo. Les aconsejo que tomen el osito en sus brazos y se digan a sí mismos: “Tu abuela (tu padre, tu madre, etc.) te aterrorizó y no estaba allí para ti. Ahora, yo estoy aquí. Yo vengo a buscarte. Yo sé que sufres. Yo estoy contigo, mi pequeño, y no tengo miedo de tu dolor. Puedes llorar todas tus penas. Si te has sentido abusado, yo te creo. Yo estoy aquí para ti”.

La persona adulta permitirá que su niño interior aislado lllore todas sus penas y, finalmente, acceda a sus sentimientos reprimidos sin censura. Después, le prometerá que volverá al día siguiente para acunarlo y acompañarlo durante cinco a diez minutos (¡no todo el día!).

El adulto también debe pedir a su parte infantil sumisa que no interfiera en su vida actual. Así, cuando el adulto va a trabajar, por ejemplo, elegirá estar en el momento presente mientras usa el peso de las críticas que ha sufrido cuando era pequeño. Habiendo tomado esa decisión, puede regresar a su trabajo emitiendo la intención de ser respetado a la vez que celebra la inseguridad que ha sentido siendo pequeño. Poco a poco, aún a pesar de que su situación profesional no mejore, no se sentirá más como una víctima y volverá del trabajo a su casa con el corazón contento.

Este tipo de acompañamiento me ha ayudado mucho en mi vida. Me permitió ser mi mejor amiga, mi mejor apoyo. En los tiempos difíciles, repito lo siguiente como un mantra: “¡Estoy aquí para ti! Hay un adulto que está a tu disposición, yo no tengo miedo de tu dolor, estoy aquí para ti, yo estoy contigo...” Es una forma de meditación que promueve el auto-apoyo. No siempre estuvimos solos cuando éramos pequeños y los adultos no fueron malos todo el tiempo. A menudo ellos estaban

desbordados y eran incapaces de estar presentes para nosotros. Es por eso que debemos volver atrás y asumir el rol de padres atentos porque en la infancia nosotros éramos demasiado pequeños para encontrar soluciones.

Cuando volvemos a desentrañar nuestra infancia, tenemos que decir a nuestro niño interior aislado que ya no está más solo y que al fin hay un adulto a su lado. Si me llego a despertar por la noche luego de tener un sueño aterrador o con emociones fuertes, adopto automáticamente este modo de acompañamiento. Repito mi "mantra" para calmar mis emociones. Finalmente, me vuelvo a dormir con una sensación de bienestar porque me he brindado una presencia reconfortante.

Nosotros no podemos borrar nuestros traumas de la infancia, pero podemos acompañar a nuestro niño interior aislado con nuestra presencia y compasión. A continuación, podemos usar la carga magnética de nuestro trauma para que nos sirva para crear nuevos escenarios en nuestra vida adulta. Yo puedo producir situaciones sin tener miedo de estar aislada en el caso que viva una conmoción. Yo sé que estaré presente en mí misma, con bondad y sin avergonzarme de mis reacciones aún si me estanco y me niego a acompañarme durante un cierto tiempo. La aceptación y el amor a mí misma junto con la no aceptación y el no amor a mí misma evitan que tenga una actitud heroica en estas situaciones y me permiten permanecer presente para mí misma con compasión. No voy a esperar a ser perfecta para elegir la claridad, ¡porque me arriesgo a tener que esperarla mucho tiempo! La forma de acompañarme a mí misma me ha hecho más tranquila y más auténtica. Yo agradezco la autenticidad cada vez más. Especialmente en las personas que no tienen miedo de sentirse molestas en presencia de otras personas, porque pueden permanecer presentes para sí mismas en lugar de esperar que nosotros nos ocupemos de ellas.

Esta forma de pensar no sólo se aplica a las mujeres. Muchos hombres que me consultan, han sufrido por no haber podido satisfacer las demandas de su madre. Como adultos, no se sienten a la altura o están a la defensiva ante las demandas conscientes o inconscientes de sus compañeras. Ellos deben regresar a los traumas sufridos en la infancia, pasar tiempo con su niño interior aislado y decirle: "Pobre de ti, tu padre nunca estuvo allí, tu madre estaba desbordada. Ahora estoy aquí para ti. Pobre de ti, sintiéndote obligado a ser el pequeño niño que mamá esperaba que tú seas. Terminaste dudando de ti mismo. El adulto que yo soy sabe que es imposible para un niño de un año cumplir con todas esas expectativas".

Yo observé cómo el trabajo en el Punto Cero ha permitido a las personas que no sabían cómo delegar y que suprimían su frustración a ser, poco a poco, más espontáneas. Sus niños interiores aislados, menos solos, ya no estaban siempre en primer lugar y fueron capaces, a través del tiempo, de construir relaciones adultas y amistosas, sobre la base de la ayuda mutua y la autenticidad.

Muchas enfermedades y sufrimientos pueden ser aliviados mediante el acompañamiento a uno mismo. Una de mis amigas, que había tenido cáncer y que se curó a través de métodos alternativos, no sobrevivió a la pena en que se sumergió frente a una recaída que ocurrió unos años más tarde. Ella no podía mantenerse presente en ella misma y no aceptaba que sus heridas de la infancia requirieran de

tanta atención. Estas heridas son como un niño rebelde: si no nos ocupamos de él, grita aún más fuerte. Si aceptamos estar decepcionados sin sentir vergüenza, descubriremos qué hay detrás de nuestra actitud perfeccionista.

En este tipo de decodificación, debe tenerse en cuenta no sólo los momentos importantes de nuestra infancia, sino también nuestras memorias transgeneracionales o de otro tipo. Habiendo aprendido a acompañarme en los episodios dolorosos de mi infancia, he sido capaz de continuar el proceso con mis memorias transgeneracionales, sociales e históricas. Ciertamente, es necesario decodificar y entender nuestras heridas, pero el acompañamiento a uno mismo es la tarea más importante que nos incumbe en segundo lugar.

Cuando tengo una pesadilla, en lugar de tratar de olvidarla y sentir alivio cuando llega la mañana, la recuerdo y acepto. Me mantengo presente en mis miedos porque sé que la pesadilla me recuerda viejas heridas. Si insisto en el miedo en lugar de tratar de calmarme por todos medios, y luego le doy la bienvenida a la carga magnética de esta pesadilla, aprovecho esta energía y puedo atenuar las consecuencias de mis traumas del pasado.

Tenemos la tendencia a esperar que nuestros problemas desaparezcan como por arte de magia y de forma definitiva. Esta es una actitud poco constructiva que nos expone a sentir el regreso de nuestros problemas como un fracaso. Nuestros traumas de la infancia no pueden desaparecer porque están grabados en nuestra memoria. A veces recaigo en mis heridas, pero esto sucede cada vez con menos frecuencia. Además, el shock es menos intenso y sus efectos duran menos tiempo. No temo ver resurgir una herida porque soy mi propio paracaídas cuando yo me acompaño a mí misma.

Una vez que reconocemos un aspecto de nuestra experiencia humana, el miedo, el aburrimiento o la ira, y nos decidimos a hacerlo coexistir con el resto de nuestra vida en lugar de quitárnoslo de encima, deja de ser un problema. En el momento en que el evento se dispara, le damos la bienvenida a la emoción en nuestras vidas que, a su vez, conserva su fluidez. El esquema cuántico sólo habla de materia en movimiento que se transforma continuamente bajo distintas influencias. En todo caso, nuestra vida en la Tierra inspira constantemente sentimientos encontrados. ¿Por qué no mantenernos presentes y vivirlas plenamente?

El desafío que enfrentan los seres humanos ante todo sufrimiento o herida consiste en encontrar nuevas maneras de afrontarlos. Existe una solución original y de gran alcance: no espere a ser salvado, sea consciente y responsable. Por responsable, me refiero a ser capaz de satisfacer nuestras necesidades. Y por encima de todo, que podamos sentir nuestras emociones sin tener que ir directamente a la acción. Démonos el tiempo para ensayar este nuevo enfoque, sin ser demasiado duros con nosotros mismos. Después de todo, la experiencia humana es compleja y no vivimos en un mundo perfecto.

Todos llevamos dentro de nosotros una imagen ideal de la vida. Cuando vemos a una pareja que parece feliz, nos imaginamos inconscientemente que hay un modelo perfecto de relación amorosa. De hecho, nos gustaría creer que existe otra solución

que no sea la de acompañarnos a nosotros mismos en los momentos de oscuridad. Sin embargo, no hay pareja perfecta, sólo hay parejas auténticas compuestas por dos personas que saben acompañarse individual y mutuamente.

Me gusta imaginar una sociedad de adultos que dedican un tiempo a acompañarse en sus momentos de angustia para formar un mundo compasivo. Más me acompaño a mí misma, más puedo acompañar a mis hijos y guiarlos sin interferir en sus vidas. Más desarrollo la empatía y la tolerancia hacia los demás, más quiero cuidar de nuestro planeta. El amor y el acompañamiento a uno mismo pueden muy bien ser el escenario perfecto que nos muestra lo que hemos venido a hacer al mundo.

Acompañarse, en vez de cambiar al otro

Cuando era una joven madre, siempre pensaba que debía tratar de mejorar a mis hijos. Con los años, comprendí que esto se debía a mi necesidad de estar acompañada y que es por mí por quien debía trabajar. Cuando una persona quiere instalar un clima de amistad en el trabajo, es más probable que tenga chances de lograrlo si elige trabajar en una atmósfera de ayuda mutua y apoyo, incluso si no sabe cómo, que si pide a su entorno que cambie. Si cree que tiene derecho al acompañamiento y al amor, va a crear intencionalmente un medio constituido por más aliados que adversarios.

Tomemos el ejemplo de Florencia (nombre ficticio), cuyos hijos discutían con su padre sin cesar. Después de intentar varias veces que se comuniquen con calma, ella invirtió la situación. Al principio se preguntaba: “¿Quién soy yo cuando mis hijos tienen un conflicto con mi marido?” Se sentía molesta, decepcionada, perdida, y finalmente advirtió que creía ser una mala madre. Por un lado, ella se dio cuenta de que el problema pertenecía a su marido y a sus hijos, y no a ella. Por otro lado, se decidió a trabajar sobre sí misma, por las emociones que la situación provocaba en ella. Así que usó su propia ira como el motor de su intención para lograr hacer reinar la paz. Ella ha utilizado la energía de su frustración para resolver el conflicto que la tenía mal. El problema frecuente es que nosotros esperamos que la situación se transforme por sí misma, en lugar de utilizar las tensiones existentes como motor de la transformación.

Algunas preguntas específicas nos pueden ayudar a dar un paso atrás para cuidar de nosotros mismos en situaciones de conflicto y en momentos de tensión: ¿Quién soy yo cuando mi entorno se pelea? ¿Quién soy yo cuando mi esposo discute con mi hijo? ¿Puedo sentir mis piernas? ¿Puedo sentir mis pies? Vivir el momento sin juzgar la situación nos permite estar presentes. Si hemos sido heridos en la infancia, puede ser que hayamos aprendido a distanciarnos de la situación en lugar de mantenernos presentes. Como adultos, podemos elegir respirar profundamente y estar presentes para nosotros mismos, aquí y ahora.

Nuestros sufrimientos así como nuestras alegrías pasadas ahora pueden vivir dentro de nosotros. Ambas tienen su lugar y no deben eclipsarse mutuamente. No es al sufrimiento que debemos ponerle fin, sino a la negación o el rechazo del sufrimiento. Algunos piensan que tienen que remediar sus viejos programas para

evitar sufrir, pero en realidad el acompañamiento a nuestro sufrimiento es mucho más beneficioso para el conjunto de nuestro ser. Se trata de dejar ser al sufrimiento y de utilizarlo para hacer nuevas elecciones. Nosotros no queremos dejar que nuestra vulnerabilidad y nuestros sufrimientos pasados dominen inconscientemente nuestra vida cotidiana. En otras palabras, nuestro objetivo es aquietar nuestros programas inconscientes y no eliminar la vulnerabilidad y el sufrimiento que están en el origen de estos programas.

Una de mis estudiantes tenía problemas con su hijo, a quien los médicos habían recetado un medicamento contra la hiperactividad. Pero alguien le había dicho que los padres eran casi siempre el origen de los problemas de un niño. Por lo tanto, ella invirtió la situación y se puso a trabajar sobre ella misma con las intenciones en el Punto Cero. Ella se fue transformando poco a poco haciendo coexistir su temor de que su hijo estuviera mal con la convicción de que habría un futuro bienaventurado. Resultados: el hijo ha cambiado tanto que la dirección de la escuela le pidió a su madre que dé una conferencia sobre las herramientas que ella había utilizado para ayudarlo.

Este punto es muy importante. Para poder crear intenciones efectivas, primero tenemos que ser capaces de permanecer presentes en nuestra parte vulnerable. Esto presupone también recibirla y estar presentes en nuestro cuerpo en lugar de huir. Nosotros tenemos la tendencia, en los momentos incómodos, a distanciamos de nuestros cuerpos. Este mecanismo de escape se aprende en la infancia, porque en este período de nuestras vidas no estamos muy firmemente anclados en nuestro cuerpo y nos es fácil perder el contacto con él. Sin embargo, como adultos, no podemos estar presentes en nuestra vulnerabilidad si estamos separados de nuestros cuerpos.

La intimidad es un espacio privilegiado para acompañarse a sí mismo. Sin este acompañamiento, la relación se ve afectada por los juicios, la crítica y la desaprobación. Es muy fácil sentirse criticado por su pareja y creer que él o ella no está allí para nosotros. De hecho, nuestro compañero actúa con nosotros como nosotros actuamos con nosotros mismos. Este espejo que nos refleja es la oportunidad perfecta para aprender y amar. ¿Cómo el otro puede amarnos si nosotros no tenemos amor por nosotros mismos? La intimidad es ante todo un encuentro con uno mismo. Todos nosotros la buscamos inconscientemente con el fin de poder estar más presentes en nosotros mismos. Vinimos a la Tierra para aprender a amarnos, conocernos y a apoyarnos unos a otros. El otro es nuestro maestro en este arte. Él no puede hacerlo por nosotros de la forma que lo hacemos nosotros mismos. El camino de la intimidad no es inútil. Cada etapa revela la clave para volver a uno mismo.

A todos nos hubiera gustado conocer un amor como el de Romeo y Julieta o el de Tristán e Isolda. Sin embargo, estos grandes amantes mueren antes de vivir una relación de convivencia diaria. No sabemos nada de la vida de Cenicienta después de su matrimonio con el Príncipe Azul. Nuestros modelos de intimidad son el de nuestros padres y nuestros abuelos. Ellos nunca buscaron crear conciencia sobre el espejo de nosotros mismos que es la pareja. Nosotros somos la primera generación

que se presta a esto. Así que en lugar de reaccionar diciendo “¡Qué horror! ¡Qué fastidio!”, podemos pensar “¡Qué situación extraordinaria!” Nos vemos obligados a elegir un nuevo paradigma en este contexto. Este paradigma es el del Punto Cero en el que nuestras expectativas y decepciones coexisten en nuestra relación con el amor a uno mismo. Si nuestra pareja necesita inspiración, vamos a pedirlo en lugar de esperar a que el otro nos la entregue en bandeja de plata. Paso a paso, sobre nuestros errores, iremos finalmente entendiendo cómo cuidar de nosotros mismos y amarnos mientras se está en relación con el otro.

La vida funciona en espiral y nos presenta periódicamente los mismos problemas emocionales que nos han hecho daño en la infancia. Nos enfrentamos constantemente con los mismos escenarios improductivos, y cuanto más avanzamos, más imperativo se hace hacerles frente, estar presentes, acompañarse y realizar diferentes opciones.

Tomemos el ejemplo de Carmen (nombre ficticio). A su cónyuge no le gustaba que ella saliera sin él. Desde la perspectiva de la espiral, Carmen se dio cuenta de que su padre no tenía ningún derecho a ser libre. Su madre, una mujer dominante (como el marido de Carmen), le reprochaba que él pasara todo el tiempo en el trabajo con sus colegas, jugando al golf, etc. Con los años, su padre cada vez disfrutaba menos de estar en casa. Carmen se dio cuenta que ella cargaba sobre sí misma el equipaje de su padre, que nunca había logrado combinar la diversión y la libertad en su intimidad.

Cuando somos pequeños, aspiramos a convertirnos en grandes para poder imitar a nuestros padres. Y Carmen, cuando se dio cuenta de este comportamiento, se tomó el tiempo para liberarse de la actitud que había copiado de su padre y luego optó por introducir un nuevo modelo en el Punto Cero, utilizando el comportamiento aprendido como uno de los polos magnéticos. Desatando los lazos inconscientes que nos unen al pasado, podemos trazar un camino que no era necesariamente frecuentado por los actores de nuestra infancia. Para ello, debemos pasar tiempo con nosotros mismos y percibir lo que nos dará placer. Para pasar tiempo con uno mismo, uno debe separarse del conflicto con el otro, mirarse en el espejo y elegir aceptarse, aún cuando no sepa cómo amarse a uno mismo.

Cuando Carmen cuestionó el modelo paterno, le pregunté si era posible que dos adultos fueran libres y ser padres al mismo tiempo. Ella me respondió afirmativamente. Hemos explorado muchas formas para acabar con el viejo modelo. Ejemplo: cuando su marido estaba involucrado en una actividad para sí mismo, ella lo invitaba a pasar un buen rato. Y como él era incapaz de desearle algo parecido, ella decidió desear por ella misma, incluso si tenía miedo de él como su padre temía a su madre. Ese día, antes volver a casa, ella advirtió a su niño interior aislado que quería tener una conversación sola con su esposo acerca de su programa para la noche, y le pidió que se fuera a otra sala imaginaria. Ella le dijo: “Cuando era pequeña, he sufrido tanta pelea de mis padres que yo no quiero que tú te quedes allí esperando que la misma situación se reproduzca una y otra vez hasta el infinito”. Y luego afirmó: “Yo elijo ser un adulto cuando vuelva esta noche y elijo quedarme en mi estado de adulto, aún si no sé cómo”.

Incluso las mejores parejas, las personas más inteligentes deben permanecer alertas para evitar tales escenarios en espiral. La relación de pareja nos enseña a dar un paso atrás y tomar nuevas decisiones para evitar revivir los escenarios de nuestros padres. La confusión mundial actual nos obliga a cuestionar nuestros viejos modelos de relación para diseñar un futuro mejor para la Tierra. Esa es la ventaja de estar conscientes. Cada vez que ponemos un poco de orden en nuestras creencias y nuestras actitudes, y elegimos comportamientos conscientes en el Punto Cero, ayudamos a la sociedad y a nuestro entorno porque emitimos una nueva frecuencia consciente.

La frecuencia vibratoria de la comunicación

La comunicación es un ejemplo perfecto de frecuencia vibratoria. Al igual que la intención, emite una frecuencia. Sin embargo, como cada persona emite su propia vibración, la comunicación se hace difícil. Hoy en día, podemos observar hasta qué punto se ha dificultado la atención en los restaurantes o tiendas, pero podemos cambiar este estado de cosas gracias a la Esencia. Cuando una persona emite la frecuencia de su Esencia, genera una cierta armonía que desencadena una respuesta vibratoria particular, y sus pedidos u órdenes no engendran reacciones antagónicas. Debido a que ella está en armonía consigo misma, no importa lo que haya vivido, es capaz de entender mejor la posición de los demás. Puede elegir permanecer en su propia frecuencia mientras convive con la de otro. Así, en lugar de criticar la mala calidad de los servicios, utilizamos algo de nuestra frustración con el fin de ordenar en el Punto Cero la amplificación de nuestra frecuencia personal y así elegir la frecuencia a través de la cual deseamos comunicarnos.

Ciertas formas de comunicación nos ayudan a encontrarnos. Algunas personas tienen la capacidad de comunicarse a través de la educación o de su trabajo, otras a través de una situación de ayuda mutua, otras en soledad o en una transacción comercial, por ejemplo. En ciertos dominios de nuestra vida, estamos más en sintonía con nosotros mismos y nos comunicamos de manera efectiva. Entonces, cuando nos encontramos en una situación diferente, como en la intimidad por ejemplo, las frecuencias adquiridas superan a nuestra frecuencia esencial. Estas frecuencias adquiridas en la infancia en contacto con nuestro entorno crean una distorsión y ponen fuera de sí a nuestro interlocutor. En esos momentos de turbulencia, es mejor retirarse unos segundos para cambiar conscientemente la frecuencia y reemplazarla por la de nuestra Esencia, utilizando una intención en el Punto Cero. Esta es una excelente manera de reciclar la energía de un conflicto relacionado con la comunicación o con el sentimiento de impotencia, en lugar de encerrarse en sí mismo o tener planteos violentos.

Los cónyuges a quienes pregunté cómo llegaron a hablar sin herirse cuando no tienen la misma opinión, me dijeron que lo que hacían era alinearse en la misma frecuencia. Así, sus opiniones divergentes no interferían en su nivel vibratorio. Por lo tanto, llegaron a entenderse en un nivel vibratorio fundamental, lo que reducía su discordia mental o emocional.

A fuerza de intentarlo, alcanzaremos a adoptar el nuevo paradigma de la comunicación vibratoria. Eligiendo hacer vibrar la frecuencia de nuestra Esencia a través de nuestras palabras, inventaremos un nuevo tipo de relación basada en el respeto y el aprecio a nosotros mismos y a los demás. Seremos mejor escuchados y mejor comprendidos. La intención consciente, alineada con la frecuencia de nuestra Esencia es, sin duda, la solución a los problemas de comunicación. Eligiendo, no sólo cambiar la forma en la que nos comunicamos, sino también emitiendo una frecuencia precisa, aumentamos nuestras posibilidades de ser comprendidos y de comprender a los demás. Al optar por un modo de comunicación vibratoria, emitimos las ondas que están en armonía con las de nuestros interlocutores. Si buscamos este tipo de intercambio vibratorio, sabremos cómo reaccionar en una situación de desequilibrio, ya sea interrumpiendo el intercambio o continuándolo.

Existen excelentes técnicas de comunicación que vale la pena conocer. Podemos aprender a comunicarnos mejor pero, como la frecuencia de nuestra comunicación va por delante de nuestras palabras, tenemos que cambiar esta vibración específica para comunicarnos de manera efectiva.

Gracias a esta aproximación escucharemos y hablaremos con todas nuestras células. Escucharemos la vibración de la comunicación. Sentiremos esta vibración y las palabras que saldrán de nuestra boca tendrán un modo vibratorio consciente.

Yo encuentro que cuando la reacción opuesta de otros me fuerza a modificar mi abordaje, esto me da también la oportunidad de cambiar la realidad que yo quiero crear. Es primero a través de los demás que yo cambiaré mi visión, porque ellos me llevarán inevitablemente de vuelta a mí mismo.

A fuerza de girar el espejo hacia uno mismo, uno termina por verse. Es entonces cuando nace la verdadera compasión. No hay nada más poderoso que las situaciones difíciles o conflictos familiares para ser libres. En la intimidad seremos confrontados con nosotros mismos mucho más que con el otro. Percibimos mucho más nuestra profunda ansiedad que las heridas del otro. Al reconocer nuestra vulnerabilidad en lugar de maquillar nuestras heridas con coraje, iremos finalmente eligiendo amarnos y permanecer presentes en nosotros mismos, incluso si no sabemos cómo hacerlo. Poco a poco, la atención y la presencia nos llevarán por el camino de nuestra Esencia.

Diploma de reconocimiento

He diseñado el diploma de reconocimiento con la intención de estimular a las personas que me consultan y que han decidido acompañarse en sus heridas con el fin de poder realizar nuevas elecciones.

Este diploma pone de relieve su determinación para llegar a conocerse y sobre todo a acompañarse en sus episodios de oscuridad. Quiero celebrar este logro. Estamos todos conectados y cuando una persona cambia su comportamiento, todos nos beneficiamos. Es por eso que debemos celebrar este acontecimiento.

Una mujer con cáncer de mama me dijo que ella conocía la causa emocional de su enfermedad, pero que era incapaz de acompañarse en su dolor porque éste era demasiado fuerte. Finalmente, decidió hacerle frente y comenzó su acompañamiento. Esto marcó el comienzo de su recuperación. Con posterioridad, le otorgué un diploma de reconocimiento. Quería felicitarla por haberse atrevido a revivir la violencia reprimida de su infancia. Cuando ella comenzó a acompañarse a sí misma en su sufrimiento, parecía que acababa de descorchar una botella de champán. Poco a poco, ha hecho las conexiones con su pasado y ha terminado por recuperarse. Yo le había dicho que esto tomaría una gran dosis de compasión y de paciencia consigo misma. Después de este paso, su recuperación se ha acelerado porque las cosas se movilizaron y esto produjo un cambio de frecuencia. Estos momentos son únicos, ¡tenemos que celebrarlos!

Diploma de reconocimiento

Entregado a

por atreverme a sentir el dolor causado por una herida de mi infancia en razón de

mientras continúo estando presente para mí mismo.

Firmado en _____

el _____

Por _____

Parte II
El proceso del amor
a uno mismo

Capítulo 9

Los límites

El Amor a uno mismo

Para amarse, es necesario conocerse. ¿Cómo podríamos amar a alguien que no conocemos? Sin embargo, ¿cómo hacer para conocernos? Me di cuenta de que para conocernos, primero tenemos que eliminar, dentro de nuestro círculo, todo lo que no somos. Por círculo, me refiero a nuestra "burbuja" o campo de energía. Si hay demasiada gente en una entrevista, es imposible descubrir quiénes somos. Nos será más fácil amarnos a nosotros mismos si no nos fusionamos con otras personas, por ejemplo, con quienes compartimos nuestra vida profesional o nuestra intimidad.

De hecho, la relación de pareja ideal está formada por dos personas que deciden estar juntos, pero cuyo propósito esencial es amarse a sí mismas. Son individuos que están cerca, pero son distintos. Ellos vibran en sus frecuencias individuales y conviven en lugar de fusionarse. Cada uno de nosotros tiene una frecuencia única e individual. Nuestra Esencia individual vibra en una frecuencia que nos desafía, nos calma, nos sana y nos conecta con el GRAN TODO, lo que nos permite coexistir con los demás. Ella es profunda y surge cuando tenemos límites saludables.

Para amarnos, debemos tener límites. Sin límites, tendemos a cuidar de los demás y no de nosotros mismos. Sin embargo, el proceso del amor a uno mismo es un proceso personal que nos obliga a emitir la frecuencia de nuestra Esencia individual. Esto no quiere decir que no vamos a ocuparnos más de otras personas, pero lo haremos haciendo vibrar nuestra frecuencia personal en lugar de mezclar nuestra vibración esencial con la de los otros. Porque este cruce de frecuencias produce un tercer producto, que no es la nuestra y que también altera la otra.

Un hermoso día de primavera, yo estaba esquiando sola mientras escuchaba música. Durante las subidas, el sol me calentaba deliciosamente, luego bajaba por la pista con el sonido de una música maravillosa. Yo estaba en un estado de éxtasis, concentrada en mi Esencia y en esas condiciones extraordinarias. De pronto, me crucé con dos esquiadoras que yo conocía. Ellas me miraron sin verme. Yo me preguntaba si tenía que saludarlas o no. Temía que al hablarles pudiera perder mi estado de felicidad. Las escuché hablando en el teleférico que precedía al mío. Elegí conscientemente esquiar con ellas, con la condición de que pudiera mantener mi estado de euforia. Al bajar del teleférico antes que yo, ellas partieron sin verme. Yo había manifestado la intención, si esquiaba con ellas, de hacer coexistir mi frecuencia con la de ellas, aún si no sabía cómo. Pero había dado prioridad a mi experiencia interior porque no estaba muy segura de poder hacer coexistir mi frecuencia con las de ellas. Yo sabía que podía pasar un buen rato con ellas, pero mi estado cambiaría de todas formas. Es por eso que las vi partir sin pena. Tenemos que tener límites sólidos para mantener la frecuencia de nuestra Esencia, en presencia de la vibración de otra persona.

Tener límites no significa convertirse en antisocial. Más bien es la herramienta perfecta para elegir una frecuencia que nos conviene y mantenerla. De hecho, es probable que nuestro círculo de amigos se amplíe y que la gente venga a nosotros. Así, en lugar de rechazar las invitaciones por temor a sentirnos oprimidos por la presencia de algunos de los invitados, podemos, a través del poder de las intenciones, decidir cerrar nuestra burbuja, incluso si no sabemos cómo hacerlo. Esto no es un amor a sí mismo que aísla, sino un sentimiento que permite coexistir con frecuencias diferentes de la nuestra.

La ley alquímica de la unidad y las fronteras

Los caminos de la intimidad nos entranpan con la fusión. La aproximación cuántica sugiere un modelo más cercano al modelo alquímico que promueve la unidad en lugar de la fusión. Bajo el concepto de unidad, nosotros somos parte de un GRAN TODO. Nos comunicamos con el GRAN TODO. Damos y recibimos del GRAN TODO. El GRAN TODO puede hablarnos, enviarnos información y viceversa. Tenemos una relación con él y en él. Somos uno con el GRAN TODO, manteniendo nuestra individualidad y nuestra propia vibración. Como frecuencias individuales, somos una expresión de la unidad. Esto hace que nuestra energía tenga su propia tonalidad, su propia altura vibratoria, su propia amplitud y su propio color en el seno del GRAN TODO. Todo lo que existe posee una frecuencia vibratoria, y por lo tanto podemos vibrar en una frecuencia individual, incluso si somos parte del GRAN TODO.

Para ascender, debemos aprender a identificarnos por completo con esta frecuencia. Para ello, primero tendremos que traducir el modelo cuántico en nuestras relaciones, incluso si no sabemos cómo. Supongamos que la persona con quien tenemos relación nos genera una sensación de libertad y excitación. Bajo el principio de la unidad, podemos obtener estas cualidades del GRAN TODO por el poder de la intención, sin tener que mantener una relación co-dependiente con esa persona. Sin que esto nos lleve a poner fin a nuestra relación, nosotros nos convertimos en nuestra propia fuente de libertad y excitación y accederemos a una nueva forma de relación, libre e inspiradora.

Establecer límites saludables

El ejercicio de las cuerdas que sigue se me reveló cuando mi hijo de siete años se quejaba de estar deprimido. Esto me sorprendió porque estábamos pasando por un momento sereno. De repente, me di cuenta de que este estado de ánimo era el de su mejor amigo y no el de él. Diseñé este ejercicio para mostrarle cómo liberarse y, al día siguiente, le hice repetir el ejercicio de las cuerdas con su padre a fin de mostrarle cómo reconocer los signos que indican una energía parasitaria en nuestro campo personal.

Mi hijo sintió claramente la diferencia entre el malestar causado por las fronteras abiertas y el bienestar en relación con las fronteras cerradas. Por lo tanto, no tuvo ninguna dificultad en la elección de cerrar sus fronteras y desechar todo aquello que

no le pertenece. Unos meses más tarde, observé que él se conectaba con más facilidad. Esto simplemente me llevó a preguntarme: ¿cuántos niños que sufren trastornos de atención o problemas de conducta o emocionales tienen sus fronteras abiertas? Ahora mi hijo es capaz de tomar una distancia sana cuando su amigo no está bien.

Cuando repetimos el ejercicio con el resto de la familia y con nuestros amigos, tuvimos consecuencias impresionantes. Esto nos ha permitido deshacernos de comportamientos codependientes inconscientes. Durante esta experiencia, el filtro de los participantes es muy diferente cuando su círculo (se trata aquí del círculo formado por las cuerdas, que corresponde a su "burbuja" o campo de energía) está abierto o cerrado. Pueden codificar la sensación cenestésica al percibir en sus cuerpos la diferencia entre estar sellados y no estarlo. Además, cuando identifican lo que estorba en el círculo, son capaces de elegir la mejor manera de ocuparse de eso.

Yo me di cuenta que, en general, la energía de la persona que sufre de gripe u otra enfermedad contagiosa no se extiende fuera del círculo. Es posible limpiar nuestro espacio mediante la emisión de la intención de hacerlo, incluso si no sabemos cómo hacerlo. Un virus informático no tiene ningún poder como tal. En primer lugar, debe tener acceso a los programas. Ese virus debe primero penetrar en la red para borrar las ondas y luego infectarla. Ocurre lo mismo en nosotros. Los miasmas, los vectores dejados por un virus de la gripe, los parásitos o la carga emocional de otra persona, a veces invaden nuestra red y empañan nuestra frecuencia. Es necesario identificar lo que, en nuestro círculo, no nos permite deshacernos de él. A continuación, vamos a ver con claridad las emociones o las molestias que realmente nos pertenecen. Y tomando conciencia de lo que nos pertenece, usamos las cargas magnéticas para potenciar nuestras intenciones y órdenes.

Antes de seguir adelante con la tarea, recuerde que el propósito primordial del ejercicio de las cuerdas, además de limpiar sus fronteras, es el de llevarlo a la Ascensión consciente. Nosotros debemos establecer límites sanos con el fin de hacer vibrar la frecuencia de nuestra Esencia en nosotros sin sufrir ningún tipo de interferencias. Nuestro objetivo no es la búsqueda del crecimiento personal, sino la Ascensión consciente que nos permitirá contactarnos con nuestra Alma Central.

Ejercicio 1

Las cuerdas (establecer límites saludables)

En este ejercicio, un par de personas, o más, se sientan en el suelo sin tocarse. Cada persona se sienta en un círculo formado por una cuerda.

1ra parte

Círculo cerrado - círculo abierto

1. Pida a los participantes que cierren su círculo con los dos extremos de la cuerda tocándose.
2. Pídeles que cierren los ojos y tomen una respiración profunda, observando cómo se sienten en sus cuerpos y en sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración.
3. Dígales a los participantes que abran su círculo y cierren los ojos otra vez, observando cómo se sienten en sus cuerpos y sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración y a notar la diferencia entre los dos estados. En este punto, la mayoría de la gente siente una sensación de incomodidad - incluso los niños pequeños.
4. Pídeles que cierren su círculo tan pronto como la situación se vuelva demasiado incómoda.

2da parte

Círculo cerrado - círculo abierto: unidos entre sí.

1. Invite a los participantes a cerrar su círculo juntando los dos extremos de la cuerda.
2. Pídeles que se sienten muy cerca uno del otro. Los círculos pueden tocarse, pero cada uno sigue en su círculo cerrado.
3. Cuando están muy cerca, dígales que cierren los ojos y respiren profundamente, observando cómo se sienten en sus cuerpos y en sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración.
4. Luego pídeles abrir su círculo permaneciendo muy cerca entre sí los unos de los otros, y otra vez que cierren los ojos observando cómo se sienten en sus cuerpos y sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración y a notar la diferencia entre los dos estados.
5. Pídeles que cierren su círculo tan pronto como la situación se vuelva demasiado incómoda.

3ra parte

Círculo cerrado - círculo abierto: uniéndose las manos.

1. Invite a los participantes a achicar el círculo a alrededor de un metro mientras se toman de la mano y luego cierran el círculo juntando los dos extremos de la cuerda.
2. Pídales que cierren los ojos y respiren profundamente, observando cómo se sienten en sus cuerpos y en sus corazones. Los invitamos a prestar atención a su respiración.
3. Luego dígales a los participantes que abran su círculo permaneciendo muy cerca unos de otros y luego que cierren los ojos otra vez, observando cómo se sienten en sus cuerpos y sus corazones. Los invitamos a prestar atención a su respiración y notar la diferencia entre los dos estados.
4. Dígales que cierren su círculo tan pronto como la situación se vuelva demasiado incómoda y que se tomen de las manos de nuevo.

4ta parte

Círculo cerrado - círculo abierto : intercambiando una corriente de amor incondicional

1. Pida a los participantes que achiquen el círculo alrededor de un metro tomándose de las manos y que cierren el círculo juntando los dos extremos de la cuerda.
2. Invítelos a hacer circular una corriente de amor incondicional que sale de la mano derecha y entra por la mano izquierda. Deberán presentar la palma de su mano derecha hacia abajo en la mano izquierda del vecino. La palma de la mano izquierda estará hacia arriba.
3. Pídales que cierren los ojos y respiren profundamente, observando cómo se sienten en sus cuerpos y en sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración.
4. Entonces dígales que abran su círculo y que cierren los ojos una vez más observando su capacidad para transmitir y recibir todo este amor mientras el círculo está abierto.
5. Pídales que observen cómo se sienten en sus cuerpos y en sus corazones. Invítelos a prestar atención a su respiración y a notar la diferencia entre los dos estados.
6. Dígales que cierren su círculo tan pronto como la situación se vuelva demasiado incómoda.

Este ejercicio es una herramienta para sentir de forma cenestésica lo que es una separación íntima. Durante un entrenamiento, uno de los participantes tuvo una revelación. Por un lado, sentía una profunda benevolencia hacia los demás participantes cuando emitió una corriente de amor incondicional mientras las cuerdas estaban cerradas. Por otro lado, se sorprendió al descubrir que este flujo de amor se interrumpió tan pronto abrió su círculo.

En general, los participantes sintieron que la energía era más fluida cuando su círculo estaba cerrado, que los intercambios energéticos eran mejores y había más facilidad para percibir y sentir a los otros. Una madre que se preguntaba cómo puede tratar a sus hijos de una forma maternal adecuada teniendo las fronteras cerradas, entendió que el cierre de su círculo incrementó esa capacidad. Algunos han sentido una gran debilidad cuando el círculo estaba abierto.

Yo los invito a probar el ejercicio de las cuerdas abiertas y cerradas a fin de tener una experiencia cenestésica. La sensación tangible provocada por la apertura o el cierre de su círculo será transmitida a vuestras células. A continuación, usted podrá remitirse a esta sensación interna cuando necesite comprobar si sus fronteras están abiertas o cerradas.

Recuerde que no necesitamos ser héroes “del círculo cerrado”. No es necesario ser perfecto o entender mentalmente todo lo que sentimos. Puede ser que experimentemos sensaciones equivocadas o un sentimiento de vulnerabilidad, y que necesitemos un tiempo de integración como resultado de los ejercicios. ¡Brindémonos ese momento! No siempre es fácil darse cuenta de que debemos cerrar nuestro círculo y volvernos hacia nosotros mismos. Perderse en el terreno de los demás nos puede debilitar en lugar de fortalecernos. Para regresar a nosotros mismos tenemos que saber quiénes somos y entender nuestras necesidades. Permanezcamos en el contexto del Punto Cero, sabiendo que la pregunta sobre nuestra identidad puede bien coexistir con nuestras dudas.

Ni qué decir que no siempre tendremos éxito en mantener nuestro círculo cerrado. Sean cuales fueren los obstáculos, podemos emitir la intención de cerrar nuestras fronteras, incluso si no sabemos cómo hacerlo.

5ta parte

Asociación

Como parte de un taller celebrado recientemente, cuando presenté el ejercicio de las cuerdas, los participantes tuvieron reacciones mixtas durante el momento de establecer las fronteras. He preparado una lista de preguntas concernientes a las reacciones hacia las fronteras para ayudarlos a aclarar su posición. Aquí están las preguntas:

Si la persona se siente mejor y menos aislada cuando sus fronteras están abiertas, Verifique si la persona siente una asociación entre el hecho de tener las fronteras abiertas y de sentirse aislada a nivel:

1. físico
2. emocional
3. mental
4. espiritual
5. otros

1. Si la persona no siente ninguna diferencia entre los dos estados, verifique si puede percibir claramente sus fronteras.
2. Compruebe si la persona tiene en su código genético el programa que le permite percibir claramente sus fronteras.
3. Compruebe si la persona sabe que tiene el derecho a tener fronteras.
4. Compruebe si la persona piensa que ella puede ser amada y estar en una relación si establece fronteras.

Capítulo 10

Las proyecciones y la interferencia

Ayudar versus acompañar

Cuando nuestros hijos, nuestros amigos o nuestra pareja están sufriendo o están aburridos, en lugar de tratar de ayudarlos, podríamos simplemente reconocer dónde están parados y preguntarles qué quieren hacer para mejorar la situación. No se tiene a tratar de ayudarlos, ni les sugiera nada: simplemente déles un apoyo incondicional. Tratar de resolver los problemas de los demás no es necesariamente acompañarlos, porque nuestros intentos de ayudarlos no hacen más que abrir nuestras fronteras y nos lleva a invadir su círculo. Por el contrario, acompañando a los otros, afirmamos nuestra creencia de que ellos son fuertes y poderosos, y creemos que ellos tienen, básicamente todo lo que se necesita para resolver el problema que enfrentan.

Es necesario señalar que es mucho más fácil acompañar a los desconocidos que a las personas cercanas. De hecho, dentro de la misma familia, los círculos están muy cerca, y los miembros, debido a su similitud genética, actúan como los ordenadores compatibles. Cuando las computadoras están en red, uno puede transferir archivos entre ordenadores sin estar conectados por cable a través de la tecnología de transmisión Bluetooth. En general, uno podría también pensar que nos debemos aislar para mantener nuestra individualidad. De hecho, muchas personas prefieren estar solas en lugar de estar en relación porque tienen miedo de esa transferencia.

Sin embargo, manteniendo nuestras fronteras en el Punto Cero, podemos tener el pastel y el dinero del pastel también. Uno puede optar por establecer relaciones íntimas, manteniendo nuestra individualidad, incluso si no sabemos cómo hacerlo. Para entender bien este concepto, vamos a tomarnos unos minutos para desarrollar la ley de arrastre y las proyecciones.

Ley de arrastre

Todos conocemos parejas en las que uno de los cónyuges está pasando por una evolución espiritual, artística o de otro tipo mientras que el otro parece haberse estancado.

Este fue el caso de una de mis amigas. Examinando la situación sin juzgarla, nos dimos cuenta de que mi amiga estaba polarizada: en su esquema, su ritmo de crecimiento estaba bien y en lo que respecta a su compañero, mal. Ahora bien, si aplicamos el modelo cuántico a esta observación, vemos que ella desafía las normas de la materia, ya que, según este modelo, todo coexiste con diferentes frecuencias de vibración. En el modelo cuántico, no hay un socio superior o inferior. La expansión de mi amiga y la llamada "lentitud" de su esposo son dos partes de la realidad

cuántica. Esta observación nos ha permitido abrir una brecha en el modelo estándar de la pareja.

Nosotros analizamos la situación a partir del principio del engranaje. Existe en física, una ley extraordinaria, llamada Ley de Arrastre, descubierta en el siglo XVII por el inventor europeo Christian Huygens. Según esta ley, cuando las fuerzas o los campos magnéticos están alineados, la información circula entre ellos. Por lo tanto, si dos elementos ubicados uno al lado del otro vibran a diferentes frecuencias, el que vibra más lento aumentará su vibración para sintonizar con la frecuencia del otro, por un simple efecto de arrastre. Por ejemplo, si uno coloca varios relojes de péndulo en la misma habitación, los péndulos más lentos, como por una influencia irresistible, poco a poco oscilarán a la misma velocidad que los péndulos más rápidos.

Volviendo a mi amiga y su pareja, le pregunté por qué ella tenía necesidad que su cónyuge se adaptara al ritmo de ella. ¿Quién dijo que avanzar más rápido sea mejor? Y, por último, ¿por qué debemos adoptar la velocidad de crucero más rápida? En la óptica del Punto Cero, esta regla parece demasiado polarizada. La física cuántica ha demostrado que ciertas reglas no se dan en todas las situaciones. Esto es así por la ley de arrastre. Dado que todo coexiste, ¿cómo podemos decir que el ritmo de mi amiga es superior al de su cónyuge? La ley de arrastre del más lento por el más rápido no se confirma necesariamente en el modelo cuántico, ya que se rige por el concepto de la coexistencia. Esto ofrece muchas posibilidades que fluctúan continuamente sin que alguna sea más verdadera que otra. Mi amiga y yo sabíamos que teníamos que encontrar una manera de invalidar la ley de la unidad. Lo que molestaba a mi amiga no era el grado de crecimiento de su cónyuge, sino el hecho de que ella misma era inducida por su ritmo, más lento que el suyo. Del mismo modo, él estaba irritado por tener que seguir el ritmo de ella.

Después de una sesión de “tormenta de ideas”, mi amiga y yo encontramos la siguiente emoción: tener el deseo de ser controlado. Nuestra sorpresa fue grande al ver que no sólo podemos querer controlar el ritmo de los otros, sino que en lo profundo de nosotros mismos, podemos igualmente querer ser controlados. Estamos divididos por fuerzas contradictorias. Aún si entendemos que su propia frecuencia es apropiada para ellos, queremos que nuestros familiares vibren a nuestra frecuencia para no tener que dejarnos llevar por la de ellos. En el mejor de los casos, queremos que ellos vibren en una frecuencia superior a la nuestra para dejarnos arrastrar por esa frecuencia más rápida.

Cuando asumimos la responsabilidad de nuestra frecuencia, comprendemos que es mejor conservar nuestra Esencia y nuestro ritmo individual, ya que la longitud de onda de los otros nos es extraña, como la nuestra lo es para ellos. Inconscientemente, haremos todo lo que esté a nuestro alcance para resistir a la ley de arrastre: podemos elegir pelearnos, desafiar y atacar, competir, criticarnos, tratar de persuadir a los demás y así sucesivamente, todo lo que, con el fin de mantener nuestra frecuencia individual, controle al otro o dejarnos arrastrar por su ritmo.

Las proyecciones

Es fácil disiparse y proyectar escenarios sobre los demás en lugar de mantenerse presente en su propia historia. Esto es lo que sucede cuando juzgamos a los demás en lugar de entender nuestras necesidades y nuestras heridas. La mejor manera de detener este círculo vicioso es volver a dirigir nuestras observaciones sobre nosotros mismos con compasión.

Me he dado cuenta de que muchas parejas tienen afinidad vibracional, pero también heridas similares. Al igual que en las relaciones entre padres e hijos, con origen en las memorias transgeneracionales o los traumas vividos en la niñez, cuando los cónyuges están juntos, las heridas resuenan entre sí y crean malestar. No sólo nos casamos para estar bien o para estar mal, sino que nos atraemos mutuamente por lo que es mejor y lo peor en nosotros. Es posible que detectemos la herida de nuestro cónyuge y que ésta despierte la nuestra sin nuestro conocimiento. En su presencia, sentimos los efectos negativos de la herida inconsciente y nos irritamos, nos cansados o nos ponemos a la defensiva. En este caso, uno de los cónyuges, el primero en detectar la herida, debe romper la cadena. En realidad, no es tan malo tomar la responsabilidad de romper el patrón y dar los primeros pasos. El cónyuge que lo hace actúa como un agente de cambio. Recordemos que nuestras viejas heridas juegan un rol importante en la creación de nuestra realidad y será más fácil aceptar esa responsabilidad.

Como parte de mi práctica, he tenido el privilegio de conocer a muchos padres que han hecho una decisión consciente de trabajar en ellos mismos en lugar de seguir culpando a sus hijos. Han renunciado a criticarlos para hacer más bien un trabajo personal. De este modo, han obtenido resultados espectaculares con sus hijos.

Las heridas de dos miembros de una misma familia o de dos cónyuges pueden resonar de una manera electromagnética de un cerebro al otro. Esta resonancia es similar a una onda en forma de ocho que pasa de un cerebro al otro. Yo misma conocí a dos cónyuges que podían provocarse una crisis de hipoglucemia mutuamente en momentos de estrés.

Cuando criticamos a nuestro cónyuge, nuestras críticas siempre tienen que ver con experiencias de la infancia. De hecho, hemos elegido a nuestra pareja precisamente porque él o ella ha tenido experiencias similares. Quien dice esposo dice intimidad, familia, infancia (momento de la vida cuando uno no tenía poder y en el que era muy pequeño e indefenso en un mundo de adultos). Es fácil verificar, con la kinesiología u otro método, la edad de la herida inicial que se despierta con el comportamiento del otro. Podemos, conscientemente, volver a mirar con nuestros ojos de adultos a fin de desentrañar este momento de impotencia y afirmar una nueva intención. Esta herida no desaparecerá jamás, sin embargo, la intención nos permitirá utilizarla de manera diferente. Estos conflictos son estimulados por el contexto de la relación íntima, y no por la persona que amamos. Una vez más, podemos optar por amarnos a nosotros mismos en el seno de esta relación íntima, aceptando que nuestra herida sea despertada por nuestro cónyuge. Dejaremos de juzgarnos a nosotros mismos y de juzgar a los demás, y nos amaremos sabiendo que nadie es perfecto.

A veces, nuestra crítica a los demás refleja nuestro malestar cuando nos parece que el otro no vibra en la frecuencia de su Esencia. El otro actúa como un espejo nuestro y éste es insostenible: queremos que la otra persona se alinee con nosotros en su Esencia de tal forma que no haya fronteras, límites de tiempo o espacio. Este es el reflejo de nuestro propio límite, al que nosotros criticamos porque nos sentimos muy lejos de nuestra propia Esencia.

Las intenciones que emitimos deben ser siempre independientes de los nombres de otras personas. Si formulamos una intención con respecto a una persona específica, nos ponemos en situación de autodefensa, de control y de interferencia. En este caso, nuestra intención no está en el Punto Cero y ya no respeta el libre albedrío de la otra persona.

Cuando formulamos una intención en el Punto Cero y se establece un nuevo programa, yo defino nuevos límites. Estos límites son más saludables porque provienen de mi voluntad y constituyen mis nuevas elecciones. Si, por el contrario, mi intención se refiere a otra persona, yo me pongo en una posición defensiva, lo que implica que es necesario defenderme. Sin embargo, esta impresión puede ser causada solamente por mis programas inconscientes.

Los límites saludables establecidos a través de una intención en el Punto Cero nos evitan tener que defendernos porque al incluir nuestros miedos, los límites se vuelven particularmente eficaces y fuertes. Es exactamente como en las artes marciales: los verdaderos maestros no luchan casi nunca porque la confianza y la fuerza que ellos desprenden erigen límites que los otros perciben y no cruzan.

No hay ninguna razón para tener miedo a la intimidad cuando se elige la nueva intimidad cuántica, porque ésta promueve la coexistencia. Permitamos al otro sentir una molestia en nuestra presencia y permitámonos sentir la nuestra dentro de nuestro círculo cerrado.

Podemos estar a gusto en familia, en pareja, en el trabajo o en grupo ayudando a los demás (en lugar de precipitarnos a ayudarlos) y darles el tiempo necesario para que ellos completen el proceso en su propia manera. La verdadera compasión es dejar que los demás vivan sus vidas y que nosotros nos permitamos dudar y comprender las cosas a nuestro propio ritmo, con confianza y teniendo fe en nosotros mismos, incluso si no sabemos cómo hacerlo.

Acompañándonos a nosotros mismos, acompañamos a los demás y, por lo tanto, toda experiencia se convierte en sagrada. Aceptamos que nuestros seres queridos despierten nuestras viejas heridas y nos hacemos conscientes de nuestros programas inconscientes y co-dependientes, incluso si no sabemos cómo hacerlo. Individualizamos nuestro enfoque y nuestro ritmo crucero. Cuando nos disociamos del proceso de supervivencia y adaptación de nuestros seres queridos, reivindicamos más y más nuestra frecuencia personal y progresamos hacia la Ascensión consciente.

Intervenir sin injerencias

Estoy convencida de que sufrimos una forma de dependencia colectiva que

consiste en involucrarnos en los asuntos de los otros o que los otros se inmiscuyan en nuestros asuntos y nos salven.

La mejor manera de comprender la noción de frontera consiste en abstenernos de inmiscuirnos en las vibraciones de los otros. Por lo tanto, entenderemos con mayor claridad la naturaleza de una frontera saludable. Si tratamos de controlar las fronteras, nos arriesgamos a pagar con perfeccionismo, mientras construimos muros en lugar de fronteras. Al aprender a respetar las frecuencias vibratorias de los demás, automáticamente comprendemos cómo gestionar nuestras propias fronteras. Si nos inmiscuirnos en los asuntos de una persona, ocupamos su espacio vibratorio, bloqueando su propio acceso. Al retirarnos de su línea cuántica y permitiendo hacer vibrar su propia frecuencia, le permitimos recuperar el movimiento en su vida. Así, en lugar de criticar a los demás porque no se mueven o no modifican su comportamiento opresivo, los acompañaremos sin invadir su espacio vibratorio a fin de que puedan ocuparlo en su totalidad.

Es natural querer ayudar a quienes sufren. Pero debe haber una resonancia vibratoria. Nuestro enfoque debe estar en armonía con su frecuencia. Puede ser que nuestra frecuencia no les convenga. Podemos anunciar nuestra disponibilidad dejándolos libres de tomar parte o no. No estoy hablando aquí de una emergencia o un trauma, sino de la mayoría de las circunstancias ordinarias. Nuestro deseo de ayudar es rara vez en el Punto Cero, lo que podría originarse en una necesidad de ser reconocido. Llegando a ser más consciente de la trampa que constituye la intervención, haremos coexistir nuestro deseo de ayudar con el deseo de ser reconocidos sin invadir el espacio del otro.

Uno de mis estudiantes se preguntaba cómo ser madre teniendo fronteras saludables. Un niño necesita tener una madre y ser mimado. Pero cuando tratamos a otros desde el amor de una madre, tendemos a sobreprotegerlos. La diferencia entre los dos es una cuestión de fronteras abiertas o cerradas. La maternidad compulsiva es una fuerza interior que podría empujar a mi estudiante a interferir en la vida del otro. Básicamente, este deseo compulsivo por cuidar a los demás es el resultado de tener las fronteras abiertas. Esta persona había aprendido inconsciente y equivocadamente que tener fronteras saludables equivalía a rechazar a los otros. Ella tenía la tendencia de creer que si cerraba sus fronteras, sería separada de su familia y aislada. Creemos que por poner fronteras no tendremos derecho a amar, que no seremos mimados, seducidos o acompañados o que no podremos tratar a nuestros seres queridos de manera cariñosa. Por el contrario, las fronteras sanas son una garantía de autenticidad para el desarrollo de las relaciones con los demás y el mejor acompañamiento a uno mismo.

Si nuestra naturaleza esencial nos lleva a tratar a otros como una madre, vamos a hacerlo aún mejor si nuestras fronteras están cerradas. Al optar por regresar a nosotros mismos y ampliar la frecuencia de nuestra Esencia, podremos cuidar de los demás sin sentirnos vacíos o sentirnos agotados.

Cuando una persona nos ayuda sin nuestra petición explícita o reza por nosotros sin nuestro consentimiento, genera una interferencia, especialmente si nosotros

estamos haciendo nuestras propias oraciones o formulando nuestras intenciones. En los momentos de debilidad o de transición importante, podríamos buscar el acompañamiento, pidiendo a los otros que recen por nosotros o podríamos aceptar recibir ayuda. No estamos solos en el mundo y podemos ser parte de nuestra comunidad, sabiendo que otros pueden orar por nosotros. Sin embargo, en el modelo de acompañamiento cuántico, en comparación con la aproximación de ayuda, nosotros somos co-creadores y podemos ser participantes plenos en nuestro bienestar. Nosotros podemos participar en nuestra propia curación. La mejor oración que yo conozco es esta: Yo me beneficio de un acompañamiento infinito de manera infinita.

Si una persona de nuestro entorno rechaza nuestras oraciones o la ayuda terapéutica que le ofrecemos, es bueno observar nuestras reacciones para ver si estamos generando interferencia. Si nos avenimos a aceptar su comportamiento en calma y con confianza, sabremos que hemos dejado de invadir la frontera del otro.

Existen todo tipo de pretendidas buenas razones para interferir en los asuntos de los demás. Ejemplos: sabemos que nuestras oraciones son eficaces y que hemos recibido el mensaje de intervenir contactándonos directamente con su el alma o cuerpo mental, sin su permiso consciente. Con seguridad, tenemos un cuerpo físico, pero también tenemos cuerpo emocional, mental y espiritual. Cuando insistimos en que nuestra intervención sea aceptada, tal vez no seamos capaces de considerar el ritmo de los cuatro cuerpos y el nivel de conciencia del individuo. Podríamos equivocarnos con sus necesidades vibracionales individuales e imponer nuestra propia frecuencia. En lugar de ver que sus necesidades vibracionales no resuenan necesariamente con nuestra frecuencia, podemos creer que su individualidad niega la nuestra.

Las diferentes frecuencias de las intervenciones

Imaginemos un velador con una serie de rayos de luz, cada uno de los rayos vibra en una frecuencia diferente. Uno de los rayos tiene la vibración de los motociclistas, otros rayo la de los estudiantes de teatro, la siguiente, la de las madres que acaban de dar a luz, etc. Del mismo modo, nuestro planeta está poblado por todo tipo de personas.

A veces nuestras vidas se entrecruzan, pero más a menudo ellas simplemente coexisten.

Nuestro enfoque terapéutico también tiene una frecuencia vibratoria. En nuestro deseo de ayudar a una persona también puede ocurrir que nosotros imponemos una frecuencia vibratoria a un rayo que no esté en armonía con la frecuencia de esa persona. Un motociclista soltero no responderá al mismo enfoque que una madre que acaba de dar a luz. Sin embargo, de acuerdo a las leyes de coexistencia, ningún rayo es mejor que el otro - todo es según la elección y la resonancia.

Ya no se trata de salvar a los otros, sino de mantener una frecuencia. Cuando yo mantengo la frecuencia del amor en mí misma, con una tranquila sensación de poder, emito una vibración con la que las otras personas que vibran en una frecuencia

similar pueden resonar. El tiempo para salvar a los demás ha pasado. El tiempo de la sanación ha pasado. Nosotros estamos en la era de las frecuencias individuales. Nuestro trabajo consiste en mantener la frecuencia de nuestra Esencia y el amor de uno mismo, incluso si no sabemos cómo hacerlo.

Pronto, en vez de hablar de otros, de lo que ellos hacen en la vida y de lo que ellos poseen, podríamos explicar cómo nos las arreglamos para hacer vibrar la frecuencia de nuestra Esencia en su compañía. Las conversaciones se convertirán en algo mucho más interesante. En vez de hablar de la falta de armonía vibracional, vamos a hablar acerca de tonalidades en perfecta armonía, independientemente de las situaciones. No hablaremos más de los demás sino de nosotros mismos. No hablaremos más de nuestras lesiones, sino del camino a recorrer para llegar a la plena manifestación de nuestra Esencia. Nuestra espiritualidad vendrá de la Unidad esencial. Nuestra historia será aquella de nuestro acuerdo vibratorio con los demás y con nosotros mismos.

Cuando una persona vibra en la frecuencia de su Esencia, es imposible que sea manipulada. No puede jugar un rol de víctima ni puede ser invadido por los demás, ni por algún otro juego psicológico. Esto es imposible, ya que no vibra más sobre la frecuencia del otro. Se sentirá invadida sólo si se encuentra en un camino que no es el suyo.

Nunca logramos la hazaña de mantener nuestra frecuencia en un mundo físico polarizado. Hoy, gracias al nuevo paradigma del Punto Cero, tenemos la chance de tener esta experiencia y ser los motores de esta revolución. Uno no debe tratar de ajustar su frecuencia con el fin de ayudar a la mayor cantidad de personas que sea posible. En su lugar, debemos mantenernos centrados y conservar la frecuencia de nuestra Esencia, permitiendo al mismo tiempo que los otros existan a nuestro lado con su propia frecuencia. Esta coexistencia es la expresión profunda de nuestro mutuo bienestar. El propósito de la existencia es ser bueno consigo mismo y permitir al otro existir y vibrar en una frecuencia que le convenga mientras se encuentre bien en esa vibración. En la medida en que buscamos salvar a otros, realmente no estamos bien con nosotros mismos, estamos polarizados y nos hemos desviado del Punto Cero. Nuestro círculo está abierto, no estamos conectados con nuestra frecuencia – interferimos en la vida de los demás para que vibren en nuestra frecuencia en lugar de contentarnos con emitir nuestra frecuencia propia.

El concepto de la interferencia es tan sutil, tan insidioso y está tan lleno de buenas intenciones (¡polarizadas!) que he desarrollado un ejercicio que nos ayudará a discernirlo e integrarlo.

Este ejercicio es un paso primordial en el proceso del amor a uno mismo y de las fronteras sanas. Para ascender, debemos, entre otras cosas, hacer vibrar todo nuestro ser en la frecuencia de nuestra Esencia. ¿Cómo podemos hacerlo si estamos ocupados interfiriendo en el espacio de los demás con nuestra propia frecuencia? Si nos quedamos en nuestro espacio, vamos a mantener nuestra integridad vibratoria.

Cuando Jesús dijo, en referencia a la Ascensión: “Lo que yo he hecho todo hombre puede hacerlo”, él nos alentó a identificarnos con nuestra onda vibratoria

esencial para poder ascender. Por desgracia, el significado de su mensaje se nos ha escapado y tenemos tendencia a pensar que tenemos que vibrar en la frecuencia de Cristo para ser salvados. Si las frecuencias de Krishna, de Jesús o de Buda fueran las únicas que existieran en la creación, esto sería insustancial. Pero cada uno de nosotros tiene una frecuencia individual notable. Limpiando nuestro espacio vibratorio a través de las fronteras sanas, llegaremos a manifestar esa unidad. Imaginémonos el placer de una reunión en la que cada uno emite su frecuencia sin afectar las de los otros. De esa integridad vibratoria nace el amor incondicional. Seremos como las gotas en el océano que se definen por su naturaleza, recibiendo del GRAN TODO y dando al GRAN TODO. La erección de fronteras sanas en combinación con nuestras intenciones en el Punto Cero nos abrirán todas las puertas del antiguo modelo alquímico de la Unidad en la que UNO se nutre del GRAN TODO y el GRAN TODO se nutre de UNO.

Tómense el tiempo para reflexionar sobre las preguntas que siguen. A continuación, responda por sí o por no, o utilice otros medios intuitivos como la kinesiología o el péndulo. Estas preguntas están diseñadas para estimular la reflexión y le permiten profundizar sus pensamientos.

Ejercicio 2

Permitir una intervención sin interferencia vibratoria

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

1. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia vibratoria individual y ayudar:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 8. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 9. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 10. otros
2. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y aconsejar:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro

7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 10. otros
 11. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 12. otros
3. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual e intervenir:
1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
4. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y ser madre:
1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional

3. su integridad mental
4. su integridad espiritual
5. integridad vibratoria esencial
6. otros
10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
11. otros
5. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su frecuencia individual y escuchar:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
6. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y reprogramar el ADN:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro

11. otros
7. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y estar en relación con otra persona:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
8. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y trabajar con otra persona:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
9. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y curarse:
 1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro

3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
10. Comprobar si la persona puede hacer vibrar su propia frecuencia individual y en otro estado/ocupación a identificar (amar, dirigir una orquesta, enseñar, etc.) Este estado emocional o esa ocupación requieren que la persona se relacione con otra persona. Si usted no tiene otro ejemplo, vaya al punto siguiente.
1. teniendo permiso consciente del otro
 2. sin ocupar el espacio vibratorio del otro
 3. sin desear guiar al otro hacia una conclusión
 4. sin interferir en la vida de otro
 5. sin sentirse responsable de la conclusión del proceso del otro
 6. sin sentirse culpable por la conclusión del proceso del otro
 7. en el Punto Cero, sin tratar de convencer al otro
 8. permaneciendo dentro de su propio espacio vibratorio
 9. conservando al mismo tiempo:
 1. su propia integridad física
 2. su integridad emocional
 3. su integridad mental
 4. su integridad espiritual
 5. integridad vibratoria esencial
 6. otros
 10. en el Punto Cero, sin competir con el otro
 11. otros
11. Comprobar si la persona posee el programa genético necesario para:
1. comprender a los demás
 2. aceptar que la experiencia de otros puede ser diferente a la suya
 3. estar en el Punto Cero con respecto a esta diferencia
 4. permitir que la otra persona viva sus experiencias a su propio ritmo, sin juzgarla
 5. aceptar la velocidad con que la que el otro progresa

6. aceptar la velocidad de la frecuencia de la otra persona
 7. aceptar la diferencia entre su frecuencia vibratoria y la del otro
 8. aceptar la Esencia del otro
 9. otros
12. Comprobar si, luego de una intervención:
1. las conclusiones del interviniente están en el Punto Cero, mientras que se adhieren a la realidad del otro.
 2. las conclusiones del interviniente están polarizadas y son más acordes a su experiencia personal que a la del otro.
13. **Compruebe si tiene que repetir los pasos anteriores, reemplazando a "el otro" con el nombre de una persona en particular de su entorno.** Imaginemos, por ejemplo, que usted trabaja en una oficina bajo la dirección de un jefe que tiene una poderosa influencia en su equipo. Tan pronto como usted entra en la oficina, usted le da permiso para administrar automáticamente su espacio vibratorio. El objetivo es llegar a ser parte de este grupo de trabajo sin tener que sufrir un cambio de frecuencia para adaptarse a la del jefe. Usted podría elegir repetir este ejercicio utilizando el nombre de su empleador.

Aquí está lo que escribió una de mis estudiantes luego de esta experiencia:

En la noche del domingo, cuando hice el curso, tuve un sueño muy especial en el cual una persona expresaba una violenta cólera. Yo no entendí de inmediato el significado de este sueño, al que encontré desagradable después del maravilloso fin de semana que venía de pasar.

A la mañana siguiente me enteré de que mi cuñada había muerto a las 23: 30 horas del día anterior. Inmediatamente me di cuenta de que era ella la que había aparecido en mi sueño. Yo no la conocía mucho porque ella vivía lejos de nosotros. Le comente mi sueño a mi marido, quien me dijo: "Después de todo lo que ella vivió, no me sorprendería que ella haya sentido cólera. "

Después, tuve el impulso de participar del velatorio de mi cuñada. Me permití soltar mis lágrimas, que no eran lágrimas de tristeza. A pesar de haberla conocido muy poco, desbordaba de amor por ella. Yo diría que el amor que sentía era proporcional a la rabia que yo había sentido por ella en mi sueño. Me pareció que era precisamente ese amor el que ella necesitaba ahora. A diferencia de otras veces, cuando yo sentía un fuerte impulso de alegría y amor dentro de mí, mi cuerpo no dejaba de temblar. Ni mi cuerpo, ni mis pensamientos me han preocupado el resto del día. Yo viví ese momento en paz sabiendo que la vida continuaba y que yo no me fundía en el otro. Éramos dos entidades separadas que habíamos compartido un momento inolvidable...

Ignoro si se trata de una coincidencia (de hecho, yo no creo en las coincidencias!), o si los protocolos a partir de ese momento han comenzado a producir efecto, pero esa experiencia fue mucho más fácil de vivir que lo habitual.

Muchas gracias Kishori y muchas gracias a mi Esencia!
D. T.

Capítulo 11

Las necesidades

Para amarse, usted tiene que volverse hacia su Esencia y para reconocer su Esencia, usted debe conocerse. Una manera de conocerse bien es conocer sus necesidades. Cada persona tiene necesidades que le son propias. Las necesidades son también únicas para la persona como lo es su frecuencia vibratoria. Cuando uso la palabra necesidad, no estoy hablando de deseo. El deseo es la voluntad de obtener o de poseer algo, mientras que la necesidad es un requerimiento natural.

Si las necesidades varían de un individuo a otro, la respuesta a las necesidades es a menudo similar. La mayoría de nosotros tendemos a cuestionar nuestras necesidades afectivas y nuestras reacciones emocionales. Además, somos censurados en nuestras necesidades físicas y fisiológicas por la publicidad y por diferentes modos que nos imponen falsas necesidades y falsos caminos para satisfacerlas, en lugar de dejarnos escuchar nuestro cuerpo y seguir nuestra inteligencia innata. Los seres humanos no creen que además de sus necesidades físicas y emocionales, tengan también necesidades intelectuales y espirituales. Éstas no son tan tangibles, pero es suficiente recordar cómo puede arruinarse una vida carente de inspiración. ¿Por qué avergonzarnos de nuestras necesidades afectivas, tales como las necesidades de reconocimiento y notoriedad, por ejemplo? Nosotros poseemos una frecuencia luminosa muy particular y única. Tenemos la necesidad de que esa frecuencia única sea reconocida. La mayoría de nuestras necesidades nacen inconscientemente de nuestro deseo de identificarnos con nuestra Esencia. Ellas no están allí para humillarnos o degradarnos, sino para identificarnos.

El niño necesita desarrollarse, ser tratado de manera adecuada y vivir en un entorno adaptado a su disposición natural. Esto también es igualmente necesario para los adultos que continúan experimentando los cuatro tipos de necesidades mencionados más arriba. La diferencia radica en la manera cómo satisfacemos esas necesidades. Muchos de mis alumnos se quejan de que su pareja, amigos o compañeros de trabajo no se preocupan por sus necesidades. Por otro lado, también me di cuenta de que cuando un anciano ha satisfecho sus necesidades de una forma sana y sencilla, su entorno lo apoya plenamente. Una persona completa atrae el apoyo y la simpatía. Una persona que no se conoce o que se olvida de sus necesidades o no puede satisfacerlas, y se apoya en su familia para hacerlo, se enfrentará a conflictos y problemas. Esperar a que los demás nos cuiden en lugar de hacerlo nosotros mismos, sólo puede conducir a la resistencia y a obstáculos. Los otros también deben clarificar sus intenciones, vivir sus vidas y optar por satisfacer sus necesidades, independientemente de su situación personal. Al igual que nosotros, ellos enfrentan una falta de amor por sí mismos, a los programas que se activan por defecto y a sentimientos de impotencia. ¿Cómo podrían ellos encargarse de nuestra vida y responder a nuestras necesidades por nosotros? Ellos ya tienen bastante qué

hacer con ellos mismos. En el fondo, no pueden ofrecer su acompañamiento a los esfuerzos que nosotros hacemos para satisfacer nuestras propias necesidades.

De hecho, el acompañamiento a otros confirma la capacidad que tenemos para cuidar de nosotros mismos. Para aplicar esta teoría, la única manera es expresar la intención de ocuparnos de nuestras necesidades, incluso si no sabemos cómo hacerlo. De lo contrario, es preferible que evitemos embarcarnos en nuevos proyectos, porque siempre esperaremos algo de afuera. Antes de tomar una decisión, detengámonos un momento para estar seguros de que nuestra intención original tenga en cuenta nuestras necesidades. Dejemos de avergonzarnos de nuestras necesidades y entendamos que son un capital y contribuyen a nuestro éxito.

Es esencial que tengamos una atención constante a nuestras necesidades. Supongamos que los padres ayudan a sus hijos con los deberes cada dos semanas o de manera episódica. El niño no recibe un apoyo constante y lo cierto es que su rendimiento académico se verá afectado. Una atención diaria constante puede, a pesar de nuestras necesidades cambiantes y nuestras heridas afectivas, instaurar en nosotros un estado de paz y seguridad. En ese contexto, podríamos buscar ayuda profesional para nuestras necesidades sin llegar a ser codependientes. Pero no esperemos una recuperación milagrosa y liberémonos de nuestro perfeccionismo. Poco a poco, desarrollaremos un reflejo que ignorará la culpabilidad asociada al hecho de ser una persona imperfecta experimentando necesidades específicas.

Es posible ocuparse de sus necesidades sin experimentar estrés. Se trata de responder a nuestras necesidades aceptando lo que somos y mostrando compasión hacia nosotros mismos, conectándonos con la tonalidad de nuestra Esencia en vez de desarrollar un sinfín de nuevas estratagemas para satisfacer nuestras necesidades. Además, podemos facilitar el proceso incluyendo en esa ecuación la polaridad negativa de las decepciones y los obstáculos que se interponen en nuestro camino. Y el día en que nos esforcemos por responder a nuestras necesidades, aceptando nuestra incapacidad para estar presentes para nosotros mismos, vamos a llegar a mantener el proceso en movimiento. Si redirigimos toda nuestra atención hacia la aceptación de nosotros mismos, el cuidar de nosotros se convierte en un estado normal y no en un hecho extraordinario.

El camino de la conciencia en la Tierra tiene muchas trampas. Cuando no cuidamos nuestras necesidades, nos arriesgamos a bloquear el proceso de retorno a nuestra Esencia. Somos humanos y la experiencia terrenal no siempre es fácil. Debemos aprender a respetar e incluir lo que es natural y necesario para tener éxito. Los problemas físicos y emocionales nos pueden llevar al fracaso, a sentirnos desanimados y a abandonar nuestro deseo espiritual de volver al Alma central. Mediante el desarrollo de una actitud en el Punto Cero, en la que nuestro lado espiritual desprovisto de las necesidades humanas, co-existe con nuestro lado carnal, vamos a ser capaces de considerar todo lo que somos en un mismo proceso consciente. Es por esto que los incito a descender a lo más profundo de ustedes para descubrir las necesidades naturales instintivas que les son propias y que en cierta forma los definen.

Para ayudarnos a identificar mejor la forma en que respondemos a nuestras necesidades, he compilado una lista de preguntas que se contestan con sí o no.

Por encima de todo, no juzgue sus respuestas. El propósito de este ejercicio es simplemente establecer una imagen de sus reacciones. Las respuestas a este cuestionario difieren de persona a persona, pero cada uno puede llegar a un punto de equilibrio. El ejercicio les ayudará a identificar sus necesidades en relación con un proyecto o una situación particular con el fin de formular una intención poderosa como consecuencia.

Ejercicio 3

Identificar las necesidades

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Usted puede aplicar este ejercicio a una situación específica. En ese caso, es necesario especificar la situación de que se trata.

1. Comprobar si, cuando la persona debe cuidar de sus necesidades específicas, ella:

- a. piensa que se va a morir.
- b. lo encuentra difícil.
- c. sabe que ella existe.
- d. sabe que ella es importante.
- e. e siente bendecida.
- f. puede vivir una expansión respetando sus necesidades.
- g. sabe cómo satisfacer sus necesidades de forma fácil y sencilla.
- h. sabe que si todo el mundo satisface sus propias necesidades, el resultado será armonioso.
- i. puede ocuparse de sus necesidades de manera continua y permanente.
- j. puede fijar objetivos que tengan en cuenta sus necesidades.
- k. puede enfrentar a un bloqueo físico, emocional, mental o espiritual.
- l. puede permanecer abierto a los demás.
 - i. Ejemplo: si se le pide que haga algo que no siente, ella podría decir: "Su idea es atractiva, pero este no es un buen momento para mí. Usted puede hacerse cargo de sus necesidades"
- m. acepta con dificultad que los otros se ocupen del cuidado de sus necesidades, mientras que ella misma no lo hace.
- n. se ocupa de las necesidades de los demás para no ocuparse de las suyas.
- o. puede amarse cuando se hace cargo de sus necesidades mientras:
 - i. experimenta rencor
 - ii. está de mal humor

- iii. está triste
- iv. está enojado
- v. se siente aislado
- vi. revive episodios de violencia, abuso u otros (¿a qué edad?)
- vii. está fuera del momento presente
- viii. tiene miedo a perder algo
- ix. se justifica
- x. está enfermo
- xi. sufre de un desequilibrio hormonal
- xii. sufre de un desequilibrio estructural
- xiii. sufre de otro desequilibrio
- xiv. atribuye a los demás las mismas necesidades (transferencia)
- xv. está estresado
- xvi. se odia
- xvii. tiene vergüenza
- xviii. está herido

2. Comprobar si la persona puede hacerse cargo de sí misma cuando otra persona siente una necesidad:

- a. sin sentirse culpable.
- p. sin sentirse que ella abandona a la otra persona.
- q. sabiendo que ha hecho todo lo que podía.
- r. acompañando al otro mientras la ayudan.
- s. sabiendo que ella dio todo lo que ella podía.
- t. sin criticar las necesidades de otros.
- u. sabiendo que ella puede negarse a responder a las necesidades de los otros.
- v. sabiendo que puede tomarse un momento antes de acceder a las demandas de los demás sin sentirse culpable.
- w. sabiendo que su enfoque vibratorio puede no estar alineado con la frecuencia de esa persona.

Las intenciones y necesidades

Mis estudiantes y yo nos hemos dado cuenta de que el poder de las intenciones en el Punto Cero es exponencial, ya que las intenciones en el Punto Cero tienen una eficacia tremenda. La parte más complicada no es emitir una intención en el Punto Cero, sino determinar la intención correcta. El secreto de una intención correcta radica en la comprensión de nuestras necesidades. A partir de ahora, vamos a emitir las intenciones sobre la base de nuestras necesidades.

Una de mis estudiantes, que quería seguir una carrera artística, se embarcó en ese camino con toda su pasión y su creatividad. Después de algún tiempo, tuvo que poner freno a su proyecto. Ella estaba cansada, no podía alcanzar los objetivos, no tenía más tiempo para ella misma, y así sucesivamente. Incluso el mejor proyecto, si no tiene en cuenta nuestras necesidades, está condenado a la desaceleración o al fracaso.

En virtud de algunas corrientes de pensamiento, nuestras necesidades son un obstáculo para nuestra evolución. Nosotros somos humanos y, como tales, viviremos la experiencia de la conciencia de la Ascensión. Paremos de temer nuestra humanidad. Vinimos a la Tierra para experimentar la dualidad, ponerla en el Punto Cero y aprender a controlar aquello que queremos. Una vez que uno entiende cómo aprovechar los patrones destructivos de la dualidad, deja de estar encadenado a esos patrones. El ser humano que está bien anclado en su Esencia utiliza sus necesidades para desarrollarse con confianza en un mundo de dualidades. La frecuencia planetaria actual puede llevarnos a incluir la frecuencia del amor en la dualidad, y no a negarla. Esta es la nueva espiritualidad. Ella se refiere a la creación de una nueva frecuencia. El nuevo paradigma consiste en integrar el pensamiento binario y a entrar en el Punto Cero para acceder a nuestros bloqueos inconscientes, dándoles su justo lugar y abandonando nuestros juicios.

Nuestro objetivo es desarrollar una actitud de acompañamiento y de responsabilidad con respecto a nosotros mismos. Como lo vimos anteriormente, en lugar de ayudar a una persona supuestamente débil e incompetente, es mejor comunicarle nuestra convicción de que ella encontrará la solución perfecta para sí misma, y que es capaz de satisfacer sus necesidades. Debemos adoptar la misma actitud para nosotros mismos. Es para liberarnos de nuestra dependencia afectiva, física, mental y espiritual que deseamos acceder al poder de la intención y anunciar que a partir de hoy, yo elijo vivir en armonía con mis necesidades, aún si no sé cómo.

Así como el hambre desaparece después de una buena comida, nuestras necesidades se vuelven imperceptibles cuando son satisfechas, y debemos adoptar una nueva actitud hacia nuestras necesidades. Una planta necesita agua y no la compraríamos si no tuviéramos la intención de regarla. En el Punto Cero es posible hacer coexistir nuestra tendencia a censurar nuestras necesidades con la responsabilidad sobre uno mismo. En lugar de reaccionar a nuestras necesidades siempre de la misma manera, se trata de desarrollar una actitud constante hacia nosotros mismos. Así, en lugar de emitir la intención de tener tiempo para nosotros o de poder satisfacer nuestras necesidades, elegiremos vivir en un estado de recepción permanente hacia nosotros mismos y hacia nuestras necesidades, incluso si no sabemos cómo.

Tomemos el hábito de reaccionar de una manera natural hacia nuestras necesidades desarrollando una relación constante con ellas. Supongamos que un día tengo necesidad de estar tranquila: mantendré la frecuencia de mi Esencia en el no-hacer. Si al día siguiente, tengo un día bien ocupado, mantendré la frecuencia de mi Esencia en la acción. Tenemos que lograr que la relación con nuestras necesidades sea tan natural como la que aspiramos a desarrollar con nuestra Esencia individual. Es un poco como casarse consigo mismo: nos comprometemos a amarnos, para bien o para mal. Nosotros hacemos los votos de querernos y honrarnos en la alegría y en la tristeza, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad. Nos prometemos solemnemente ser nuestro propio guía.

Tomemos el ejemplo de un estudiante llamado André (nombre ficticio). Cada lunes por la mañana, André tiene mucha dificultad para tomar el ritmo escolar. Él podría emitir la intención que el inicio de la semana en el colegio sea fácil, incluso si no sabe cómo.

Sin embargo, queremos encontrar una intención más poderosa. Es por esto que hemos recopilado una lista de necesidades que André tiene cuando retoma su vida de estudiante cada semana:

- ver a mis amigos
- estar al día con mi trabajo escolar
- estar calmado
- tener energía
- tener nuevas experiencias
- estar inspirado
- tomar iniciativas para aprender
- ejercer mi creatividad
- mantener el espíritu abierto

Entonces André tiene que elegir una necesidad que le parezca prioritaria. Esta necesidad es la “inspiración”, por lo que él ha expresado la intención siguiente: “Yo elijo estar inspirado cuando estoy en el colegio, aún si siento aburrimiento”. Esta intención expresa claramente una necesidad personal de André.

He rehecho este ejercicio con Melanie (nombre ficticio), cuyas responsabilidades la aplastaban y juntas hemos elaborado una lista con las siguientes necesidades:

- Placer
- Salud
- Libertad
- Equilibrio

Las necesidades predominantes de Melanie eran la libertad y la salud. Melanie, por tanto, ha formulado una intención prioritaria fundada en sus necesidades: “Yo ordeno o elijo la salud y la libertad, mientras tengo miedo de sentirse abrumada.” A continuación, podrá examinar todas las órdenes realizadas en el trabajo y utilizar esta intención según sus necesidades. Después de esto, Melanie se dio cuenta de que había llegado a un nivel alto de rendimiento y de placer.

A partir de ahora, tome usted sus decisiones formulando una intención basada en sus necesidades. Tomemos, por ejemplo, la intención siguiente: “Yo elijo estar libre y sana mientras respondo a numerosas órdenes.” Al emitir una intención, hay que dejar de lado el efecto/forma en la que ella se manifestará. Si nuestra intención comprende nuestras necesidades, nos resultará mucho más fácil dejar que ellas se materialicen sin inquietarnos. De hecho, todos tenemos que nuestras necesidades

internas no se cumplan a medida que pasa el tiempo. Básicamente, aquello que nos inquieta es no estar ahí para nosotros mismos.

El siguiente ejercicio consiste en expresar una intención basada en las necesidades. Por ejemplo, supongamos que estamos buscando una intención que nos ayude a realizar un proyecto. Es importante identificar nuestras necesidades en relación a este proyecto antes de encontrar nuestra intención base. Para hacer este ejercicio correctamente, debe identificar claramente la situación. De un paso atrás como si estuviera viendo una película y analícelo atentamente. Una vez identificado el contexto, establezca la lista de sus necesidades.

Las personas que viven en función de los otros y reprimen sus aspiraciones durante años, a menudo tienen dificultades para determinar sus necesidades. Otros experimentan una sensación de urgencia y les gustaría encontrar de una vez por todas las intenciones buenas.

Este ejercicio no tiene nada de grandioso. Se trata simplemente de generar una lista de sus necesidades. ¿Por qué quiere usted encontrar una respuesta rápida y potente? ¡Ya es bastante difícil pararse y escuchar sus necesidades! Esta actividad no es una tarea de la escuela, es más bien un encuentro íntimo con uno mismo. No habrá control ni evaluación. Yo los invito a disfrutar de la singularidad de sus necesidades y a recibirlas con simpatía, sin juzgarlas y sin sentir vergüenza por sus deseos particulares. No se avergüence de tener necesidad de seguridad o aprobación. Muchas doctrinas critican la necesidad de aprobación. En el Punto Cero, yo puedo optar por tener el deseo de aprobación a pesar de considerarlo infantil. La idea no es mejorar hasta el punto en que ya no sentiremos ninguna necesidad. No tengamos miedo de nuestras necesidades simples como la necesidad de afecto o de comodidad en el seno de nuestra relación amorosa. No queremos cambiar todo, son nuestras intenciones las que deben cambiar.

El propósito de este proceso es llegar a ascender en la frecuencia del amor a sí mismo. La Ascensión consciente es la experiencia última de intimidad, la aceptación total de lo que somos. Para lograr esto, debemos utilizar, entre otros, la carga magnética de nuestras necesidades para reforzar nuestras intenciones. Es más poderoso identificar esas necesidades e integrarlas a nuestras intenciones que tratar de liberarnos de ellas a causa de la vergüenza. Sin necesidades, no existiríamos. La planta necesita agua para vivir y nosotros no la juzgamos por esto. Las necesidades son parte del proceso creativo. Nosotros vamos a aprender a usarlas para construir nuestra identidad esencial. Esta individualización de nuestra propia frecuencia nos llevará a la ascensión consciente. ¡Atrévase! Si alguien les dice: “¡Da miedo cómo usted necesita de aprobación!” Respóndale: “Gracias por marcármelo, voy a utilizar justamente tu comentario para manifestar aquello que necesito.”

Antes de hacer el ejercicio, tómese un momento para leer la historia de Rose-Marie (nombre ficticio), que se estaba preparando para mudarse. Rose-Marie es una mujer organizada y eficiente. Al acercarse al momento de la mudanza, sufría de una gripe fuerte y se preguntaba cuál sería la causa. Hemos establecido en conjunto una lista de todas sus necesidades:

- Delegar
- Ser flexible
- Dormir bien
- Tener momentos de escape

Determinamos que “delegar” era su necesidad predominante. Rose-Marie se dio cuenta de que si ella decidía delegar con confianza, mientras permitía que el miedo cediera, tendría más flexibilidad, más tiempo para disfrutar, e iba a dormir mejor.

Ejercicio 4

Identificar las necesidades prioritarias esenciales

Ustedes pueden utilizar este ejercicio para ustedes mismos o como una herramienta terapéutica.

1. Definir el proyecto o situación que se incluirá en esta sesión.
2. Hacer una lista de sus necesidades (se puede comprobar la lista que sigue si usted está corto de ideas).
3. Elegir su necesidad más prioritaria.
4. Enunciar su intención incluyendo sus necesidades, "... aún cuando ..."
5. Una vez que haya formulado su intención, usted puede consolidarla a través de diversos medios, como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN. Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe el número de protocolos que necesita instalar para poner la intención en el Punto Cero. (Vea El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica.)

Lista de necesidades

- | | |
|---|---|
| 1. Comer mejor | 1. Realización |
| 2. Beber mucha agua | 2. Competencia |
| 3. Aprender - conocer | 3. Aprobación |
| 4. Trabajar | 4. Facilidad |
| 5. Carrera | 5. Afirmarse |
| 6. Apoyo | 6. Calma |
| 7. Unirse a una asociación, un grupo, etc. | 7. Placer |
| 8. Familia | 8. Reposar – dormir |
| 9. Tener hijos | 9. Vacaciones - viaje |
| 10. Relación amorosa | 10. Salud – estar bien |
| 11. Jugar | 11. Abundancia |
| 12. Mudanza - casa | 12. Equilibrio |
| 13. Recuperación - convalecencia | 13. Seguridad |
| 14. Relaciones sexuales | 14. Ser feliz |
| 15. Tratamientos: acupuntura, médico, quiropráctico, masaje, cirugía, psicológico, tratamiento de la piel, etc. | 15. Escribir |
| 16. Tomar iniciativas | 16. Reírse |
| 17. Inspiración | 17. Recreación – actividades |
| 18. Pertenencia | 18. Ejercer su creatividad |
| 19. Poder | 19. Cambio |
| 20. Energía – fuego | 20. Gratificación |
| 21. Terminar cualquier cosa – duelo, etc. | 21. Éxito |
| 22. Delegar | 22. El mar, la montaña, el agua, el sol, el oxígeno |
| 23. Coexistencia | 23. Constancia |
| 24. Seguridad vibratoria | 24. Continuidad |
| 25. Dejar de hacer – tomar una pausa | 25. Confort |
| 26. Ceder | 6. Otra |

Parte III

La Esencia

Capítulo 12

La frecuencia de nuestra Esencia

En el capítulo anterior hemos aprendido que si nos encontramos en una situación de estancamiento, no vibramos en armonía con la frecuencia de nuestra Esencia. Ahora que sabemos que todo es vibración, no nos queda más que comprender cuál es nuestra frecuencia vibratoria individual y cómo sintonizarla. Para poder alinearse desde un punto de vista cuántico en resonancia con nuestra Esencia, primero debemos hacerla vibrar en el interior de nosotros mismos y conocerla íntimamente. Sin embargo, estamos condicionados por programas extrínsecos, en vez de por nuestra naturaleza intrínseca, y resonamos con más facilidad con las realidades de nuestra infancia que con la frecuencia libre de nuestra Esencia.

El Diccionario Pequeño Larousse define el término esencia como “aquello que constituye el carácter fundamental, la realidad permanente de una cosa; la naturaleza de un ser, independientemente de su existencia” Lamentablemente, nosotros no nos definimos por nuestra Esencia, sino por nuestros programas inconscientes. Estos programas inconscientes de la infancia provienen de nuestro entorno familiar, de nuestros vínculos transgeneracionales, de la escuela y de nuestras heridas emocionales. Y nosotros alineamos nuestros proyectos con estas frecuencias.

Cuando yo quise entender lo que era mi Esencia, me acordé de los momentos intensos de felicidad. La mayor parte de los recuerdos que me vinieron a la mente fueron con la naturaleza y el bosque como telón de fondo. Me di cuenta de que en esos momentos de felicidad, parecía vibrar a una frecuencia muy particular. Reconocí la frecuencia de mi Esencia. Me acordé de los momentos de mi infancia en los que, a pesar de los conflictos, mi inocencia prevaleció. Me he contactado con esta inocencia varias veces en mi vida. Así, me di cuenta de que, en general, me siento mejor y parezco vibrar de otra forma cuando estoy en la montaña o cerca del agua. Soy una apasionada de las montañas y del agua. De hecho, estos dos elementos me ayudaron a elevar la frecuencia de mi Esencia. Para comprender un poco la frecuencia de su Esencia, trate de identificar con certeza un ambiente donde usted tenga la impresión de vibrar más fuerte. Así, un músico puede tener una experiencia cenestésica de su frecuencia vibratoria cuando toca su instrumento.

El primer paso para identificar su Esencia es encontrar un momento marcado por la experiencia cenestésica de su inocencia. No hay reglas fijas para determinar estos momentos, que serán diferentes para cada uno, porque todos nosotros tenemos un sello esencial que nos es propio.

Al momento de escribir estas líneas, estamos cada vez más controlados y masificados por el gobierno y somos víctimas de la estandarización de las culturas y los estilos de vida. Sin embargo, cuando he sido consciente de esa fuerza increíble

que es nuestra Esencia, me he dado cuenta de que ella era única para cada uno. Todos nosotros tenemos en nuestro interior una vibración única que no puede ser clonada o copiada. En un mundo marcado por el conformismo, ¿aún podemos disfrutar del libre albedrío gracias a nuestra Esencia!

Ni qué decir que tiene que aprender a conocerse para poder reconocer su Esencia. No estoy hablando aquí de la decodificación psicológica, porque nuestra Esencia es independiente de nuestro entorno. En otras palabras, si yo soy una manzana, no soy una banana o un kiwi. Tengo que aceptar que soy una manzana. Mi naturaleza de manzana no será afectada por una caída. El golpe es una cosa, pero nuestra Esencia es otra cosa que no depende del mismo. Hay una frontera clara entre los dos. El sufrimiento que hemos vivido nos afecta, pero no tiene influencia alguna en nuestra Esencia. La manzana permanece manzana en el árbol, cuando la cortamos o cuando cae al suelo.

Nosotros podemos juzgar nuestra vida en términos de éxitos y fracasos o apreciarla sin juicios en función de nuestra Esencia. La visión de nuestras vidas a menudo se ve empalidecida por la falta de autoestima. Pensamos que se deben de tener logros para estar orgullosos de nuestra Esencia. Sin embargo, nuestra Esencia es independiente de nuestras realizaciones.

Podemos elegir vivir nuestras vidas teniendo temor de las influencias externas o podemos optar por vivir en paz, teniendo confianza en nuestra Esencia. La Esencia es la imagen misma del Punto Cero. Usted debe saber que, aún cuando nuestra Esencia es independiente del lugar donde hemos crecido o del lugar en el que vivimos, ella abarca todo lo que somos. No hay partes de nosotros que no estén incluidas en nuestra Esencia. No existe jerarquía en ese nivel. La Esencia no es una parte de nosotros con una energía muy elevada donde son excluidas las otras partes de nosotros mismos. Todo lo que somos es parte de nuestra Esencia. Éste es el nuevo paradigma, la nueva definición del ser.

Cuando estamos bien, ¿nuestra respiración se detiene? Por supuesto que no, y nuestro corazón continúa latiendo, incluso cuando estamos mal. Estas funciones son constantes, como es nuestra Esencia. El espíritu sectario, la dualidad del bien y del mal no tienen nada que ver con la Esencia. En física cuántica, la materia también es constante y se comporta de forma diferente dependiendo del observador. Por fin tenemos una definición de lo que somos más allá de nuestras heridas y de las influencias transgeneracionales.

Gracias al modelo de la física y de la elección cuántica, ahora podemos volver atrás y acceder a la información relativa a otras posibilidades de acuerdo con nuestra Esencia. En efecto, de acuerdo con el modelo cuántico, la información de las elecciones que no hemos hecho en el pasado continúan existiendo en los universos paralelos y nosotros podemos tener acceso a esta información.

Tomemos el ejemplo de Tomás (nombre ficticio), que quiere cambiar de carrera. Supongamos que él había registrado la información relativa a una carrera más acorde con su Esencia, pero se decidió por otra opción. Si él aborda esta nueva etapa sin admitir que detesta su trabajo actual y que cometió un error al elegir su carrera, él

reduce las posibilidades de crear una situación más dinámica en su vida. Pero si lo hace, comenzará su nueva carrera haciendo coexistir el placer de ejercer una profesión más conforme a su Esencia con sus sentimientos negativos en relación a su elección anterior. Así, él comenzará la siguiente etapa de su vida en una forma muy diferente: cada paso, cada uno de sus programas logrará su objetivo con la velocidad y la precisión de una flecha. Sus proyectos se realizarán en lugar de ser obstaculizados por el peso de antiguos patrones recurrentes.

Este es un momento en el que la conciencia de su Esencia le va a ayudar dándole la determinación y energía necesaria para seguir su nuevo camino. Él basará su nueva decisión, no en un programa que se remonta a la infancia, sino en su Esencia profunda. Cuando trabajamos con nuevas opciones a partir de nuestra Esencia, al final hacemos una elección consciente que realmente nos gusta.

Mantener la frecuencia de nuestra Esencia

No necesitamos ser grandes místicos para sintonizar la frecuencia de nuestra Esencia. Podemos utilizar la fuerza generada por nuestras emociones negativas para mantener nuestra intención. Se trata entonces de recuperar la carga magnética de estas emociones y de inyectarlas en una intención que tiene como objetivo ampliar la frecuencia vibratoria de nuestra Esencia dentro de nuestro espacio intersticial. Podemos centrarnos exclusivamente en este objetivo maravilloso y fortalecer nuestra frecuencia porque nuestra Esencia sigue estando disponible mientras existimos.

La frecuencia de nuestra esencia es única y vibra con una frecuencia específica. Nuestra relación con la frecuencia de nuestra esencia debe permanecer incondicional. No podemos restringir nuestra frecuencia. Sin embargo, nuestra rigidez puede tener una influencia significativa sobre ella, limitándola dentro de parámetros restrictivos.

En razón de que aspiramos a ser salvados, a veces nos dejamos llevar por la frecuencia de los demás. Buscamos, inconscientemente, una persona que vibre en una frecuencia más rápida con el fin de sintonizar la nuestra con la de ella. Sin embargo, la frecuencia de otra persona es un pobre sustituto de la vibración de nuestra propia Esencia. Del mismo modo, querer convencer a alguien de sintonizar nuestra frecuencia equivale a querer salvar a esa persona. Sin embargo, nuestra frecuencia nunca es la frecuencia de vibración apropiada para otra persona.

Estas observaciones y conclusiones relativas a la frecuencia vibratoria específica y única de la Esencia de cada persona me han aportado una real liberación. Finalmente, comencé a reconocerme y a comprenderme desde una perspectiva que superaba en gran medida a mi bagaje emocional interno y transgeneracional. Al visualizar los momentos felices cuando mi vibración era fuerte, yo pude reconocer mi perfume, mi color, mi sonido y mi tonalidad personal y única. Luego expresé la intención de hacer vibrar la frecuencia de mi Esencia en mi espacio intersticial, tanto en mis momentos personales como en presencia de otros. Esta intención me ha permitido elevar mi frecuencia vibratoria y hacerla brillar. Con

el tiempo, he desarrollado una confianza y una fe muy grande en mí misma. Cada día, paso más tiempo en esta vibración que se ha vuelto cada vez más familiar. Cuanto más la experimento, más me siento digna del resto de la creación y en armonía con ella.

Esto no es sorprendente ya que cada entidad en el universo vibra también, tiene una frecuencia que le es propia y es, al mismo tiempo, parte de la frecuencia universal. Poco a poco, renuncio al deseo de controlar a mi familia porque ahora sé que ellos tienen una Esencia específica propia que no puede vibrar en la misma frecuencia que la mía. Me alegro al ver que ellos se individualizan y sintonizan su propia vibración. Esta experiencia, lejos de separarnos, nos ha acercado más y ha aumentado el respeto que nos tenemos mutuamente.

Cuanto más asimilo los conceptos cuánticos del Alma Central y la Esencia, más percibo la realidad en forma de frecuencias. Mi criterio con respecto a mi elección de los alimentos no es más el mismo. Ahora elijo mis alimentos, no sólo porque sean orgánicos, sanos y nutritivos, sino más bien porque vibran en una frecuencia que coincide con la vibración de mi Esencia.

Perdemos tanta energía tratando de desarrollar estrategias ganadoras. Si utilizamos esta energía para mantener la frecuencia de nuestra Esencia constante dentro de nosotros, nos encontraríamos más seguido en el lugar correcto y en el momento indicado para hacer lo que es apropiado para nosotros. Nuestras acciones se volverían muy eficaces, ya que ellas serían gobernadas por una frecuencia poderosa y sin límite, única para cada uno.

Si la armonía en el Punto Cero se instala en nosotros, por supuesto que todavía nos encontraremos con dificultades y momentos de depresión; nuestro universo no se convertirá en todo lo bello, todo color de rosa de un día para el otro. Pero todos los acontecimientos de nuestras vidas estarán en resonancia armoniosa con nosotros mismos, en lugar de vivir tratando de controlar los acontecimientos a través de una perspectiva consciente o inconsciente de lo que la vida debiera ser. Finalmente podremos manifestar un plan de vida en resonancia con nuestra frecuencia y nos relajaremos con la realización de este modelo.

Gracias al poder de las intenciones en el Punto Cero, podremos utilizar todas las emociones negativas que nos afectan para ordenar un incremento constante de nuestra frecuencia esencial. Póngalo en práctica la próxima vez que esté enojado o desmoralizado. Respire, sienta sus emociones, luego ordene en el Punto Cero que esa energía amplifique la frecuencia de su esencia. Luego, espere y vea lo que pasa a su alrededor durante las horas que siguen... Vale la pena intentarlo, ¡se sorprenderá! Poco a poco, la experiencia continua de su Esencia creará un estado de conciencia similar a la de los maestros espirituales.

Cuando un maestro entra en un ascensor lleno de trabajadores mal educados y resentidos, en lugar de acoplarse en el estado de ánimo de quienes le rodean, él mantiene su frecuencia individual. Por este motivo no necesita ser protegido de la multitud. Cuando el maestro salga del ascensor, su frecuencia vibratoria no habrá cambiado ni un ápice. Es precisamente por esto que llamamos a estas personas

maestros. Si nos preocupamos porque esté en contacto con esas personas, él responderá que, donde quiera que vaya, se encuentra en el paraíso, ya que mantiene la frecuencia de su Esencia que está directamente relacionada con el GRAN TODO.

Con la teoría de las cuerdas, los físicos estudian un modelo matemático que contenga todas las leyes de la física. Esta estructura matemática redefine la materia en términos de frecuencia vibratoria. Ahora todo parece estar definido como frecuencias. Yo empecé a experimentar dentro de mí, los que los físicos cuánticos han descubierto sobre las cuerdas. De acuerdo con la teoría de las supercuerdas, la forma y el contenido de todo el universo están determinados por la frecuencia vibratoria de cada átomo que lo compone. Este concepto viene a corroborar la idea de que, en última instancia, no hay diferencia entre materia y energía.

Cada vez comprendo mejor que la realidad de nuestras vidas se compone de formas de pensamiento que vibran en una frecuencia específica, incluyendo todos los pensamientos, y hasta el miedo. Sea cual sea la situación en la que me encuentre, yo elijo permitir que mi frecuencia individual vibre. A menudo siento que soy una Esencia que vibra en un cuerpo humano, aún cuando lavo los platos, por ejemplo. Esta experiencia me abre las puertas no sólo a lo que vivo aquí, sino también en los mundos paralelos.

La teoría de los universos paralelos dice que existen mundos paralelos al nuestro, que vibran en otras frecuencias. De hecho, las investigaciones indican que la materia no cambia sólo en función del ancho, la altura, la profundidad y el tiempo. Hay dimensiones tan pequeñas que no las podemos percibir, o tan grandes que no podemos acceder a ellas. La revista *Science et Vie* describe esta teoría de la siguiente manera: “los diminutos filamentos, todos idénticos, donde las vibraciones crean la diversidad de nuestro universo (...) la realidad de nuestro mundo, en su nivel más básico, aparece como un gigantesca sinfonía resultante de minúsculas cuerdas idénticas (...) vibrando como las cuerdas de un violín.”⁶

Si usted no logra mantener su frecuencia de forma continua, no se desanime. Es como aprender a montar una bicicleta. Llegará a un punto donde, a través de la práctica continua, pueda ser uno con su Esencia. Este proceso es exponencial y circular. Viviremos momentos perfectos seguidos por períodos de duda, luego regresaremos a nuestra Esencia con certeza. Poco a poco, se formará una red a medida que la frecuencia se amplifique. Celebraremos nuestros éxitos y conoceremos fuertes decepciones porque tendremos la impresión de haber perdido contacto con nuestra Esencia. Todo esto es parte del proceso, que no es lineal.

La información proveniente de la elección de un mal camino cuántico, es importante para ayudarnos a mantener nuestra frecuencia en la tercera dimensión, obedeciendo sólo a las leyes de la dualidad. En efecto, la tristeza asociada al hecho de haber vibrado en la frecuencia equivocada es muy poderosa en el contexto del Punto Cero. Ella se convertirá en el motor de nuestras decisiones y nos dará la fuerza para continuar.

La identificación de la Esencia

Para poder participar en el proceso de la creación utilizando el poder de la intención, debemos comprender la necesidad de conocer nuestro perfume, nuestro color, nuestro sonido y nuestro tono personal. Nos identificaremos más fácilmente con nuestra Esencia amplificando nuestra frecuencia a través del poder de la intención en el Punto Cero.

Para atreverse a ser creadores de nuestras vidas, comencemos por aceptar que somos únicos e interesantes y que tenemos un sabor muy especial. Este sabor es original y tiene una calidad única, por lo que no puede ser clonado. Es esta energía la que nosotros llamamos la Esencia.

Nuestra Esencia es nuestra naturaleza individual profunda, independiente de nuestro entorno. Es nuestro sello esencial, independiente de nuestra situación familiar y de nuestra encarnación en la tierra. Incluso un niño concebido de la violencia tiene valor a causa, precisamente, de su Esencia. Porque a pesar del drama que rodeó a su concepción, el niño tiene una singularidad que no existe en ningún otro y tiene una vitalidad esencial.

Si nos identificamos cada vez más con nuestra Esencia, sabremos por fin quiénes somos, aparte de lo que la vida nos ha hecho. Nos veremos tal cual somos, sin los modelos adquiridos, ni los mecanismos de defensa que hemos desarrollado durante nuestra existencia.

Los niños índigo que han nacido en las últimas décadas son tan diferentes que su educación es un reto para sus padres y sus maestros. De hecho, lo que les caracteriza es la amplitud de la frecuencia de su Esencia. Ellos llegan a la Tierra con una Esencia muy vibrante y se niegan a perderla a pesar de la medicación y las drogas que, a veces, les suministran. Además, ellos tienen antenas que les permiten reconocer rápidamente si su entorno vibra de acuerdo o no con su Esencia.

Básicamente, el problema con estos niños es que su madre a menudo tiene una Esencia menos vibrante que la suya. Si pudiéramos verlos sin juzgarlos, entenderíamos que ellos nos animan constantemente a ser cada vez más nosotros mismos. Ellos nos enseñan a conectarnos con nuestra Esencia. A diferencia de nosotros, nunca tendrán el recuerdo de haber tenido una esencia de baja amplitud. Ellos no saben que necesitamos una fe ciega para seguir creyendo en nosotros mismos.

La identificación con nuestra Esencia nos dará autoestima y orgullo. Cuanto más nos sentimos orgullosos de nuestra Esencia, menos dificultades tendremos con los niños índigo. Cuando los entusiasmemos con nuestra propia frecuencia, aceptaremos más fácilmente convivir con personas muy diferentes a nosotros. Podemos vibrar fácilmente al lado del otro en frecuencias individuales. Volviendo a nuestra Esencia, podemos forjar nuevas relaciones.

Ahora bien, también existen los niños cristal que están aún más cerca de la frecuencia vibratoria de su Esencia. Ellos nos fuerzan con su presencia a aumentar nuestra amplitud de frecuencia si queremos entenderlos. A los siete u ocho años ya han tomado el poder de la intención, pueden expresar sus sentimientos y saben muy

bien que deben ordenar lo que quieren sin temor.

Todos los humanos tienen una Esencia y todos venimos del mismo TODO. Estos niños y jóvenes, índigo y cristal, no son mejores que nosotros, la única diferencia es la amplificación vibratoria. De todos modos, en los próximos años, si es que decidimos expresar nuestra Esencia, cada vez notaremos menos esas diferencias.

Ejercicio 5

Identificarse con su Esencia

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Usted puede aplicar este ejercicio a una situación específica. En ese caso, es necesario especificar la situación de que se trata.

Comprobar si, cuando se identifica con la frecuencia de su esencia, la persona:

1. sabe que su vida puede experimentar una aceleración.
2. puede ordenar estar a salvo incluso si su vida se transforma.
3. puede ordenar que el incremento de la frecuencia cree una mayor armonía en vez de caos.
4. pueden experimentar mayor vitalidad.
5. puede detectar la frecuencia de su Esencia dentro de sí mismo.
6. puede disfrutar de una mejor salud física, emocional, mental o espiritual y sentir que su cuerpo rejuvenece.
7. puede confiar en su Esencia.
8. puede identificarse con su Esencia sin caer enferma a causa de los cambios generados por la ampliación de la frecuencia.
9. puede crear la realidad a través de un canal cuántico que vibra a la frecuencia de su Esencia.
10. puede sentir felicidad, o cualquier otra emoción, en la realidad cuántica que vibra a la frecuencia de su Esencia.
11. puede reconocer que su Esencia es un punto de referencia personal conectado directamente al GRAN TODO a través del Alma Central.
12. puede reconocer que su Esencia es el punto de anclaje a la energía de la materia y que ella le pertenece a través de la creación.
13. puede reconocer que todas sus encarnaciones portan el mismo sello esencial.
14. puede vibrar a la frecuencia de su Esencia, sin justificarse.
15. puede satisfacer sus necesidades.
16. puede establecer una relación estable con su Esencia.

17. puede encarnar su Esencia en su cuerpo.
18. puede encarnar su Esencia en su vida diaria.
19. puede amarse más.
20. puede desarrollar gratitud hacia a su Esencia.
21. puede respetar su Esencia.
22. puede tomar decisiones en armonía con su Esencia.
23. puede tener confianza en su Esencia.
24. puede tomar decisiones sensatas que promuevan su evolución.
25. puede dejar de preocuparse por los procesos de su vida.
26. puede seguir una corriente de vida fluida, coherente y dando la bienvenida a la resonancia con su Esencia.
27. puede participar en el movimiento del universo, manteniendo su individualidad.
28. puede reconocer o percibir su Esencia a través de:
 1. su sombra original
 2. su tonalidad única
 3. sus efectos
 4. su sabor
 5. su ritmo personal
 6. su frecuencia vibratoria
 7. su sonoridad
 8. su color
 9. su perfume
 10. otras
29. puede vibrar a través de la frecuencia de su Esencia en su vida:
 1. profesional
 2. social
 3. familiar
 4. cultural
 5. espiritual
 6. emocional
 7. mental
 8. otra

La Esencia y el espacio intersticial

La teoría cuántica, vista desde la escala de las partículas, muestra que la materia se rige por otras leyes y que vibra en el universo a través de frecuencias múltiples que existen simultáneamente en los universos paralelos. Estos mundos múltiples o universos paralelos están unidos entre sí por la gravedad. Si la Esencia de todos los seres humanos vibrara en el interior de su vacío intersticial coexistiendo con el de los otros sin influenciarlos, reproduciríamos el comportamiento cuántico de los mundos paralelos. Eso sería como si nosotros viviéramos coexistiendo en mundos paralelos, así como la materia. Imaginemos que sintonizamos la frecuencia de nuestra Esencia en nuestro espacio intersticial sin influenciar a los otros ni dejarnos

controlar por ellos. Eligiendo revelar nuestra Esencia en nuestro vacío intersticial sin afectar a los demás, aumentaremos al máximo nuestra frecuencia individual. Amplificamos así, de manera exponencial, nuestro sello personal y permitimos al otro irradiar su naturaleza interior, sin causar conflictos. Cuando operamos desde el espacio intersticial y sentimos los beneficios, esto produce una humildad que siempre me sorprende. El objetivo final es hacer vibrar nuestra frecuencia sin irritar a los otros ni crear competencia.

En el universo, todas las probabilidades coexisten sin anularse. La diplomacia internacional tomaría un nuevo rumbo si las naciones, en lugar de tratar de alinearse con el más poderoso experimentaran su individualidad, a la vez que conviven entre sí. Y tal vez si todos los seres humanos sintonizaran su Esencia dentro de sí mismos y coexistieran con la de los otros sin influenciarlos, tendríamos finalmente la paz en la Tierra.

Haciendo vibrar la frecuencia de nuestra Esencia en nuestro vacío intersticial, podemos construir nuevas relaciones con nuestros seres queridos. Imaginemos que, todos juntos, emitimos nuestras frecuencias individuales sin influenciarnos unos a otros. Conoceríamos una armonía preciosa y rara. Esto me recuerda a los armónicos. Un armónico es un tercer sonido que se crea al tocar dos notas al mismo tiempo que se superponen entre sí. Podríamos imaginar que en el futuro las comunidades se formarían de manera espontánea y natural, respetando la frecuencia de cada individuo. No habría necesidad de unirse a una causa o a una religión para vivir en armonía. Manteniéndonos completamente autónomos y elevando nuestra frecuencia, seríamos atraídos automáticamente por las personas que vibren en una frecuencia compatible con la nuestra. Este reconocimiento se realizaría a nivel de nuestro código genético.

En una pareja, ninguno de los integrantes está más cerca de la energía vital que el otro porque la Conciencia vibra en todos los niveles al mismo tiempo y con diferentes frecuencias. Nosotros somos todos iguales ante el GRAN TODO. Ninguna criatura está más cerca del GRAN TODO que otra. En nuestro planeta, todos estamos también cerca de la Tierra. No hay hombres o mujeres que sean más humanos que otros. Todos somos iguales cuando se trata de la fuerza vital. En el universo, todo coexiste. En la naturaleza, todas las criaturas tienen el derecho a la energía vital. No hay guía espiritual o experiencia que esté más cerca del GRAN TODO que otra pues todo lo que fue creado existe al mismo tiempo.

Cada persona debe ahora tomar conciencia de su frecuencia individual. Nosotros nos comprometimos en el camino a la conciencia a fin de conocernos mejor y de manifestar luego lo que queremos en nuestras vidas. Esta etapa ya está terminada, ahora hemos llegado a un nuevo nivel.

El nuevo estado de conciencia

En este nuevo nivel podremos celebrar nuestra Esencia. Haremos vibrar nuestro color original, nuestra tonalidad personal. Mantendremos un estado de vibración constante y natural sin el uso de medios externos. No somos más investigadores en

búsqueda de lo absoluto, sino personas que conocen su Esencia en su totalidad. En lugar de creer que con el fin de tomar contacto con su Esencia, se debe, a cualquier precio, bailar, jugar al tenis, hacer yoga, hacer viajes, etc.; nosotros entendemos que todas estas actividades son secundarias y que lo único que importa es que volvamos a nuestra Esencia, utilizando el poder de la intención en el Punto Cero.

Imagine que a usted le han amputado los pies después de un accidente, ¿podría usted volver a su Esencia sin bailar o jugar al tenis? Por supuesto, ya que el contacto con la Esencia es vibratoria y no tiene nada que ver con el efecto/forma. Mediante el desarrollo de una relación estable con nuestra Esencia, manifestaremos realidades confortables y saludables en nuestras vidas. Nuestras actividades profesionales, sociales y recreativas serán totalmente apropiadas, ya que ellas estarán en resonancia con la frecuencia de nuestra Esencia.

Dejaremos de preguntarnos cómo cuidarnos mejor y, poco a poco, no solamente nos identificaremos con nuestra Esencia, sino que la encarnaremos en su totalidad. Cuanto más la encarnemos, más nos amaremos porque a partir de ella todo nos parecerá natural. Desarrollaremos la gratitud y el respeto por esa energía que somos. Será muy difícil que en ese estado del ser se tomen malas decisiones. Nuestras decisiones estarán siempre en armonía con nuestra Esencia y podremos dejar de preocuparnos. Este estado no es más que el resultado de estar separados de nuestra Esencia. Si estamos en armonía vibracional con nosotros mismos, podremos disfrutar de nuestro sabor personal y nos convertiremos en los guardianes de nuestra frecuencia. Seguiremos una corriente fluida y constante que resonará con la tonalidad perfecta de cada uno de nosotros. Participaremos fácilmente en el movimiento del universo, manteniendo nuestra individualidad.

Cada persona debe ahora tomar conciencia de su frecuencia individual. El GRAN TODO tiende hacia un nuevo paradigma en el que cada elemento va a vibrar en su tono exacto. Vibrando en la frecuencia correcta, encontraremos automáticamente el lugar que nos conviene. Hay un lugar en el cosmos que es adecuado para Jehová, constructor y destructor del universo, pero también hay uno para San Nicolás. Uno no excluye al otro, ambos existen en las frecuencias paralelas. La creación es modelo de exploración, experimentación y de coexistencia amistosa que abarca una multitud de frecuencias.

Cuando vemos a la Esencia manifestarse a través de una persona, esto nos ayuda a encontrar a esa persona no sólo hermosa y natural, sino también real y auténtica. Nos seduce porque emite algo armonioso. Cada vez es más fácil reconocer a estas personas sin juzgarlas, ya que uno las encuentra armoniosas y naturales. De hecho, lo que nos molesta de los otros no son sus diferencias, sino la confusión de las frecuencias. Pronto, podremos compartir momentos de bienestar con otras personas sin ser influenciados por su vibración.

Ejercicio 6

La Esencia

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Usted puede aplicar este ejercicio a una situación específica. En ese caso, es necesario especificar la situación de que se trata.

Comprobar si la persona sabe:

1. que su necesidad predominante no es solamente física, emocional, mental, espiritual, sino que es también vibratoria.
2. que necesita vibrar en la frecuencia de su Esencia para sentirse viva y sana.
3. que viviendo en armonía con su frecuencia fundamental, se le manifestará naturalmente lo que necesita.
4. que si ella se armoniza con su frecuencia individual, sus actividades profesionales, sociales y recreativas serán perfectamente convenientes.
5. que a partir de ahora, ella debe:
 1. tomar conciencia de su frecuencia individual
 2. mantener un estado vibratorio constante
 3. estar en contacto con la vibración de su Esencia

Después de haber hecho este ejercicio, una de las participantes experimentó un momento de gran felicidad. Ella sintió vibrar todas sus células y vio su conexión con el GRAN TODO. Tuvo esta experiencia estando perfectamente anclada en su cuerpo. Ella reconoció y agradeció el haber pasado por los pasos anteriores que le permitieron decodificar sus programas inconscientes y aprender a permanecer en su cuerpo. Esas etapas fueron extremadamente importantes, pero no eran el último objetivo. Finalmente, tomamos conciencia de la frecuencia de nuestra Esencia y nos identificamos con ésta de forma constante y continua.

Justificación de la Esencia

Cuando decidimos regresar a nuestro color original y vivir en la seguridad de

nuestra frecuencia propia, no necesitamos justificarnos a nosotros mismos. Podemos ordenar estar a salvo cuando vivimos de acuerdo a nuestro ritmo esencial.

El mismo principio se aplica a aquéllos que tienen una Esencia calma. La Esencia de una persona tranquila, no tiene necesidad de generar chispas o hacer un bien público para sentirse bien. Esta persona podría decir: “Yo elijo que mi movimiento esencial, que es tranquilo, se incremente.” Nosotros podemos alinear nuestras necesidades con nuestra Esencia. Nuestra necesidad principal no es solamente física o material, sino también vibratoria. Tenemos necesidad de vibrar en la frecuencia de nuestra Esencia y así sentirnos vivos. De este modo nos haremos conscientes de nuestro valor. Poniéndonos en armonía con nuestra frecuencia fundamental, manifestaremos naturalmente aquello de que tenemos necesidad, sin justificarnos. Esto nos parece normal. Durante mucho tiempo pensamos que debíamos poner nuestra atención en nuestras necesidades en vez de en nuestra Esencia.

En un hermoso día de invierno, blanco y azul, mi hijo y yo nos instalamos en la cima de una colina de esquí y nos tomamos el tiempo para comunicarnos con un gran abeto. Intentamos captar la frecuencia de la Esencia del árbol, sin analizarlo, sino simplemente mirando el árbol y tratando de sentir su Esencia. Para lograr esto, nos imaginamos que teníamos un interruptor que servía para amplificar la frecuencia de nuestra Esencia. Poniendo la intención en el Punto Cero, ordenamos la amplificación máxima de nuestra Esencia. Después de un tiempo, sentimos tanta paz y tanta afinidad con el árbol que la única descripción que vino a nuestra mente fue “el espíritu de la inocencia”. Nosotros pudimos hacer coexistir nuestra Esencia con la del árbol y habíamos sentido un profundo respeto y amor por esta entidad silvestre. Esta experiencia ha construido un puente entre nosotros y nuestra Esencia. Mi hijo me confió que después de haber pasado una semana bastante difícil en la Universidad, finalmente tenía la sensación de reencontrarse. No hay ninguna rivalidad entre las frecuencias de los distintos elementos de la naturaleza. Incluso en la lucha entre los más débiles y los más fuertes, cada uno mantiene la integridad de su frecuencia vibratoria, sin cuestionar la identidad de las otras criaturas.

Tuve la suerte de ver, en el bosque de Brocéliande en Bretaña, un haya que tenía más de mil años. Frente a este gigante bello y orgulloso, yo no sabía cómo comportarme. En mi corazón, me preguntaba qué debía hacer ante un árbol tan poderoso que había sobrevivido a tantos años de historia y que emitía un gran esplendor. El árbol me contestó a través de mi intuición, diciendo que sólo tenía que hacer vibrar la frecuencia de mi Esencia en su presencia. Así que me puse delante de él y ordené la ampliación de mi Esencia delante de él. Cuando salí del bosque, me sentía real y auténtica, con mis debilidades y mis peculiaridades. Yo estaba conmovida por la experiencia de haber sintonizado nuestras frecuencias esenciales, lo que no había requerido ningún ajuste de mi parte. No hubo ningún intercambio. Yo experimenté la unión entre nuestros dos tonos como creando un tercer tono, o armónico, formado sólo de amor.

Un armónico es un sonido cuya frecuencia es un múltiplo del sonido fundamental.

Tuve la suerte, durante el curso de capacitación sobre este libro, de haber tenido esta experiencia con un estudiante que sintió una fuerte amplificación de su frecuencia vibratoria después de haber hecho el ejercicio de la Esencia. Yo estoy convencida de que los encuentros basados en la coexistencia de la Esencia nos ayudarán a establecer relaciones armoniosas y melodiosas en el futuro. Es muy emocionante imaginar el tipo de relación que estableceremos en estos reencuentros esenciales, en los que dos personas emiten cada uno una vibración auténtica y que en conjunto producen un armónico. Finalmente conoceremos la paz y la amistad verdadera. Nos volveremos como las supercuerdas que vibran simultáneamente de extremo a extremo en sus frecuencias individuales.

Cuando vibramos en la frecuencia de nuestra Esencia, no tenemos necesidad de justificar nuestra existencia. Tenemos el derecho de existir al igual que todos los elementos de la naturaleza, los animales y las estrellas. Es posible que hayamos tenido momentos de duda porque, por ejemplo, no fuimos deseados por nuestros padres, pero estas heridas provienen de nuestro entorno familiar y no representan lo que somos en Esencia. Sin embargo, cuando nos identificamos con nuestra Esencia, tenemos nuestro lugar en el mundo y, ciertamente, un tono individual bien preciso. Conectándonos con nuestra Esencia y compartiendo con nuestros seres queridos, también en relación con su Esencia, crearemos finalmente la paz en la Tierra.

Si todo el mundo se armoniza con su Esencia y actúa de acuerdo a ella, sin justificarse, es seguro que la paz reinará en la Tierra. Si emitimos la frecuencia apropiada, la frecuencia de nuestra Esencia, seremos íntegros. Dejaremos de tomar prestado redes cuánticas inadecuadas que están en armonía con frecuencias extrañas. En la física cuántica, todo coexiste y vibra en frecuencias vibratorias diferentes; esto se cumple también para nosotros, que podemos coexistir todos juntos vibrando cada uno con su frecuencia individual. En general, no nos damos cuenta de la frecuencia de los demás. Entrevemos algunos de los indicios de su frecuencia a través de su personalidad, pero ignoramos cuál es esa frecuencia. Por otra parte, podemos imaginar lo que pasaría si todos hiciéramos vibrar nuestra Esencia única. En lugar de tratar de convencer a los otros de vibrar en nuestra frecuencia, será más interesante ver cómo el GRAN TODO vibra a través del otro. Seremos responsables de nuestra Esencia y ya no sentiremos la necesidad de justificarnos a nosotros mismos. Nosotros podremos compartir nuestras experiencias, sin juzgarlas, ya que sabremos que cada uno está en el lugar que le corresponde. Finalmente nos liberaremos de nuestros comportamientos codependientes.

Nuestras vidas se han vuelto tan eficientes y programadas que creemos que deben ser así: efectivas y eficientes. La vida no es sólo un trabajo sobre uno mismo, es también un juego. Cuando podamos manifestar en nuestra vida la totalidad de lo que somos, nos apasionaremos por la entidad que representamos en la tierra y disfrutaremos la expresión de su Esencia. Podemos desarrollarnos y alegraremos en esta frecuencia. No olvidemos que la Esencia aporta nuestro sello en todos los universos. Es la chispa del GRAN TODO que brilla en nuestra Alma Central y no tenemos que justificar la creación divina. El camino del GRAN TODO pasa por uno

mismo.

Meditación sobre la Esencia

Cada mañana, podemos meditar sobre nuestra Esencia. Podemos darle las gracias y pedirle que vibre en nosotros. Podemos pedirle que se amplifique y así tener la oportunidad de vivir con más intensidad en la inocencia de nuestra frecuencia única. Sentiremos la suprema calma que la sigue, sin importar qué tipo de vida hemos vivido, manteniendo nuestra personalidad y nuestro carácter. Uno puede imaginarse que si todas las personas con las que nos encontramos día tras día, hicieran la misma meditación y celebraran su unidad, la vida parecería mucho más interesante. La desesperación que afecta a la humanidad daría paso a la esperanza y a la autonomía.

“Yo te doy las gracias, mi Esencia, de habitar en mi cuerpo. Yo te doy las gracias por estar alineada con el GRAN TODO. Gracias por ser mi vínculo con la fuente de la Esencia universal. Yo elijo hoy vivir en el bienestar y en la seguridad derivados de mi Esencia. Y ordeno la amplificación máxima de la frecuencia de mi Esencia hoy y por siempre.”

“Yo te agradezco, mi Esencia, de habitar en mi cuerpo.”

Yo encuentro extraordinario que mi Esencia pueda vibrar dentro de mi cuerpo físico - no sólo en mis cuerpos etéreos.

“Yo te doy las gracias por estar alineada con el GRAN TODO de la creación.”

A través de esta experiencia, pude vivir momentos de *satori*⁷, de omnipotencia apacible y felicidad.

“Gracias por ser mi vínculo con la fuente de la Esencia universal.”

Encuentro maravilloso saber que puedo elegir, utilizando la intención en el Punto Cero y hacer vibrar mi frecuencia para comunicarme con el GRAN TODO.

“Yo elijo hoy vivir en el bienestar y la seguridad derivados de mi Esencia.”

Esta suprema experiencia es, en sí misma, una garantía de seguridad vibratoria. Cuando una persona vibra en la frecuencia de su Esencia, es imposible que sea manipulada.

“Y ordeno la amplificación máxima de la frecuencia de mi Esencia hoy y por siempre.”

A medida que nuestra frecuencia se amplifica, más fácil es reconocerla e identificarla con nuestra Esencia.

Visualización sobre la Esencia

1. Imagine que su Esencia inunda su espacio intersticial y que vibra allí en su tono particular con su sabor propio.
2. Permanezca en el bienestar físico que usted siente cuando su cuerpo físico vibra en la frecuencia de su Esencia.
3. Permanezca en el bienestar emocional que usted siente cuando su cuerpo emocional vibra en la frecuencia de su Esencia.

4. Permanezca en el bienestar mental que usted siente cuando su cuerpo mental vibra en la frecuencia de su Esencia.
5. Permanezca en el bienestar espiritual que usted siente cuando su cuerpo espiritual vibra en la frecuencia de su Esencia.
6. Imagine que sus cuatro cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) vibran en la frecuencia de su Esencia, al mismo tiempo.
7. Ordene el estado de salud perfecto en todos los niveles de todos los cuerpos, a través de la redinamización de su frecuencia vibratoria esencial.
8. Ponga sus manos sobre su corazón para sentir la conexión con vuestra Esencia y el amor que emana de ella.

Capítulo 13

La sanación circular

Para entender bien los principios fundamentales de la sanación circular debe terminarse de una vez por todas con las siguientes formulaciones: “Yo sé que he terminado con esa época de mi vida.” “He terminado con emociones tales como el abuso, el miedo a los hombres o a las mujeres, el miedo a conducir un auto, etc.” “Yo no entiendo por qué sigo trabajando en mi infancia, mi matrimonio, etc., porque creo que ya arreglé todo eso.”

Cualquier camino global sigue una trayectoria circular. Si uno quiere ser realista, es importante comprender que la sanación es un estado y no un destino. La sanación se despliega formando una espiral en lugar de ir directamente al grano, como una flecha. Es un proceso de coexistencia y conocimiento de sí mismo, que permite descubrir los matices emocionales, espirituales o mentales, que se nos habían escapado antes. La sanación nos revela detalles de nosotros mismos, que nos permiten habitar mejor nuestro cuerpo físico. A medida que avanzo en el camino de la sanación, más acepto las reacciones físicas. No se debe forzar la expansión mental porque el cuerpo físico no puede mantener el ritmo. No estamos en una competencia.

Una de las creencias que obstaculiza este camino es el que consiste en pensar que podemos deshacernos de una herida. Toda herida deja huellas y nos hace vulnerables. Es nuestra relación con ella la que debe cambiar. Uno reconoce al terapeuta adecuado, de hecho, no porque no atraviesa crisis emocionales, sino porque es capaz de permanecer presente para sí mismo durante los momentos de crisis. Es una trampa el aspirar a salir y entrar en un mundo "perfecto". Nosotros aspiramos a ser capaces de reconocer nuestras heridas mientras permanecemos presentes en nosotros mismos con compasión.

Si estamos decididos a comprender y sentir conscientemente aquello que nos preocupa, es seguro que tendremos éxito, porque esa actitud hará movilizar las opciones. Lo que estaba bloqueado, congelado y rígido se pondrá en movimiento. Según algunas teorías, nuestras heridas emocionales no resueltas tienen el poder de provocar la enfermedad. Según mi punto de vista, es la tensión resultante del carácter estático de la carga emocional lo que nos enferma y no la herida emocional en sí. El peligro de las heridas emocionales reside en su naturaleza estática e inconsciente. Sin embargo, nosotros podemos reducir la tensión que ellas crean, al mismo tiempo que mantenemos nuestras heridas, porque ellas son una parte integrante de nuestra historia. No deberíamos aspirar a borrar nuestra infancia, ni las traiciones amorosas que hemos sufrido. Por el contrario, podemos enfrentarlas y transformar nuestra relación con nuestras heridas.

Imaginémonos la sanación circular como un pastel. Supongamos que uno de los puntos del pastel sea un mecanismo que nos mantiene en un estado de privaciones. Imaginemos también que hemos trabajado tan duro en este aspecto de nosotros

mismos que hemos llegado a nuestro límite. A pesar de todos nuestros esfuerzos, no se han producido grandes cambios en nosotros. En vez de insistir en este aspecto nuevamente, siguiendo una trayectoria lineal, podríamos preguntarnos si queremos pasar un poco de tiempo en los otros puntos de la torta.

En lugar de identificarnos sólo con el punto que corresponde a lo observable, será más eficaz acercarse sin juicio a otro punto para superar nuestro miedo a ser pobre, por ejemplo, o a no tener jamás nuestra propia casa. De esta manera, en los momentos en que estamos enfermos o cansados, insistiremos en hacer vibrar las frecuencias de la salud y la regeneración en la presencia de nuestros síntomas. Esto podría sacar nuevos matices, ínfimas coincidencias, intuiciones, logros y momentos de amor y orgullo. Enfocarnos en un solo punto brillante o positivo, que representa lo observable, que tiene una carga negativa y pegajosa, es menos dinámico que el pastel completo. Comprenderemos que un solo punto es menos sólido que todo el pastel y ello nos incitará a explorar los otros puntos. Nos haremos más fluidos, nos adaptaremos más fácilmente a los cambios y llegaremos a un equilibrio en el Punto Cero. Este nuevo rumbo será una iniciación en la que todos nuestros esfuerzos tendrán por efecto familiarizarnos con todas las partes de nosotros mismos. Poco a poco, haremos frente a la vida de forma circular.

Percibiremos lo que la vida nos trae como una experiencia a vivir y no como una batalla a ganar. Si hoy la vida nos aporta fatiga, descansaremos. Si estamos muy inquietos para descansar, dejaremos coexistir la agitación junto a la resistencia al reposo. Por eso uno tendrá que modificar sus criterios: lo que importa ahora, no es nuestra capacidad o nuestra incapacidad para descansar, sino el hecho de acoger todo lo que somos descansando en el movimiento de la Esencia.

La intención de ocupar todos los puntos del pastel de nosotros mismos nos salvará. Algunas partes de nosotros que han sufrido traumas en la infancia están completamente congeladas y nos provocan una y otra vez una parálisis inexplicable. En estos momentos de impotencia y estrés, si nos interesamos por nuestro contenido en general, nos ocuparemos de un radio amplio de nuestro círculo y accederemos a la vibración de un movimiento exterior a esta herida, esto es, el no movimiento del dolor. Entraremos en contacto con la carga magnética de nuestra impotencia y elegiremos el movimiento de la coexistencia. Al convertirse en convergente, incluiremos los puntos inmóviles y llegaremos al movimiento consciente. Cuando estamos polarizados, algunas de nuestras partes son móviles y otras totalmente fijas. Permittedo a todas esas partes existir, alcanzaremos una nueva velocidad que se expresará en un movimiento circular. Con este nuevo enfoque, transformaremos nuestro programa y atraeremos nuevas experiencias a nuestras vidas.

Cuando uno considera solamente un punto del círculo en lugar de asociar los elementos activos y estancados, uno obtiene resultados polarizados y pasajeros. En lugar de querer cambiar los aspectos más difíciles de nosotros mismos, podemos dejarlos ser, aceptándolos, y domesticar su profundidad emotiva. Así, cuando uno sigue una determinada dirección y se siente confundido, uno puede emitir intenciones eficaces.

Para poder hacer un trabajo circular, tenemos que aceptar todo lo que somos. Es cierto que para recuperar poder, se debe seguir las etapas, pero ya que el camino del peregrino no es lineal, ¿quién puede decir el orden en que este viaje se llevará a cabo? Además, es esencial recordar que el propósito del auto-conocimiento es el amor a sí mismo, y no la perfección. Perseverando en la aceptación y la compasión con nosotros mismos, obtendremos sin duda resultados exitosos. Dejemos de pensar que debemos sanarnos, perfeccionarnos, obligarnos a hacer las cosas o proceder de acuerdo con un código religioso en particular. Los principios de las grandes religiones y filosofías han tenido tiempo de sobra para probarse a sí mismas y, sin embargo, aún hoy debemos vivir con nosotros mismos y aceptar seguir el proceso.

El nuevo pensamiento cuántico, que preconiza el caos, la multidimensionalidad, y las posibilidades múltiples, está influenciado por la intención y la elección del observador. Si creemos que nuestro camino será largo, lo va a ser. Si queremos un salto cuántico, éste debe anclarse en el principio de la coexistencia y del amor a sí mismo y a su vida. Yo les propongo vivir los próximos quince días afirmando que aman su vida, su proceso de sanación y los aspectos de ustedes mismos que atraviesan esta etapa de sanación. En lugar de buscar desarrollar nuestra conciencia, podríamos optar por recibir plenamente lo que vivimos, incluso si no sabemos cómo.

Todos los eventos de nuestras vidas son en etapas y no podemos pretender ignorarlas. Elijamos amarnos a nosotros mismos a pesar de nuestra autocrítica negativa. La decisión de permanecer plenamente presentes, sin preferir un aspecto de nosotros mismos sobre otros, nos dará una visión más circular, que nos ayudará a no juzgarnos. Así podremos tener acceso al poder de nuestra oscuridad y estaremos cada vez más convencidos de la eficacia de nuestras intenciones en el Punto Cero. Por fin podremos dejar de focalizarnos en nuestra salud para concentrarnos en nuestra presencia en nosotros mismos y en nuestras vidas “aquí y ahora”. Para poder cambiar de frecuencia y establecer una nueva forma de vibrar, se tiene que adoptar una nueva forma de pensar que se sitúe en el estado de amor, en el Punto Cero, y que incluya la luz y la oscuridad.

Si intentamos durante años mejorar nuestro comportamiento y curar nuestras heridas, sabemos de la importancia de una integración holística completa. Separar la espiritualidad de nuestras otras partes, nos aleja de la curación de nuestras heridas emocionales. El proceso emocional excluye, a veces, el aspecto trascendente de la espiritualidad y el orden mental. Las reprogramaciones mentales tienden a ignorar nuestra resistencia emocional. El entrenamiento físico a veces va acompañado de una negación de las emociones. Debemos incluir los puntos del círculo que no tienen nada que ver con nuestras heridas. En virtud de la sanación circular, la herida es una parte de la tarta, al mismo nivel que los otros puntos.

Nuestra identidad también debe seguir el mismo camino. Las heridas no representan todo lo que somos y no deben determinar nuestra evolución ni nuestro destino. La gente que habla sin cesar de sus lesiones oculta su verdadera identidad. Es imposible saber cuál es su verdadera naturaleza. Tendemos a identificarnos con nuestras heridas en vez de con nuestra verdadera Esencia. Un amigo me contaba que,

durante un conflicto con su esposa, tuvo en claro que, a fin de mantenerse fiel a sí mismo, a lo que él era, no debía limitarse a lo que él veía en sí mismo, esto es, a las heridas que lo ponían nervioso. Nuestra Esencia es circular, todas las posibilidades coexisten. Podemos tener preferencias, pero todas nuestras partes deben coexistir. Acaso en un círculo, ¿hay un punto de la circunferencia más próximo al centro que otro?

El trabajo en nosotros mismos no nos aleja de nosotros mismos. Su objetivo es acercarnos a nuestra Esencia y permitirnos hacerla brillar. Si permanecemos circulares y convergentes, podremos estar orgullosos, mantenernos en contacto con nuestra Esencia y hacerla irradiar en nuestro círculo, sin causar ningún desequilibrio o disipación. Cuando vivimos una expansión - profesional o de otro tipo - debemos poner atención en cómo nos influye sobre todo lo que somos, tanto nuestras partes oscuras como nuestras partes luminosas. Nuestra dificultad en el establecimiento de las fronteras podría aumentar. Nuestras heridas de la infancia y nuestras heridas transgeneracionales también serán más marcadas. Es por esta razón que es imprescindible mantenerse en el Punto Cero a fin de permitir la coexistencia de nuestras experiencias positivas y negativas en convergencia, incluso en los buenos momentos.

Ejercicio 7

Incluya sus resistencias

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

1. Identificar la situación estancada

Existe una técnica para llegar a manifestar en concreto lo que queremos. Se trata de escribir lo que uno quiere. Por ejemplo, una persona que es insomne cuando duerme fuera de su casa podría escribir las frases siguientes:

Yo puedo dormir tranquilo fuera de mi casa,

- PERO estoy preocupado por las vibraciones exteriores.
- PERO temo ser perturbado en mi sueño.
- PERO temo despertarme con dolor de espalda.
- PERO temo dormir mal y despertarme con dolor de cabeza.
- PERO temo sufrir de insomnio y sentirme aislado en un entorno desconocido.

Y así sucesivamente, hasta que podría escribir:

Yo duermo en paz fuera de mi casa sin que algún PERO me perturbe.

2. Repetir el ejercicio, incluyendo en la formulación...AÚN SI... para poner la intención en el Punto Cero.

Yo puedo dormir tranquilo fuera de mi casa,

... **AÚN SI** estoy preocupado por las vibraciones exteriores.
o bien... celebrando mi sensibilidad a las vibraciones exteriores.

... **AÚN SI** temo ser perturbado en mi sueño.
o bien... celebrando el temor de ser perturbado en mi sueño.

... **AÚN SI** temo despertarme con un dolor de espalda.
o bien... celebrando el temor a despertarme con un dolor de espalda.

... **AÚN SI** temo dormir mal y despertarme con un dolor de cabeza.
o bien... celebrando el temor a dormir mal y despertarme con un dolor de cabeza.

... **AÚN SI** temo sufrir de insomnio y sentirme aislado en un entorno desconocido.
o bien... celebrando el temor a sufrir de insomnio y sentirme aislado en un entorno desconocido.

Capítulo 14

El movimiento circular en una situación de estancamiento

El estancamiento y el movimiento

La Ascensión consciente no es un estado, sino una experiencia vibratoria. Se trata de un proceso por el cual todas las células de nuestro cuerpo comienzan a vibrar en resonancia con la frecuencia de nuestra Esencia. Entonces, quien dice Ascensión consciente, dice movimiento. La realidad no es estática, sino que se comporta de forma diferente dependiendo del observador. Existen mundos paralelos que vibran a frecuencias vibratorias diferentes a las de nuestro mundo. Cuanto más comprendo estos conceptos, más me doy cuenta de que todo se trata de frecuencias. Esto se aplica no sólo a la materia, sino también a los acontecimientos. Como la física cuántica ha demostrado, hay realidades paralelas que vibran en diferentes frecuencias unas de otras. Nosotros podríamos optar por alinear nuestros proyectos con una realidad cuya frecuencia esté en resonancia con la de nuestra Esencia.

De acuerdo con los principios de la física cuántica, cada hecho observado por primera vez forma parte de una serie de opciones posibles. Que una de estas posibilidades se haga realidad es el resultado de una elección hecha por el observador. Todas las otras posibilidades que no han sido elegidas continúan existiendo en otros universos paralelos. Una vez tomada la decisión, entramos en una serie infinita de causas y efectos. La realidad puede, por tanto, ser definida como una serie de posibilidades que vibran en frecuencias diferentes. Cada realidad potencial actúa como una onda. Todas las realidades coexisten y emiten frecuencias diferentes en las líneas cuánticas paralelas. Estas son las realidades paralelas potenciales. Cambiando la línea cuántica, podemos poner nuestro plan en movimiento.

La Esencia no puede expresarse a través de la materia cuando ésta no está en resonancia con su frecuencia. Ella buscará automáticamente un modo de expresión que esté en resonancia con su frecuencia. Eligiendo una nueva posibilidad a partir de nuestra Esencia, más que a través de nuestros programas inconscientes, podemos reemplazar la situación en otra red de probabilidades. Nosotros podemos celebrar el placer de estar en movimiento y seremos libres de las proyecciones de futuros ficticios que nos limitan. Nuestro movimiento esencial será nuestro éxito. El tiempo y el espacio serán flexibles. Por lo tanto, las características del viaje serán menos importantes que el propio viaje.

Frecuencia vibratoria de una situación

Una situación que no evoluciona no está necesariamente bloqueada. Puede que sólo esté por el camino cuántico equivocado. En la física cuántica, consideramos que hay muchas posibilidades para cada situación. La posibilidad lograda se define por

las probabilidades que se basan en el número de veces que ella ha actuado de una manera determinada. Uno podría imaginar que cada una de estas posibilidades se inscribe en una vía paralela y que ella existe simultáneamente de forma lograda o no lograda.

Observemos nuestro desánimo frente a una situación decepcionante desde un punto de vista vibratorio. Cuando nuestras expectativas no se cumplen, es posible que la causa de nuestra decepción sea de naturaleza vibratoria. En lugar de bloqueo, sería más apropiado hablar de estancamiento o de no resonancia de frecuencias. Esto significa que nuestro proyecto no va por la buena vía cuántica. A través del poder de la intención, podemos redirigirlo a una vía en armonía con la frecuencia de nuestra Esencia a fin de ponerla en movimiento. Se trata de emitir la intención no sólo para que la situación se libere, sino para que se ponga en movimiento en una línea cuántica en resonancia con nuestra Esencia, porque cuando estamos en una vía cuántica equivocada, se crea un cierto estancamiento.

Tomemos el ejemplo de una estudiante llamada Teresa (nombre ficticio). Teresa tenía una vida amorosa inexistente desde hace años. Después de haber hecho un montón de decodificación y de reprogramación, ella había sentido que su bloqueo se disolvía, pero todavía no veía resultados tangibles en su vida. A continuación nos preguntamos si la situación estaba estancada. Durante el curso, yo tracé un radio para describir la frecuencia de Teresa, luego hice una segunda línea en una onda diferente para ilustrar la diferencia entre la frecuencia de la Esencia de Teresa y la de su deseo de tener una relación amorosa. Era como si ella se imaginara su futuro esposo en una frecuencia calma y verde, por ejemplo, y que sus intenciones vibraban en una frecuencia de color rojo. Se trata de dos ritmos totalmente diferentes. Teresa debe colocarse en el Punto Cero en otra vía en resonancia con esa frecuencia. Si ella se reposiciona de esta manera, las puertas se abrirán sin esfuerzo de su parte. De lo contrario, cada vez que ella invierte energía en su proyecto de establecer una relación amorosa, no pasa nada debido a la disparidad de las frecuencias. Es como dar golpes de ciego. Nada cambia.

No hay necesidad de cambiar ni de volverse perfectos para elegir otra posibilidad vibratoria latente. Uno puede hacer coexistir el estancamiento con el movimiento. Uno puede escoger una nueva vía utilizando el poder de la frustración causada por la decisión anterior. Nuestro nuevo movimiento no será polarizado, sino que tendrá en cuenta todo lo que somos.

Tomemos ahora el ejemplo de uno de mis estudiantes, Jean-Marc (nombre ficticio), que debía partir en un crucero con sus padres y sus dos hermanas con sus maridos. Este viaje era la idea de su hermana menor, quien deseaba llevar a sus padres a Europa antes de que fueran demasiado viejos. Ella les propuso un crucero de dos semanas durante las cuales toda la familia visitaría una docena de ciudades europeas. Antes de partir y después de haber evaluado sus necesidades, Jean-Marc se dio cuenta de que se había dejado convencer por su hermana, ya que el viaje no tenía nada que ver con sus necesidades del momento. Por lo tanto, se animó a expresarle sus sentimientos a su madre, quien comprendió las razones de su renuncia.

Además, su madre necesitaba a alguien para cuidar su casa, lo que Jean-Marc hizo en compensación.

De un día para el otro, Jean-Marc se quedó con una abultada cuenta bancaria, ya que no tuvo necesidad de pagar el precio exorbitante del viaje. Con ese dinero decidió comprar un condominio para alquilarlo y engrosar su fondo de retiro. Rápidamente, Jean-Marc encontró el condominio ideal en un edificio que había tenido en vista desde hacía varios meses. La propietaria se sorprendió mucho, ya que ella no se había imaginado que lo vendería tan rápidamente. El banco aprobó la hipoteca en unos minutos y la operación tuvo lugar en un tiempo récord.

Fui testigo de este fabuloso cambio de línea cuántica. En un primer momento, Jean-Marc se encontraba en una línea que vibraba en la frecuencia de su hermana. Él identificó sus necesidades, cambió de línea y de inmediato las puertas se le abrieron. Ni qué decir que su falta de entusiasmo ante la perspectiva de partir en un viaje sólo era igualada por su entusiasmo ante la posibilidad de comprar un condominio.

Cuando nos encontramos en una línea cuántica que vibra en una frecuencia en armonía con nuestra Esencia, sentimos inmediatamente los beneficios porque nos vemos favorecidos por la potencia de esa resonancia vibratoria. Nuestras acciones se vuelven adecuadas y nuestras intervenciones eficaces; distinguimos mejor los desafíos de la situación y los momentos de sincronidad se multiplican. En consecuencia, seguimos una corriente fluida y rápida.

Seguridad vibracional

Una de mis conocidas, a quien llamaremos Odile, tenía la intención de cambiar de casa, pero sentía que su marido y ella se frenaban mutuamente. Cuando ella encontraba una casa que le gustaba, a su marido no le gustaba. Si él quería otra casa, entonces era ella la que hacía la objeción. Examinamos juntas si ella podría ordenar encontrar una casa adecuada que se alineara con su frecuencia y con la de su marido. Al emitir su propia frecuencia en la presencia del otro, a veces competían entre sí hasta que una resultaba ganadora.

Finalmente, Odile expresó la intención de encontrar un lugar adecuado a su frecuencia, a la de su hija y a la de su marido, aceptando el resentimiento al mismo tiempo. Una vez pasada esta etapa, ella tuvo que definir "apropiado". Lo que es apropiado para uno no es necesariamente para el otro. Odile y su familia tuvieron que expresar sus preferencias elaborando una lista de sus necesidades. Ella misma enumeró los elementos siguientes: naturaleza, paz, tranquilidad y seguridad. Sin embargo, "seguridad" era en realidad su necesidad prioritaria. Curiosamente, su necesidad de este tipo de seguridad databa de la época en la que ella y su marido compraron su casa actual, y esto había cambiado. Hoy en día, Odile está buscando un sentimiento de seguridad vibracional. Durante nuestras discusiones, Odile se dio cuenta de que se sentía aislada en su barrio, no en el plano social, sino en el plano vibratorio.

Yo creo, sinceramente, que las comunidades del futuro se basarán en un reconocimiento genético vibratorio. Seremos atraídos por la frecuencia de personas

afines. Odile comprendió que si se siente segura en su plano vibratorio, no tendrá miedo de los cambios. Al empezar a manifestar lo que quería de una manera consciente, ella puede decidir desde hoy que su próxima casa estará en línea con esa frecuencia.

El hecho de manifestar los eventos en resonancia con su Esencia era un signo de éxito terrenal para Odile. Ella comprendía que este tipo de manifestación era digna de los grandes maestros espirituales. Esta seguridad vibracional la llenaba de una tranquila sensación de poder y equilibrio. Ya no temía que su marido “gane”. Ni qué decir que una pareja que ha permanecido unida por muchos años, que ha pasado por muchas pruebas, ya tiene una afinidad vibratoria. Las resonancias vibratorias entre dos individuos indican de por sí la presencia de afinidad. En este nivel, lo que se manifiesta en armonía con la frecuencia de la Esencia de uno – y que no se basa en sus programas inconscientes – será automáticamente confortable para el otro.

El ejercicio que sigue podrá ayudarles a poner vuestro proyecto en una vía cuántica en resonancia con la frecuencia de vuestra Esencia. En primer lugar debemos identificar una situación que parece no progresar, y luego poner la intención en la vibración correcta. No temáis cambiar de canal. Atrévanse a ponerlo en movimiento en vuestras vidas, teniendo en cuenta vuestras necesidades. Recuerden que no somos nosotros quienes debemos cambiar, sino que son nuestras intenciones las que deben alinearse con la frecuencia de nuestra Esencia.

Ejercicio 8

Agregar un movimiento circular a una situación de estancamiento

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

1. Comprobar si la persona sabe qué hacer para que la situación se ponga en movimiento.
2. Comprobar si la persona está entusiasmada con su proyecto.
3. Comprobar si la persona tiene miedo de embarcarse en algo demasiado grande o difícil de controlar si el proyecto se pone nuevamente en movimiento.
4. Comprobar si la persona puede comprometerse en ese proyecto.
5. Comprobar si la persona puede tomar la total responsabilidad de ese proyecto.
6. Comprobar si la persona puede comprometerse en ese proyecto en su frecuencia. *Incluso si:*
 - a. tiene miedo a fracasar
 - b. no se cree a la altura de las circunstancias
 - c. tiene dudas
 - d. siente otra emoción (identificar la emoción)
7. Comprobar si la persona tiene la certeza absoluta de satisfacer sus necesidades si su proyecto se concreta.
8. Comprobar si la persona comprende cómo hacer coexistir el movimiento con el estancamiento.
9. Comprobar si la persona está de acuerdo en hacer coexistir el movimiento con el estancamiento.
10. Comprobar si la persona conoce el origen de sus dudas. Si no, verifique de forma intuitiva la edad y las circunstancias.
11. Comprobar si la persona puede afirmar que ella elige un futuro beneficioso para la realización de su proyecto.
12. Comprobar si su miedo puede coexistir con la expansión de su proyecto.
13. Comprobar si su proyecto puede alienarse con la frecuencia de su Esencia.
14. Comprobar si el proyecto asegura a la persona la seguridad vibracional.

Alineación de un proyecto con la frecuencia de nuestra Esencia

A menudo se dice que el sufrimiento es nuestro mejor maestro. De hecho, el sufrimiento nos dice que estamos en el camino cuántico equivocado. Estar en un camino que no está en armonía con la frecuencia de nuestra Esencia es tan incómodo que nos obliga a cambiar de vía.

Si nos encontramos en una situación de estancamiento, es decir, una situación ubicada en un camino cuántico equivocado, como vimos en el capítulo 12, es porque la frecuencia de nuestra Esencia es muy débil en esta situación. Si nosotros no estamos en resonancia con nuestra onda individual, no tendremos el reflejo de elegir una vía cuántica en armonía con nuestra frecuencia.

Tomemos el ejemplo de Teresa (nombre ficticio), mencionado anteriormente en el comienzo del capítulo. Como ella no se identificaba totalmente con la frecuencia vibratoria de su Esencia, Teresa elegía siempre una realidad cuántica que no se correspondía con su verdadera naturaleza. Desde la infancia, ella se identificaba más o menos inconscientemente con un modelo religioso de santidad y castidad. Ella creía que sólo existía para salvar a los otros. En realidad, su Esencia no se ajustaba a ese modelo, que tiene una frecuencia vibratoria bien precisa, diferente a la imagen religiosa que ella tenía de sí misma. La frecuencia de su Esencia, al margen de la influencia de su familia y de su entorno, no es la de una santa. Así, en vez de hacer vibrar la frecuencia de su Esencia, ella hacía vibrar la frecuencia de un santo. Ella no logra tener más que relaciones platónicas, ya que está en la vía de la santidad y de la castidad, que no se corresponde con su naturaleza verdadera. Por el contrario, si su Esencia fuera la de un místico, ella encontraría fácilmente su impulso en esta dirección, ya que las dos frecuencias serían compatibles.

Cuando no sabemos cómo resolver una situación que se ha vuelto inadecuada o estancada, debemos preguntarnos si existe un afán perfeccionista que excluye a nuestras necesidades y no tiene en cuenta nuestra verdadera naturaleza. Tómense el tiempo para describir en detalle el escenario perfecto para poder imaginar la mejor manera de que sus necesidades sean satisfechas.

Tomemos como ejemplo a Mónica (nombre ficticio), que es masajista. Después de que imaginó un escenario perfecto enumerando sentimientos diversos en una lista, encontramos que lo que más le complacía de su profesión no era el masaje en sí, sino la interacción con sus clientes y, además, el aspecto de la venta de su trabajo. Cuando ella se ve como una mujer de negocios, Mónica se siente burbujeante. Esto es lo que es su real necesidad: sentirse en movimiento y en efervescencia. Nosotros tenemos tendencia a pensar demasiado en los detalles que son la fuente de nuestro bienestar en lugar de imaginar cómo nos sentiríamos en este estado. Nos detenemos en el efecto/forma más que en la causa/estado. Sin embargo, mientras que el efecto/forma nos mantiene en el camino equivocado, la causa/estado definido por la intención puede permitirnos acceder a todas las posibilidades latentes. Desde que Mónica tiene necesidad de efervescencia, ella ha optado por sentirse de esta manera teniendo la confianza de que la expresión (forma) la siga.

El terreno emocional de nuestras necesidades está directamente relacionado con nuestra Esencia. Imaginando ser la jefa de un centro de salud (ejemplo de un efecto/forma deseada), siente un estado de excitación (la causa/condición), y Mónica ha descubierto un tono de su Esencia: brillante y efervescente. Por lo tanto, decidió manifestar su Esencia en su vida diaria en lugar de reservarla a su vida profesional. Haciendo vibrar la frecuencia de su Esencia, ella expresará de forma natural su sabor personal, que es efervescente. Si no estamos alineados con lo que realmente somos y con nuestra identidad esencial, nos tentamos continuamente a avanzar en una vía cuántica que no está alineada con nuestra personalidad ni con nuestra Esencia. Nuestra energía no puede ser eficaz. Entre todas las posibilidades cuánticas que existen, hay realidades que vibran en la misma frecuencia que nuestra Esencia. Eligiendo estas realidades podemos ser verdaderamente felices.

Mónica se preguntaba cómo podría crear emoción en su vida. Yo le recomendé lanzar esa idea a la basura. Porque si ella mantiene la frecuencia magnética de su Esencia, que es efervescente y la hace vibrar, atraerá sin duda las circunstancias que la conducirán al éxito, incluso si el camino que ella sigue es tortuoso. Ya no tiene que preguntarse cómo arribar allí. Todo lo que ella tiene que elegir es manifestar su Esencia. El elemento constante de su carrera no será más una recta de ficción, sino la coexistencia de la frecuencia de su Esencia, que impregnará todas sus empresas y las situaciones que ella atraerá hacia ella.

Lo más sorprendente es que nosotros sentimos el miedo y la inseguridad frente a nuestra Esencia. Al expresar nuestra naturaleza interior y llegar a ser tan efervescentes como es la naturaleza de Mónica, podríamos tener miedo de enfermarnos o perder alguna cosa. Habiendo perdido el contacto con nuestra Esencia, hemos desarrollado el temor de nuestra singularidad. Hemos sido condicionados moralmente a creer que no podemos ser expertos en nuestras propias vidas.

La mayoría de las técnicas emocionales tratan de enseñarnos cómo vivir en la expresión de nuestra individualidad. Muchas de ellas son muy interesantes, pero yo creo que ha llegado la hora de seguir otro camino. La amplificación de la energía causada por los cambios planetarios nos obliga a elegir una vía más rápida y más potente. Por mi parte, yo elijo el camino de la intención. En lugar de tratar de conocernos a nosotros mismos, podemos ordenar que la frecuencia de nuestra Esencia vibre al máximo dentro de nosotros mismos, e incluso ordenar la ampliación de esta vibración extraordinaria. Día tras día, reiteremos esa orden. Poco a poco, sentiremos esa frecuencia vibrar dentro de nosotros. Nuestros cuerpos comenzarán a cambiar porque nuestra biología se adapta perfectamente a nuestra vibración individual. Nuestro cuerpo se revitalizará por nuestra Esencia. Sentiremos una gran vitalidad y tomaremos conciencia del poder de esa energía, que es natural en cada uno de nosotros. Estaremos en buena forma y nuestras vibraciones serán saludables. Este retorno a la frecuencia de nuestra Esencia deleitará a nuestros huesos y órganos, y nuestra respiración se hará más profunda.

Nuestro cuerpo entero podrá tomar decisiones basadas en la frecuencia de

nuestra Esencia. Está claro que esta actitud nos permitirá cuidar de nuestras necesidades de una forma automática y auténtica ya que seremos los defensores naturales de nuestra Esencia.

Tomemos el ejemplo de Mariana (nombre ficticio), quien se preguntaba si debía ponerse en movimiento. Ante tal indecisión, decidió ordenar primero la amplificación de su Esencia con sus miedos y sus dudas. Es obvio que en primera instancia no podremos mantener nuestra frecuencia de una manera constante, pero ordenar colocarla en el Punto Cero no es pedir demasiado. El factor más importante es mantener el desaliento en el Punto Cero volviendo a él día tras día, y ordenando que nuestra realidad se alinee con nuestra frecuencia. Mariana pidió que la decisión correcta alineada con esa frecuencia se haga evidente, incluso si no sabía cómo. También ella habría podido ordenar la seguridad vibracional mientras estaba indecisa. Se aplican las mismas leyes que rigen la intención en el Punto Cero, excepto que la causa/estado será la frecuencia de nuestra Esencia.

Por último, nuestro proyecto fundamental a partir de esta etapa es vivir en la frecuencia de nuestra Esencia. Se trata de observar cómo nuestra Esencia se manifiesta en nuestras vida, convirtiéndose ésta en el espejo de nuestra frecuencia, y nos sorprenderemos al ver el efecto/la forma que ella adoptará. Reevaluaremos nuestra vida de acuerdo a nuestra Esencia. Todas nuestras posesiones, todas nuestras acciones deben ser revisadas en función de su autenticidad y de su resonancia vibratoria. Es así que realizaremos nuestros proyectos con mayor facilidad, encontrando menos obstáculos.

Permitámonos ordenar, de entre una multitud de posibilidades, aquellas que nos ofrecen seguridad vibracional. Vivamos con pasión y facilidad, con la fuerza del sereno poder que nos da nuestra Esencia. Seamos compasivos con nosotros mismos, incluso si nos topamos con obstáculos y no siempre somos capaces de mantener la frecuencia de nuestra Esencia en la vida diaria o en el trabajo. Estemos contentos con nuestro progreso, aún si todavía necesitamos de una terapia de apoyo. La concientización de la Esencia es un proceso de amor hacia uno mismo en el que la autocrítica o el perfeccionismo deben ser puestos en el Punto Cero. Es normal la resistencia al cambio y nuestro desaliento puede coexistir con nuestra satisfacción. Nuestro camino lleva nuestro sello personal y nosotros somos sus guardianes compasivos. Incluso si tomamos el camino largo y arduo, sin duda llegaremos a nuestro destino, porque nuestro destino es volver a nuestra Esencia.

Ejercicio 9

Alinear un proyecto en la frecuencia de su Esencia

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Usted puede aplicar este ejercicio a una situación específica. En ese caso, es necesario especificar la situación de que se trata.

Comprobar si la persona:

1. sabe que para ponerse en movimiento, debe sintonizar la frecuencia de su Esencia
2. sabe que para ponerse en movimiento, debe elegir de entre todas las posibilidades que coexisten, una línea cuántica que vibre en resonancia con su Esencia.
3. sabe cómo alinear su proyecto con una frecuencia en resonancia con su Esencia.
4. está en contacto con su Esencia a pesar de su resistencia.
5. se identifica con sus heridas en lugar de con su Esencia.
6. puede hacer coexistir sus heridas con su Esencia.
7. puede intervenir en la situación de estancamiento mediante la emisión de las siguientes órdenes:
 - a. si ese proyecto está destinado a mi persona, ordeno que se desarrolle con facilidad
 - b. si ese proyecto está destinado a mi persona, ordeno que se realice con placer, etc.
 - c. si ese proyecto está destinado a mi persona, ordeno la seguridad vibratoria
 - d. si ese proyecto está destinado a mi persona, ordeno una señal
8. puede obedecer a una señal, si la recibe.
9. puede darse tiempo y ser amable consigo misma a pesar de su resistencia al cambio.
10. puede asumir la responsabilidad del proyecto.
11. puede permanecer vigilante sin culparse ni caer en la exigencia exagerada.

12. puede decir sí a su resistencia y sí al proyecto al mismo tiempo. Por ejemplo: “Yo ordeno que mi proyecto comience de manera segura aún mientras tenga miedo.”
13. puede afirmar que elige un futuro bienaventurado realizando este proyecto de forma alineada con la frecuencia de su Esencia.
14. sabe que decidiendo elegir a partir de ahora, todos los proyectos se alinean con la frecuencia de su Esencia. Se presta a realizar el proyecto principal de su vida, que es expresar su Esencia “aquí y ahora”.

Nuestras elecciones afectan la realidad

Imaginemos que la realidad es una serie de líneas paralelas de diferentes colores en una pizarra negra. Cada vez que pasa la tiza sobre la línea roja, el rojo es cada vez más oscuro. Sin embargo, esta línea roja está rodeada por otras líneas. Podríamos pasar nuestra tiza sobre una línea amarilla pálida, y poco a poco, ella se convertiría en amarillo más oscuro. Nuestras elecciones tienen de a poco el mismo resultado. Al repetir varias veces las mismas elecciones, le damos la textura, el color y el relieve a una línea más que a otras. Las reacciones o las no reacciones siempre están relacionadas con una elección vibratoria, ya sea adecuada o no. **¡ALINEÉMONOS CON NUESTRA ESENCIA!**

Si nuestro proyecto está estancado, es que estamos en una línea que no conviene a la frecuencia de nuestra Esencia. Es casi como si el color seleccionado no coincide con el color de la Esencia. Se trata luego de volver para atrás e identificar nuestras necesidades en relación a este proyecto. Es posible que hayamos elegido una vía cuántica que no está en resonancia con nuestra Esencia, basando nuestras decisiones en factores extrínsecos y no en nuestra Esencia. Es fácil determinar si uno está sobre una vía cuántica equivocada, porque el tono está distorsionado y la excitación y el entusiasmo han desaparecido. Colocándonos en una frecuencia adecuada, es altamente probable que experimentemos un éxito sin precedentes. Pero en este caso, no hay nada que temer, porque la armonía de las frecuencias vibratorias crea un gran confort y una profunda paz. La situación que resuena con nuestra frecuencia nos conviene automáticamente.

Tomemos el ejemplo de una persona a quien le gustaría reorientarse en el plano profesional. Rehace su Currículum Vitae, aclara sus intenciones, contacta a sus posibles empleadores y habla con las personas que trabajan en su campo. Supera las entrevistas, se prepara mentalmente, sigue una terapia, etc. sin ningún resultado. Debería, tal vez, considerar si no está sobre una mala línea cuántica. Cuando hemos hecho todo lo que se debe y no hemos obtenido resultados, es necesario mirar si la frecuencia de la situación está alineada con la de nuestra Esencia.

Para poner en movimiento una situación de estancamiento, debemos entender que todo vibra y todo lo que nos sucede depende de la frecuencia elegida. Habiendo comprendido esto, podemos elegir la frecuencia que se desea sintonizar. Ésta nos permitirá encontrar el lugar adecuado en el momento adecuado y ser coherentes con

nuestras acciones. Nuestra vida se volverá más armoniosa y seremos más y más eficaces sin estar estresados. Cuando hablo de armonía, no quiero decir que nunca más experimentaremos contrariedades, sino que existirá una cierta resonancia vibratoria en nosotros. Habrá movimiento y nuestros proyectos exigirán un esfuerzo mucho menor.

Si nuestra vida nos parece estancada, podemos darle un nuevo impulso en lugar de criticar y analizar las causas de este estancamiento. Desde esta óptica, nos relajaremos en vez de disipar nuestra energía hacia el exterior. Buscaremos elevar nuestra frecuencia vibratoria e imprimir en nuestras vidas un movimiento que parte de nuestra Esencia en lugar de gastar nuestra energía quejándonos. Dejaremos de esperar un evento inspirador o un cambio. Nos convertiremos en los precursores del ritmo en el que nuestra Esencia puede prosperar. Manteniendo una frecuencia más rápida, podremos automáticamente crear el movimiento en nuestras vidas. El hecho de mantenerse en contacto con nuestra Esencia elimina las pérdidas de energía. Toda nuestra energía es utilizada con la frecuencia adecuada y no se pierde, como es el caso cuando se trata de encarnar en el mundo físico, independientemente de nuestra Esencia. Imagínese el poder que resulta de esta toma de conciencia que permite el hecho de decodificar, en el laberinto de las limitaciones de la dimensión terrestre, el camino de vuelta al GRAN TODO. La frecuencia de nuestra Esencia es el mejor medio para alcanzarlo.

Es posible mantener una frecuencia específica, aunque en nuestras vidas no todo marche como queremos. Podemos aumentar la frecuencia de nuestra Esencia, aprovechando la carga de emociones negativas que nos agobian. Todas nuestras energías se pueden utilizar para amplificar la frecuencia de nuestra Esencia. La enfermedad, la felicidad o la angustia, todas nuestras experiencias se pueden utilizar para ordenar esa amplificación. Utilicemos nuestras emociones como motores de nuestras órdenes. Ordenemos situaciones que vibren en armonía con nuestra Esencia, aún si no sabemos cómo.

Al final de cuentas, si usted se pregunta por qué realinear un proyecto, por qué amplificarlo por encima de nuestra realidad, la respuesta es simple: ¿somos felices aquí? O, ¿estamos haciendo lo que queremos? Si la respuesta es positiva, entonces nuestra situación está alineada con nuestra Esencia. Si es negativa, atrevase a hacer una nueva elección precisando la frecuencia con la que desea alinear su vida. No tenga miedo de ordenar la seguridad vibracional. Cuando nos sentimos amenazados, primero debemos preguntarnos si hemos hecho nuestras elecciones en resonancia con nuestra Esencia. En este caso, podemos usar nuestro miedo como el motor de nuestra orden y pedir la seguridad vibracional. Podemos ordenar que todas nuestras decisiones futuras en relación a todas las elecciones posibles y probables, estén alineadas con la frecuencia de nuestra Esencia. Al hacerlo, evitaremos las distorsiones vibratorias y reafirmaremos nuestra seguridad en el plano vibratorio. Cuando estamos en peligro es porque nuestras decisiones inconscientes nos ponen constantemente en líneas de mala vibración. Si, por ejemplo, nuestro cónyuge está pasando por un período intenso y vibra en una frecuencia diferente a la nuestra,

nosotros no tendremos necesidad de defendernos para tener seguridad si ya hemos expresado la intención de estar en seguridad vibracional, incluso si no sabemos cómo.

Emitiendo esta intención en todo tipo de situación, me he sentido muy impresionada con las consecuencias inmediatas. Algunos proyectos se disolvieron rápidamente mientras que aquéllos que tenían seguridad vibracional han crecido considerablemente. Tuve que soltar y aceptar vivir esta experiencia como una aventura que me lleva de vuelta a mi Esencia y, finalmente, al Alma Central que es la fuente. Recordemos que cualquier cambio en el Punto Cero, que se alinee con nuestra frecuencia esencial conduce a algo mejor. No tengamos miedo a las puertas que se van a cerrar, porque ahora nos estamos moviendo a gran velocidad. Nuestra realidad, regida por la frecuencia de nuestra Esencia, no tolerará distorsión ondulatoria.

En este punto de nuestra evolución comenzamos a percibir la verdad del Alma Central que da nacimiento a la frecuencia de la Esencia, manifestando armoniosamente nuestra vida terrenal. Podemos dirigir nuestros cambios hacia la búsqueda de la activación de nuestra onda vibratoria. Esta nueva etapa nos da la oportunidad de experimentar la creación de forma intencional. Si recreamos nuestra vida a partir de nuestra frecuencia individual, no podremos olvidar lo que realmente somos. Poco a poco, descubriremos nuestra magnificencia y nuestra unicidad.

Aquí sugiero un ejercicio que podrá ayudarlos a salir del estancamiento. En general, cuando identificamos la causa principal del estancamiento, la rueda hace un “clic” y se pone en movimiento. Responda primero con un sí o un no. Sus respuestas le darán una buena idea de la causa del estancamiento. Una vez que sea identificado el origen, pasaremos al concepto de la coexistencia.

Ejercicio 10

Emitir una intención a partir de su Esencia

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de haber respondido las preguntas de abajo y establecido su perfil individual, usted tendrá la opción de elegir entre diversas herramientas, tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted elige la reprogramación del ADN, responda todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Luego verifique cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica.)

Este ejercicio tiene tres etapas. En primer lugar, vamos a identificar las necesidades de la persona para un nuevo proyecto. Luego, vamos a señalar las resistencias para, finalmente, construir una intención a partir de su Esencia, que incluya sus necesidades y sus resistencias.

1. Nuevo proyecto alineado con la frecuencia de la Esencia y con las necesidades de la persona:
 1. Redactar una lista de necesidades de la persona en relación con el proyecto para alineado con la frecuencia de su Esencia (ver la lista de necesidades en la página 90). Antes de comenzar, compruebe el número de necesidades. Por ejemplo, podría tener cuatro:
 - seguridad
 - libertad
 - equilibrio
 - abundancia
 2. Identificar cuál de ellas es la necesidad prioritaria para incluirla en la intención. Por ejemplo, esta podría ser “la abundancia profesional”.
 3. Crear la primera parte de la intención para el haz vibratorio apropiado incluyendo la necesidad prioritaria.

(El haz vibratorio apropiado al proyecto es aquel que vibra en resonancia con la frecuencia de nuestra Esencia. Por ejemplo: “Yo ordeno la abundancia profesional en resonancia con la frecuencia de mi Esencia...”)
2. La resistencia:
 1. Crear la segunda parte de la intención para el haz vibratorio apropiado incluyendo la mayor resistencia.
 2. Redactar una lista de todas las resistencias de la persona en relación al proyecto estancado. Verificar la cantidad antes de comenzar (en su caso,

9).

Por ejemplo: Si yo tuviera un empleo muy interesante y muy bien remunerado:

- 1. perdería mi libertad*
 - 2. trabajaría todo el tiempo*
 - 3. no tendría muchos momentos de placer*
 - 4. no tendría mucho tiempo para dedicar a mi familia*
 - 5. no me podría ocupar de mis propias necesidades*
 - 6. no estaría más segura*
 - 7. me arriesgaría a malgastar*
 - 8. mi calidad de vida sufriría*
 - 9. perdería mi equilibrio*
3. Identificar la resistencia más fuerte de la persona comprobando las respuestas de arriba. Si, por ejemplo, la persona teme malgastar, pídale decir: “Yo ordeno la abundancia profesional en resonancia con la frecuencia de mi Esencia aún teniendo miedo de derrochar.”

Parte IV
El proceso de la Ascensión

Capítulo 15

El Alma Central

El Alma Central es el recipiente de la Esencia y la Esencia es su sello vibratorio. Para poder conocerse, el GRAN TODO se proyectó en diversas manifestaciones. Él ha creado partes diferentes, las Almas Centrales, cada una con un sello vibratorio específico. A continuación, las lanzó a la creación para que comenzaran a vibrar y se encarnaran en todas las dimensiones y en todos los universos. A través de todas estas experiencias, el mismo sello vibratorio administra la red de posibilidades que interactúa y se entrecruza con ellas. La información relativa a todas las vidas que tienen el mismo sello vibratorio que cada una de las Almas Centrales, está disponible en forma simultánea en todo momento. Las leyes cósmicas son las mismas en todo el cosmos, e incluyen la del libre albedrío. Además, nuestro sello esencial que fluye desde el Alma Central se mantiene igual de una encarnación a otra y de una dimensión a otra. El GRAN TODO no ha creado una sola Alma Central, sino muchas. Cada una de ellas ha recibido el don del libre albedrío con el fin de poder explorar la creación sin restricciones. El Alma Central, con su Esencia original, se manifiesta a través de la creación explorando las manifestaciones que están alineadas con la frecuencia de su Esencia. Ella actúa como la sede central de una multinacional.

Recientemente tuve una revelación espiritual. Yo estaba tranquilamente sentada en un teleférico cuando sentí que una energía venía directamente a mí desde mi Alma Central - ubicada en algún lugar en el centro del cosmos –a través de mi hipotálamo. No era una pequeña dosis de energía, sino más bien una corriente creadora potente y en total armonía con mi Esencia. A continuación la sentí difundirse a través del espacio intersticial de mi cuerpo, cuya frecuencia se amplificó. Esto no creó ningún desequilibrio porque el Alma Central es en realidad el origen de nuestra Esencia y vibra exactamente en la misma frecuencia. Esta frecuencia de la Esencia parte del centro para propagarse en todas sus manifestaciones y en todas sus encarnaciones.

La fuente de nuestra energía específica está siempre disponible y vibra continuamente en una frecuencia única que es la de cada uno de nosotros. Sin embargo, para comprender bien este principio, debemos recurrir a la teoría de las supercuerdas en física cuántica. A nivel cuántico, la materia está compuesta de cuerdas que indican las diferentes frecuencias en la naturaleza. Ya no se trata de la naturaleza química de un elemento lo que es determinante, sino la frecuencia vibratoria de sus cuerdas. Esta es la frecuencia que confiere a la materia su individualidad.

Yo comprendí que el Alma Central, que está en línea directa con el GRAN TODO de la creación, es un re transmisor perfecto al que accedo a través de mi Esencia. Yo tuve el sentimiento de que venía de encontrar mi lugar en el universo. Venía de vislumbrar las supercuerdas que me confieren mi identidad vibratoria.

En un primer momento, fue la esperanza la que me llevó a buscar la reconciliación con mi Esencia, pero luego la esperanza se transformó en certeza. Por último, he desarrollado una perspectiva circular que me permitió reconectarme con mi Alma Central. Me di cuenta de que la Esencia que me define es la misma en todas mis encarnaciones y que esta Esencia es el sello individual de mi Alma Central.

A continuación, vi que los aliados (o guías espirituales) que yo había identificado eran, de hecho, otros rayos de mi Alma Central. Lo bueno es que los aliados poseen la misma Esencia que mi persona. Estos otros rayos vienen en mi ayuda y me apoyan con un solo propósito: que me identifique más con la Esencia, porque los aliados vibran en la misma frecuencia que mi ser – ellos expresan simplemente diferentes formas de mi Alma Central.

Definición del Alma Central

Cuando encarnamos, tenemos un alma que nos conecta con nuestra Alma Central. Cada una de nuestras vidas es una proyección del Alma Central en una dimensión espacio/tiempo. Ella sigue siendo libre de todas las definiciones temporales y se encuentra en el centro de todas las encarnaciones que se desarrollan simultáneamente en diferentes rayos. Las Almas Centrales son las fracciones individuales del GRAN TODO y se comunican con él sin intermediarios.

Dentro de cada rayo, cada vida se desarrolla separada de las otras. La información contenida en estos múltiples rayos se almacena en el Alma Central. Es como si todas las experiencias vividas en el curso de múltiples encarnaciones fueran almacenadas en una memoria central.

El Alma Central selecciona el tipo de encarnación que ella desea experimentar. Nuestra alma supervisa nuestra vida presente para asegurarse de que cumplamos bien con nuestro objetivo inicial. Luego ella vuelve de nuevo al Alma Central. Ella no tiene otras funciones fuera de esta.

Para entender mejor este concepto, he creado el siguiente esquema, que representa una especie de sol con sus rayos. El centro del sol corresponde a nuestra Alma Central y cada rayo representa una de nuestras vidas. Esta Alma Central es nuestro sello único, que está asociado con cada una de nuestras encarnaciones. De esta Alma Central, que está en línea directa con el GRAN TODO, surgen todas nuestras vidas.

ESQUEMA DEL ALMA CENTRAL

El rayo que representa una vida pasada inmediata no se encuentra necesariamente al lado del que encarna nuestra vida actual. Nuestra vida presente no es necesariamente aquella que precede nuestra vida siguiente.

Todos los rayos que rodean la esfera central coexisten, como la materia a nivel cuántico. Estos rayos no son siempre perfectamente rectos. Se pueden curvar ligeramente y también cruzarse un poco con otra encarnación. Decimos entonces que las líneas de tiempo se entrecruzan. Por otra parte, si pudiéramos ponernos los anteojos de la sexta dimensión para ver este esquema, percibiríamos una esfera y una

cuadrícula. Ni qué decir si lo observáramos desde una ventana de la undécima dimensión, en la que las cuerdas se enrollan en ellas mismas. Tendríamos aún más dificultad para explicar la interacción entre los diferentes ejes de forma lineal y nuestra posición actual en relación con otra vida. Aunque nosotros los percibimos así, el tiempo y el espacio no son lineales. Sin embargo, sea como sea, lo más importante es la relación entre todas sus existencias.

Imaginemos que cada rayo representa una de nuestras encarnaciones sin tener en cuenta el universo o la época. Estas manifestaciones de nosotros mismos existen en el pasado, presente o futuro. Ellas son personificaciones de nosotros mismos que pueden encontrarse en la Tierra, en otros mundos o en otras dimensiones espirituales. Todas nuestras encarnaciones existen simultáneamente y emergen de esa fuente central. Esta visión multidimensional de la materia y de nosotros mismos en el seno de la creación nos invita a dejar de lado la imagen ordenada del presente que sigue al pasado y precede al futuro.

Al reconectarnos con el Alma Central y haciendo coexistir todas nuestras encarnaciones, encontraremos nuestro vínculo con el GRAN TODO que se relaciona directamente con el Alma Central.

Red y Alma Central

La física cuántica ha cambiado mi forma de pensar e influyó en mi forma de elaborar los conceptos. La imagen del sol que he usado antes sigue siendo válida, pero ahora percibo el diagrama “GRAN TODO - Alma Central - alma encarnada” como una malla elástica o una red de posibilidades formada por líneas que representan todas nuestras vidas. La manifestación del Alma Central me parece como una red de mallas en la que la dimensión espacio-tiempo se ve influenciada por la elección del observador. Pensando en términos de red, concibo todas las vidas como fluctuaciones dentro de esa red. Ellas se entrelazan, se acercan y se alejan. Ellas están siempre en movimiento y se cruzan en puntos determinados. Estos puntos de encuentro son menos importantes que el conjunto de la red. En efecto, la red completa vibra bajo la dirección del Alma Central y su frecuencia particular. Esta coexistencia de todas nuestras encarnaciones y nuestra conexión con la Unidad original definen nuestro lugar en el cosmos. El Alma Central no es un punto preciso, sino una red vibratoria que lleva un sello muy especial.

Cada una de nuestras encarnaciones puede existir simultáneamente en la red. Esto significa que nosotros podemos, hoy mismo, acceder a todo lo que hemos sido y a todo lo que seremos. No hay ningún juicio en la creación. Somos lo que fuimos y lo que seremos. Este descubrimiento es muy liberador. No hay nada más inspirador que ver una persona brillar en el Punto Cero incorporando todos los aspectos de su ser. En lugar de identificarnos con una sola encarnación o de estar limitados por ella, sabemos que somos un verdadero mosaico de diversos elementos.

Ahora somos capaces de apreciar todas estas partes. El amor a uno mismo, dirigido al Alma Central que está en comunicación directa con el GRAN TODO, nos da la certeza de que somos uno con todo lo que existe, empezando con nosotros

mismos.

Esta revelación ha instaurado en mí un profundo sentimiento de paz, orden y armonía. Mi camino metafísico inspirado en el esquema cuántico me incita a poner fin a la dualidad que existe entre mis diferentes encarnaciones y a ponerlas en el Punto Cero. Yo quiero tener acceso a la información inherente a la totalidad de lo que soy. Quiero integrar a todas las partes de mi ser y permitirles coexistir conscientemente. Quiero sentirme conectada con mi Alma Central y conectarme con el GRAN TODO, en virtud del enlace que lo une con mi Alma Central. Creo que el retorno al GRAN TODO, tan recomendado por los maestros espirituales es, de hecho, la conciencia de nuestra coexistencia con Él.

Los aliados y nuestro ADN

En un momento determinado, antes de comenzar a trabajar con mi ADN decidí que, ya que no podía entender con claridad a mis aliados, iría tomando las cosas en concreto y le pediría a mi Esencia lo que necesitara dentro de mí. En otras palabras, dejé de esperar que los aliados vengan a salvarme y me digan qué hacer por mi salud, por ejemplo, qué dirección tomar, qué acciones realizar. Para lograr esto, yo debía romper el ciclo de pensamiento mágico espiritual. No me daba cuenta de que tenía que elegir, co-crear lo que necesitaba y hacerme cargo de mi ADN.

Después de que comencé a trabajar con mi ADN, mi pequeña voz interior empezó a hacerse entender con más claridad; pero sólo después de haber activado mis trece hélices, ¡oh sorpresa!, me contacté con mis aliados. Sentí cómo la vibración de los aliados se relacionaba con mis trece hélices.

Así, no sólo las hélices están en correspondencia con nuestros chakras, sino también con nuestros aliados, los co-creadores, los emisarios y los transmisores intergalácticos. Desde entonces, ya no he tenido necesidad de orar, de buscar dónde están mis aliados personales, mi tribu o mi lugar en el universo, ni con quién establecer contacto en el universo – la respuesta vibra en el corazón de cada una de mis células, en las espirales de mi ADN.

Además, estos aliados de nuestro ADN vibran en la misma frecuencia que nuestra Esencia. En otras palabras, ellos son las otras encarnaciones de nuestra Alma Central. Es imposible tener un aliado que no esté en resonancia con la frecuencia de nuestra Esencia. Todo lo que somos no se expresa en una sola encarnación. Varias manifestaciones de nuestra Esencia existen en otros mundos y en otras dimensiones espirituales. Podemos acceder a la información relativa a estas otras vidas a través de la red del Alma Central. Podemos incluso canalizarnos a nosotros mismos. Podemos enviar mensajes a nuestras otras encarnaciones y viceversa. Estamos conectados por una sola y única frecuencia.

Por supuesto que podemos ser inspirados por los Maestros Ascendidos, ángeles o chamanes, pero ninguno de estos seres está más cerca del GRAN TODO que nosotros mismos. Ellos están regidos por las mismas leyes cósmicas que nosotros. Ellos nos pueden comunicar un sentimiento de amor universal o la esperanza. Sin embargo, su camino es el mismo que el nuestro, aunque su Esencia sea diferente.

El tiempo de los aliados finalmente ha llegado: esos otros “nosotros mismos” que surgen de un Alma Central, que a su vez surge del GRAN TODO de la creación. Su único objetivo es llevarnos de vuelta a nosotros mismos. No hay nada más poderoso que este retorno a la Esencia, en especial en la Tierra donde todos estamos sujetos a las leyes de la dualidad y limitados por el tiempo y el espacio.

Comunicarse con el Alma Central

Tengo una amiga por correspondencia que se sentía incómoda porque percibía que su Alma Central no se comunicaba personalmente con ella. Ella sentía que vivíamos momentos muy difíciles en la Tierra y tenía la necesidad de ser dirigida por su Alma Central. Incluso había intentado dejar de comunicarse con ella mediante la oración y la meditación para obtener respuestas a través de sueños o visiones. Se lamentaba por no recibir respuestas y sentía que no estaba respaldada. Yo le respondí que estaba segura de que la información que nos llegaba del Alma Central era vibratoria, en forma de una onda que portaba nuestro sello. Ella me respondió, “Oh, gracias, gracias por recordármelo. Yo tengo la manía de esperar que mi Alma Central me hable con palabras y me explique las situaciones”. Me alegré de haberla ayudado a encontrar el lenguaje del Alma Central, pero estaba perpleja. Yo sabía que la Esencia que se desprende del Alma Central es una onda y que vibramos en esa frecuencia. Sin embargo, no comprendía por qué el Alma Central no se comunicaba mejor con nosotros y viceversa. Poco después tuve un accidente y fueron necesarias las largas horas de espera en el pasillo del hospital para que finalmente me llegara la respuesta.

Mientras esperaba, tuve una revelación sobre el Alma Central. Yo estaba dolorida y me preguntaba por qué no podía recibir ayuda del Alma Central. Estaba escuchando música sacra en mi walkman, mientras oraba y esperaba pacientemente en meditación, cuando tuve una revelación intuitiva.

Yo ya sabía que el Alma Central estaba relacionada con el GRAN TODO y que todas nuestras vidas en todas las dimensiones surgían de ésta. Pero en ese momento, en el pasillo del hospital, me di cuenta de que este esquema no era lineal, sino cuántico. Todas las vidas son simultáneas y en fluctuación cuántica. Todas las opciones que no hemos hecho siguen existiendo en universos paralelos. No era una línea directa del Gran Todo al Alma Central y del Alma Central a nosotros, sino una matriz en movimiento. Yo sabía que tenía acceso a la información de todas las posibilidades que vibran en la misma frecuencia que mi Esencia, pero era posible que el Alma Central no supiera dónde estaba yo. Después de todo, ¿qué es un corredor de un pequeño hospital entre todas estas posibilidades?

Teníamos que considerar todas estas vidas de forma cuántica, como una red de probabilidades que fueran simultáneas y, además, todas las elecciones que no se habían hecho en esta vida y que continuaban existiendo en los universos paralelos. Yo vi esta red virtual, esta matriz que vibraba y que existía a todo tipo de niveles al mismo tiempo. Viendo el alcance de esta red, me di cuenta de que si, por un lado, nosotros podíamos recibir una ampliación de la frecuencia de nuestra Esencia a

través del Alma Central, la comunicación vibratoria también podía ser en el otro sentido.

Así, me contacté con el sello vibracional de mi Esencia a través de la intención y envié esa onda a mi Alma Central. De inmediato recibí una gran vibración de serena energía. Sentí paz, pero sobre todo, un gran placer de saber que la había encontrado. La enfermera me vino a buscar a los pocos minutos y finalmente pude ver al médico que me liberó de mi yeso para ofrecerme la oportunidad, que nunca antes me habían ofrecido, de un nuevo yeso que se quita a voluntad como una bota de esquí. Yo acababa de recibir la ayuda del médico y de la enfermera, pero sobre todo, sabía que había recibido la ayuda del Alma Central.

Ahora que restablecí el contacto a partir de esta encarnación en la tercera dimensión, sé que acabo de instalar un nuevo paradigma en el nivel de la red cuántica de mi Esencia que fluye desde el Alma Central. Yo creo que si somos capaces de darnos cuenta de un concepto como éste a partir de la densidad terrestre, él echará raíz y se desarrollará como un árbol fuerte y bien arraigado.

Al ver esta matriz, tomé conciencia de otra cosa. Entendí por qué la oración funciona tan bien cuando muchas personas rezan juntas. En una red cuántica como el Alma Central hay tantas posibilidades de que la atención de varias personas en un momento dado materialice como una vía determinada, que se facilita una respuesta en el más allá. Este punto focal trasciende la multidimensionalidad y la multitemporalidad. No hay lucha entre diferentes opiniones, percepciones o puntos de vista. No hay más que una relación de amor verdadero, una fuerza tranquila, segura, confiada...

Después de ese momento de contacto, experimento un nivel constante de la Esencia. Hay cada vez menos tensión dentro de mí y logro más fácilmente vivir en el centro de mi ser. Sé que el Alma Central puede mejorar la frecuencia de mi Esencia, así como yo puedo sentir la conexión y comunicarme con ella con claridad.

Ejercicio 11

Reconectarse al Alma Central

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica).

Verificar si cuando la persona se reconecta con su Alma Central:

1. sabe que el Alma Central esta en línea directa con el GRAN TODO.
2. está en contacto con la corriente creadora del Alma Central, que es poderosa y está en armonía con su Esencia.
3. sabe que su Esencia es una chispa del GRAN TODO, y se transmite en todas sus manifestaciones y encarnaciones a través de su Alma Central.
4. sabe que la energía de su Esencia viene directamente de su Alma Central a través del hipotálamo.
5. sabe que el Alma Central es el origen de su Esencia y vibra exactamente en la misma y única frecuencia.
6. sabe que el Alma Central es el origen de su Esencia y que ella sigue estando disponible a pesar de las emociones y las crisis.
7. sabe que la frecuencia de su Esencia puede ser amplificada a través de su vacío intersticial.
8. sabe que su frecuencia individual la diferencia del resto de la creación.
9. sabe que posee su propia identidad vibratoria.
10. sabe que el Alma Central es un retransmisor perfecto del GRAN TODO y que puede acceder a ella a través de su Esencia.
11. puede sentir que ha encontrado su lugar en el universo.
12. puede sentir que ha encontrado su lugar en el universo sin tener que controlar o influenciar a los demás.
13. sabe que la Esencia que la habita es la misma en todas las encarnaciones, en todas las dimensiones.
14. sabe que sus aliados son otros rayos de su Alma Central y que poseen la misma Esencia que ella.
15. sabe que identificarse con su Esencia para reconectarse a su Alma Central y al

GRAN TODO es uno de los objetivos fundamentales de su existencia.

16. sabe que al elegir expresar y sentir su Esencia en el Punto Cero, sin importar la situación, podrá aliviarse, regenerarse y sentir su cuerpo vibrar más y más.
17. puede efectuar esta reconexión con:
 - a. esperanza
 - b. confianza
 - c. certeza
 - d. convicción
 - e. fe en sí misma
 - f. seguridad
 - g. tranquilidad
18. sabe que su Esencia es el sello vibratorio de su Alma Central.
19. sabe que se puede contactar con su Alma Central desde la Tierra, enviando un mensaje vibratorio que porte el sello de su Esencia.

Capítulo 16

La Ascensión consciente en el Punto Cero

La definición de Ascensión

El último destino de los seres humanos, hombres y mujeres, es la Ascensión consciente a su Alma Central. Según la religión cristiana, la Ascensión se definió por Cristo que, al final de su misión en la tierra sube al cielo y desaparece a los ojos de sus discípulos. La Ascensión consciente a la que tenemos acceso hoy en día es muy diferente.

La gran activación planetaria que ocurre en este momento y deberá culminar en 2012, indica que nosotros también vamos a ascender ya que llegaremos globalmente al final de nuestra misión planetaria. La Ascensión consciente es una perspectiva ampliada de nuestra realidad actual. Es una aceleración hacia una vía multidimensional que implicará un cambio en nuestra biología actual y nos permitirá tener acceso a todas nuestras encarnaciones que vibran en la frecuencia de nuestra Esencia.

La Ascensión consciente es una modificación de la frecuencia vibratoria de las células del cuerpo que comienzan a vibrar en la frecuencia del amor a sí mismo y de la Esencia. El cuerpo completo comienza a vibrar, lo que le permite cambiar de mundo. Podremos tener acceso a los mundos paralelos, sin perder el contacto con el mundo actual. En física cuántica, se ha demostrado la existencia de mundos paralelos que existen simultáneamente y vibran a diferentes frecuencias. La Ascensión consciente nos permitirá sintonizar múltiples frecuencias y acceder a otras dimensiones diferentes a las dimensiones actuales de la tierra. No partiremos de aquí dejando todo detrás nuestro, sino que tendremos acceso a voluntad a los diversos mundos que coexisten con el nuestro. Algunos de mis alumnos ya han empezado a experimentar este fenómeno. Ellos se despiertan en plena noche y ya no están en su habitación ni en su mundo. No hace falta decir que esta experiencia les ha sido traumática al principio. Pero debemos recordar que las leyes que gobiernan nuestro mundo son las mismas que las de los otros mundos. Aquí, como en otras partes, el Punto Cero, el amor a sí mismo y la intención son las herramientas privilegiadas. Con el correr del tiempo, poco a poco iremos pasando a un modo ascendido y ciertas partes de nuestros cuerpos alcanzarán este estado más rápidamente que otras.

La Ascensión consciente

Hay dos maneras de ascender. La primera, la Ascensión simple, es aquella que realizó Cristo. La muerte es seguida por una resurrección, el cuerpo físico desaparece y se convierte en un cuerpo de luz.

La segunda manera de ascender es consciente. Nosotros también podemos

ascender gracias a la Esencia y el Amor a uno mismo. En la Ascensión consciente, el cuerpo completo vibra en la frecuencia del amor propio y de la Esencia. Estas dos frecuencias, en las que se vibra simultáneamente, producen una tercera tonalidad armónica que se superpone a las dos primeras. Esta tercera vibración es la de la Ascensión consciente. Es la frecuencia de esta nueva armónica la que dispara el proceso de Ascensión consciente que nos permite entrar en comunicación con todas nuestras encarnaciones del Alma Central, que vibran en la frecuencia de nuestra Esencia.

El cuerpo de luz se ajusta al cuerpo físico, sin acarrear su muerte. Cuando emitimos la intención de ascender de una manera consciente, nuestro cuerpo comienza a cambiar y busca nuevas formas de armonizarse con esta decisión. Para ascender, es necesario que el cuerpo evolucione. Debe, entre otras cosas, llegar a ser autónomo a nivel vibracional. El proceso de Ascensión consciente es gradual y es posible que algunas partes de nuestros cuerpos ya hayan ascendido. Algunos días tendremos la impresión de haber rejuvenecido y otros días no veremos ninguna diferencia. De hecho, cuanto más nos identificamos con nuestra Esencia, más nos aligeramos. Nuestros cuerpos portarán cada vez más el sello de nuestra Esencia. Poco a poco, lo veremos como el vehículo de nuestra Esencia y lo reverenciaremos como la manifestación física de nuestra frecuencia Esencial. Insistiendo en hacer vibrar esta frecuencia dentro de nosotros mismos a través del poder de la intención, sentiremos una profunda inocencia que permitirá a nuestros cuerpos cambiar de frecuencia y alinearse con aquello que nos es propio.

Cuanto más tengamos esta experiencia, más queremos mantener esta frecuencia y, por extensión, nuestras experiencias de bienestar, de Ascensión consciente y de amor a nosotros mismos se multiplicarán. Comprendemos que la enfermedad se origina en una laguna vibratoria, y que nuestro cuerpo, con su alto porcentaje de vacío ($\pm 70\%$), es el receptáculo de esta vibración. Nos convertiremos en el recipiente sagrado de la Esencia divina manifestada, por lo que la Ascensión consciente es un derecho de nacimiento.

La Ascensión consciente y la Esencia

Hoy en día, se supone que debemos experimentar emociones universales y aspirar al mismo estilo de vida en todos los países. ¡Si tan sólo pudiéramos concebir la amplitud de la Esencia! Podríamos utilizar nuestro libre albedrío con el único objetivo de aumentar la frecuencia de nuestra Esencia. Seríamos libres de elegir conscientemente nuestra realidad en un mundo de abundancia infinita, donde todos seríamos diferentes los unos de los otros a nivel vibratorio. El único error real en esta etapa sería hacer conscientemente la elección de estar en desacuerdo con la Esencia. El mayor sacrilegio consiste en negar la propia Esencia. Desde mi punto de vista, éste fue el pecado original. Negar su propia Esencia es más grave que negarse a uno mismo. Esto no quiere decir que nuestra vida no sea parte de las manifestaciones de nuestra Esencia.

Nuestra Esencia no se expresa sólo en esta vida, ella se manifiesta en todas

nuestras vidas. Cuando nosotros negamos nuestra Esencia, no es solamente esa vida que estamos negando, sino también la expresión del GRAN TODO. En el curso del proceso de ascensión, nos concientizamos de nuestra Esencia. Sin Esencia, no podríamos vivir, porque ella es la energía vital que nos mantiene vivos. De hecho, sin Esencia, no seríamos parte de la creación. Es también a través de nuestra Esencia, que volvemos al GRAN TODO.

El GRAN TODO se comunica con nosotros a través del Alma Central siguiendo un orden cósmico. Esto evoca al principio básico de la alquimia. Nuestra Esencia es parte integrante del creador. Del GRAN TODO proviene la Unidad. El modelo alquímico explica que la Unidad se nutre del GRAN TODO y alimenta al GRAN TODO. La frecuencia de nuestra Esencia es parte de la frecuencia del GRAN TODO, y el GRAN TODO engloba la frecuencia de nuestra Esencia. La gota es parte del océano, al mismo tiempo que es una gota. Ella se alimenta del océano a la vez que el océano se alimenta de ella. Según Edgar Cayce, el Creador nos ha creado para que podamos elegir por nuestra propia voluntad volver al GRAN TODO. Es en este preciso momento que el flujo cósmico entra en relación alquímica con la Creación. Mediante la identificación con nuestra Esencia, alimentamos el flujo cósmico y somos alimentados por él en un intercambio y una coexistencia eterna en el Punto Cero. Existe una historia de amor extraordinaria entre el Alma Central y el GRAN TODO. Tocar su Esencia y volver al GRAN TODO a través del Alma Central es el camino que conduce al amor a uno mismo y a la matriz inagotable del Amor universal. La relación entre el Alma Central y el GRAN TODO no es ni religiosa ni metafísica, es cuántica. Para comprender esto, usted debe saber que todo lo que existe es parte de un sistema vibratorio que no excluye nada. Esta ecuación no atañe únicamente a nuestro lado religioso o espiritual, porque la Esencia pone su sello en todos nuestros aspectos, buenos o malos. El concepto del Punto Cero nos permite finalmente dar la bienvenida a nuestra Esencia.

La Ascensión consciente y el Amor a uno mismo

El fenómeno de la Ascensión consciente es una manifestación energética de la frecuencia del amor a uno mismo. Cuando nos amamos incondicionalmente, abarcando lo mejor y lo peor, las células comienzan a vibrar más rápido, produciendo más luz. Para poder ascender, se debe ser capaz de abrazar a todas nuestras partes, ya que esta luz iluminará todos los aspectos de nuestro ser. Por lo tanto, debemos aceptar todo lo que somos en el Punto Cero. Debemos amar nuestros aspectos luminosos tanto como nuestros aspectos más oscuros, aún si no nos gustan. Cuando vivimos la realización de nuestra frecuencia, debemos mantenernos presentes y habitar el espacio de angustia, de ira, de miedo, de decepción y de confusión que este aumento de frecuencia, posiblemente, despertará en nosotros. Cuando no somos tolerantes y felices con nosotros mismos, la mejor aproximación es sin duda, la compasión. Incluso si estamos desorientados debido a la activación de esta frecuencia, permaneceremos presentes en nosotros mismos con amabilidad. Para ser realmente auténticos, no es necesario ser perfectos, sino simplemente no

polarizarnos con juicios. Podemos amarnos, mientras nos autocriticamos.

Todas las religiones predicán el amor a uno mismo. Si hay un código universal, es éste. Ahora bien, para ascender, hay que acceder a ese código. La intención más funcional es, sin ninguna duda la siguiente: “Yo elijo amarme, aun cuando no lo haga.” El amor a uno mismo y el conocimiento de nuestra Esencia van de la mano. En efecto, cuanto más conozco a mi Esencia, más me quiero a mí mismo. Yo me reconozco en mi Esencia y aprendo a apreciarme. Al identificarme más y más con mi Esencia, he redescubierto mi verdadera identidad. No soy más la terapeuta que es madre de cuatro hijos y la esposa de Bruno; soy un ser humano que mantiene una frecuencia muy particular en el mundo físico. Soy la expresión de esta frecuencia. Todas las restricciones exteriores pecan contra esta Esencia. Al elegir expresar y sentir mi Esencia en el Punto Cero, poco importa la situación; yo me aligero, me regenero y siento que mi cuerpo vibra más y más. La Ascensión consciente es precisamente esto, un cuerpo que vibra a una frecuencia nueva y que se convierte en multidimensional, en lugar de estar limitado por la dimensión terrestre.

La Ascensión consciente y la frecuencia de nuestra Esencia

Al elegir difundir nuestra Esencia en nuestro espacio intersticial, amplificamos de manera exponencial nuestro sello personal. Para lograr esto, primero tendremos que aprender a mantener la frecuencia de nuestra Esencia en forma diaria a través del poder de la intención.

Al aprender a mantener la frecuencia de nuestra Esencia con una cierta constancia, podremos ordenar al mismo tiempo que nuestra Esencia vibre en estado de amor. El encuentro de estas dos tonalidades forma una tercera que es la de la Ascensión consciente. Para poder ascender, la frecuencia del amor a sí mismo debe estar sostenida por la frecuencia de la Esencia, ya que ella permite modificar la densidad de la materia.

Gracias a este movimiento continuo y estable, vamos a llegar a un nivel de conciencia similar a la de los Maestros, cuya frecuencia se mantiene inalterable sin importar el lugar dónde se encuentren. Si los monjes tibetanos pasan su vida preparando su muerte, hagámonos la pregunta siguiente: si nosotros debiéramos morir hoy, ¿en qué frecuencia querríamos vibrar? Imaginémonos que abandonamos nuestro cuerpo en la vibración del amor a uno mismo en el Punto Cero de acuerdo con la frecuencia de nuestra Esencia. No tendríamos que buscar el túnel de luz en el momento de nuestra muerte. La implosión de nuestra Esencia nos llevaría a una Ascensión consciente inmediata.

La naturaleza es un conjunto de elementos en la que cada uno tiene una esencia particular. Nuestra Esencia es el punto de energía de la materia que nos pertenece. Ella es constante y, entre todas las posibilidades cuánticas que existen en la creación, es nuestro punto de referencia personal. Asimismo está directamente conectada al GRAN TODO a través del Alma Central. Vamos a tratar aquí de amplificar esta frecuencia con el fin de descubrir cómo mantener una velocidad vibratoria tal que nuestros cuerpos cambien de frecuencia. Es aquí donde el Alma

Central podrá ayudarnos, como lo hemos visto en el capítulo anterior. Así, ejecutaremos un salto cuántico magistral a través del poder de nuestra intención. Una vez llenos de nuestra Esencia fundamental, ¿qué nos falta para estar completos? ¡Nada! Nada metafísico ni espiritual más que hacer vibrar nuestra energía vital al máximo dentro de nosotros mismos y de hacerla brillar sin implicar a los demás.

Mientras tenemos la esperanza de que toda la humanidad sea invitada a realizar la Ascensión consciente, iniciemos nosotros primero este proceso. Sabemos que la masa crítica a alcanzarse para desencadenar este proceso es del 2%, de acuerdo a la ley del centésimo mono. Debemos emitir esta intención con el objeto de desencadenar tal reacción y seguir adelante manteniendo una frecuencia que desencadenará una onda. Para ser parte de esta primera onda, necesitamos que nuestra frecuencia vibratoria se individualice para que cada una de nuestras células pueda vibrar en la frecuencia de nuestra Esencia. Cuando nuestros cuerpos hayan cambiado de frecuencia, podremos automáticamente compartir esa información vibratoria con los otros.

Para ascender, por lo tanto, debemos decidir amplificar la frecuencia de nuestra Esencia manteniendo el amor a uno mismo en el Punto Cero, con el fin de alcanzar la velocidad vibratoria necesaria para cambiar la frecuencia de nuestro cuerpo. Cuando la frecuencia del cuerpo consigue sintonizarse a esta nueva frecuencia, propia de la Esencia y el amor a uno mismo, puede experimentar una forma de Ascensión consciente diferente de la de Cristo, que le permite acelerar la frecuencia vibratoria de sus células para permitir la Ascensión. La física cuántica ha demostrado que la naturaleza de la materia es vibratoria. Ordenando a nuestro cuerpo vibrar en la frecuencia de la Ascensión consciente, lo induciremos a regenerarse a través de la energía del amor a sí mismo y la Esencia en el Punto Cero. Así, sentiremos nuestra conexión con el Alma Central y con el GRAN TODO. Seremos libres del tiempo y del espacio.

El ejercicio siguiente le permitirá verificar si usted conoce las etapas para atravesar el proceso de toma de conciencia de su ser.

Ejercicio 12

La Ascensión consciente

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Comprobar si la persona, para ascender conscientemente a través del Alma Central:

1. sabe que todos sus cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) deben vibrar en la frecuencia de su Esencia.
2. sabe que todos sus cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) deben vibrar en la frecuencia del Amor a sí mismo.
3. sabe que su cuerpo físico va a vibrar en una frecuencia vibratoria esencial diferente a aquella que vibraba antes.
4. sabe que del encuentro entre la tonalidad de su Esencia y la del Amor a sí mismo en el Punto Cero se formará una tercera tonalidad vibratoria armónica, que es la frecuencia de la Ascensión consciente.
5. sabe que la frecuencia del Amor a sí mismo debe ser sostenido por la frecuencia de la Esencia en el Punto Cero para poder modificar la densidad de la materia.
6. sabe que puede hacer vibrar la frecuencia del Amor a sí mismo y de su Esencia en el Punto Cero sin ser perfecto, pero utilizando el poder de la intención en el Punto Cero.
7. sabe que debe concebir a la materia como vibración y que su frecuencia puede variar.
8. sabe que su cuerpo puede volverse multidimensional mientras permanece en la dimensión terrestre.
9. sabe que debe emitir la intención de mantener la frecuencia de su Esencia de forma constante y cotidiana.
10. sabe que debe elegir amplificar la frecuencia de su Esencia a fin de descubrir cómo alcanzar la velocidad vibratoria que le permitirá a su cuerpo cambiar la frecuencia.

11. sabe que está acompañada por su Alma Central y por el GRAN TODO en este proceso de Ascensión consciente.
12. sabe que puede efectuar su proceso con:
 - a. esperanza
 - b. confianza
 - c. certeza
 - d. convicción
 - e. poder sereno
 - f. fe en ella misma
 - g. fe en su Esencia
 - h. seguridad
 - i. tranquilidad

La influencia del cosmos

Gracias a los cambios planetarios, a las variaciones de las fuerzas electromagnéticas y a las tormentas solares, actualmente estamos viviendo un cambio energético mayor. Este caos es necesario para permitirnos remodelar nuestra realidad. El caos nos muestra nuevas formas para encontrar la información, la comprensión y la confianza necesarias para realizar la tarea que nos incumbe. Esta tarea consiste en actuar en función del nuevo paradigma, es decir, ordenar y emitir las intenciones y recuperar nuestra frecuencia vibratoria original.

Debido a que la Ascensión consciente no es un estado sino una frecuencia vibratoria, es posible que se necesiten algunos ajustes antes de que podamos mantener una frecuencia constante. Al igual que nuestro planeta, estamos sujetos a las múltiples turbulencias vibratorias. De hecho, la Tierra atraviesa en la actualidad una etapa de transición crucial para su evolución. Ella también sufre las mismas modificaciones de frecuencia que nos afectan. El sol, constantemente expulsa partículas de luz, o fotones, que pueden tener una influencia en el despertar de la conciencia.

Nuestro hipotálamo, al igual que nuestra glándula pineal, es fotosensible. Estos fotones tienen un efecto directo en el cambio de conciencia que experimentamos ahora en el planeta. El momento de la Ascensión consciente se aproxima y estamos siendo influenciados por las ondas cósmicas que provocan un despertar de la conciencia

La revista Discover de noviembre de 2004 publicó, en la página 38, un artículo que demuestra que la dimensión espacial no sólo está presente en la Tierra sino también en nuestros cuerpos. De hecho, estamos sujetos a las influencias celestes sin darnos cuenta. La Tierra recibe anualmente alrededor de 40.000 toneladas de polvo meteórico. A nivel subatómico, la Tierra es bombardeada constantemente por los rayos cósmicos formados por partículas provenientes, entre otros astros, de las supernovas. Sin embargo, los muones de las supernovas pueden dañar las moléculas de nuestro ADN y causar cáncer.⁸

Además de sus daños electromagnéticos, el Sol emite rayos ultravioletas que son responsables del aumento en los cánceres de piel. De una forma menos evidente, el Sol nos afecta a través de los neutrinos de su núcleo. Estos neutrinos electrónicos se unen a los electrones de los átomos. Por la noche, entran en nuestro cuerpo a través de nuestros pies y salen por la cabeza después de cruzar la Tierra en 1/25 de segundo. Durante el día, estos neutrinos rehacen el camino en sentido inverso, de la cabeza a los pies.

El cambio continuo de las cargas eléctricas afecta los campos en los que evolucionamos. Las modulaciones de frecuencia provenientes en gran parte de los fotones llegan en espirales de ondas. Cuando tocan la Tierra, la desbordan de un solo golpe. Estas ondas de partículas salen tan rápido como llegaron. Además, en todo momento, las partes más pequeñas de nuestro cuerpo son atravesadas por miles de neutralinos (primos hipotéticos de los neutrinos). Estos neutralinos, que mantienen la gravedad de la galaxia, son más numerosos que todas las estrellas juntas. Los neutrinos que rodean las galaxias son los componentes de la energía oscura. Ellos se mezclan con los átomos y son muy difíciles de identificar. No sabemos de sus reacciones adversas. Sin embargo, es interesante darse cuenta de que no estamos aislados del resto del cosmos y que somos tocados por diferentes rayos y partículas sin nuestro conocimiento.

En un artículo sobre las erupciones solares que emergen del sol, tomado del sitio <http://www.astrosurf.com/luxorion/sysol-soleil-ha4.htm>, se informa “en los días posteriores a una erupción solar, las partículas subatómicas llegan a la tierra trasladadas por el viento solar y penetran la magnetósfera a la altura de los polos, causando auroras boreales brillantes y apagones de señales de radio. Dichos eventos, que no se producen en todas las erupciones, perturban la magnetósfera de la Tierra, generando tormentas geomagnéticas y provocando sobrecargas en las centrales eléctricas que podrían conducir al corte de suministro de todo el sistema eléctrico. Las erupciones solares se encuentran entre los fenómenos astronómicos que pueden afectar directamente el medio ambiente terrestre.”

Las tormentas y los vientos solares, cuya violencia y frecuencia van en aumento, nos alcanzan interactuando con la atmósfera. Uno de los efectos de los vientos solares es el aumento del número de electrones en la ionosfera, lo que influye en la velocidad de los átomos. La relación entre las partículas electromagnéticas se modifica y este cambio afecta a nuestra conciencia y nuestra frecuencia vibratoria. El cambio de conciencia planetaria parece estar gobernado por las partículas solares y cósmicas. Nuestro metabolismo es sensible a los cambios de luz y a los cambios electromagnéticos. Estamos influenciados por la luna llena y por otras manifestaciones astronómicas y astrológicas. En su libro “Los Mensajes Ocultos del Agua”, que resume doce años de investigación, el doctor japonés Masaru Emoto ha demostrado que el agua recibe información y es sensible a las frecuencias vibratorias. Como nuestro cuerpo está compuesto en gran parte por agua, la activación planetaria y el cambio de frecuencia actual también nos afectan. Respondemos a las fuerzas cósmicas por el proceso de la Ascensión consciente.

El hipotálamo y la Ascensión consciente

Durante mis investigaciones sobre la reprogramación del ADN, a menudo me topaba con temas relacionados al hipotálamo. Parece que este órgano es un traductor universal de las energías cósmicas. Su función biológica está directamente relacionada con las glándulas endocrinas y, especialmente, con la hipófisis. El hipotálamo juega un papel importante en las secreciones glandulares, por un lado, y en las funciones perceptivas del cerebro, por el otro. Junto con el sistema límbico, el hipotálamo está asociado con las funciones sensoriales supranormales y las emociones. Todas las informaciones que entran al cerebro deben primero pasar por el hipotálamo, el cual puede ser imaginado como una perla azul en el centro del cerebro.

El hipotálamo produce continuamente neuropéptidos, que son las moléculas de las emociones. Ellos son pequeñas cadenas de aminoácidos que varían a lo largo del día en función del tipo de emociones sentidas. El hipotálamo se ajusta a nuestro estilo de pensamiento y regula la cantidad y el tipo de péptidos liberados, de acuerdo a la vibración particular de cada emoción. Si estamos enojados, liberará una gran cantidad de péptidos asociados a esa emoción y disminuirá, proporcionalmente, la producción de otros tipos de péptidos. Gracias al poder de la intención en el Punto Cero, podemos reeducar a nuestro hipotálamo para que pueda secretar péptidos correspondientes a la vibración de nuestra Esencia.

El hipotálamo, al igual que la glándula pineal, contiene un gran número de células foto receptoras que le permite recibir información lumínica proveniente del cosmos. Esta información es retransmitida por el hipotálamo al sistema nervioso y al cerebro. Es el órgano de la telepatía y la clarividencia por excelencia.

El hipotálamo regula a la tiroides, a la hipófisis y a la glándula pineal. Reacciona a nuestros pensamientos produciendo péptidos continuamente. Estos péptidos liberan, a su turno, las proteínas que influyen en nuestras células. El hipotálamo gobierna nuestros comportamientos repetitivos mediante el envío de mensajes emocionales y neurológicos. El sistema nervioso y el cerebro están conectados directamente al hipotálamo. Este órgano juega un papel importante en nuestro estado psicológico y nuestro sistema hormonal. Yo le recomiendo ver la película “¿Y tú qué &@%\$ sabes?”, que brinda una imagen muy concreta del rol del hipotálamo y de los péptidos.

El hipotálamo cumple una función de puente entre el cuerpo físico y el Alma Central. Es un actor importante en nuestro proceso de transmutación hacia la Ascensión consciente. Es también el traductor universal de las fuerzas cósmicas. Filtra las influencias universales y decide aquéllas que pueden entrar en nuestros cuerpos. Es un puente entre el cuerpo y el Alma Central, y es gracias a él que puede amplificarse la frecuencia de nuestra Esencia.

Para ayudarnos a tomar conciencia de esta pequeña joya situada en el centro de nuestro cerebro, he desarrollado el ejercicio siguiente.

Ejercicio 13 **El hipotálamo**

Usted puede utilizar este ejercicio para usted mismo o como una herramienta terapéutica.

Después de contestar las siguientes preguntas y establecer su perfil individual, puede elegir entre una variedad de herramientas tales como la oración, la meditación o la reprogramación del ADN para poner la situación en el Punto Cero.

Si usted opta por la reprogramación del ADN, compruebe todas las preguntas de abajo para ver si obtiene un sí o un no. Entonces, compruebe cuántos protocolos debe instalar. (Ver El ADN sin Misterio y El ADN y la Elección Cuántica)

Comprobar si la persona sabe que para relacionarse con su Alma Central con el objetivo de amplificar la frecuencia de su Esencia en su espacio intersticial:

1. la conexión debe pasar por el hipotálamo, ya que es un puente entre el cuerpo físico y el Alma Central.
2. el hipotálamo puede sufrir una transformación energética mediante esta reconexión.
3. esta transformación podría expresarse en cambios hormonales causados por la activación planetaria actual.
4. el hipotálamo podría luego secretar nuevos componentes químicos.
5. el hipotálamo podría luego secretar nuevos péptidos en resonancia con la frecuencia de su Esencia.
6. esta transformación del hipotálamo tendrá una influencia directa en sus péptidos y su sistema nervioso, que deberán adaptarse a este cambio bioquímico.
7. esta modificación bioquímica:
 - a. la transformará para siempre
 - b. cambiará su forma de comprender la realidad
 - c. cambiará su forma de vivir
 - d. la colocará en un camino cuántico en resonancia con su Esencia
 - e. hará su vida más fácil y confortable
 - f. activará su metabolismo

Activación de la Ascensión consciente

Un día, cuando estaba en un teleférico meditando sobre la Esencia y el Alma Central, tuve una revelación muy importante. Los teleféricos son un lugar perfecto para reflexionar, sobre todo cuando la nieve está blanca y el cielo azul tan puro. Mis

pies no tocaban el suelo y yo estaba entre el cielo y la tierra. Ese día, yo estaba totalmente abierta al sol y al cosmos, cuando sentí que la energía de mi Esencia venía directamente de mi Alma Central y revitalizaba mi cuerpo. Era como si un rayo de energía pasara a través de mi hipotálamo para fluir en mi espacio intersticial y mis órganos. Este enlace trascendía el tiempo y el espacio, y alimentaba mis células. Me di cuenta de que si quería conectarme con mi Alma Central, que es el reservorio infinito de mi Esencia, yo podía hacerlo pasando a través de mi hipotálamo.

Yo sabía que podía comunicarme con mi hipotálamo colocando mi lengua contra mi paladar. Esta técnica de yoga se llama mudra Khechari. La palabra Khechari consta de dos partes: KBA, el vacío, la vacuidad y CHARS que significa permanecer, estar, por lo tanto Khechari significa “habitar el vacío”. El mudra Khechari consiste en curvar la lengua hacia atrás, ubicando la punta contra el paladar y, al mismo tiempo, dirigir la mirada hacia adentro, en un punto situado entre las cejas. Una vez que la lengua se enrolla hacia atrás, los tres canales – que son el Ida, el Pingala y el Sushumna – están controlados. En otros textos del mismo tipo, se añade que el lenguaje está en el borde de una fuente de néctar que emana de la glándula pituitaria y constituye el elixir de la inmortalidad.

Después de esta experiencia, ideé una meditación que incorpora estos elementos y permite sintonizar la frecuencia de la Esencia y del Amor a uno mismo, que constituye la tonalidad de la Ascensión consciente. A fuerza de practicar esta meditación, comprendí y sentí que soy una expresión de vida única del GRAN TODO. Me di cuenta de que la parte consciente de mi identidad es parte de un gran reservorio de Esencia ubicada en el Alma Central pero con muy fácil acceso.

Meditación en el Amor a uno mismo y la Esencia

Esta activación se realiza por medio de la visualización.

1. En primer lugar, ordene estar en el Punto Cero, incluso si usted no sabe cómo hacerlo. En la actualidad, nuestro hipotálamo experimenta grandes transformaciones causadas por el cambio de frecuencia planetaria.
2. Póngase en contacto con su hipotálamo mediante la colocación de la punta de su lengua contra el paladar. El hipotálamo es como una pequeña perla que brilla en el centro del cerebro. Usted puede sentir la secreción del hipotálamo como un néctar.
3. Imagine que, desde el hipotálamo, se abre un corredor que lo conecta con su Alma Central.
4. Tómese el tiempo para contarle al Alma Central donde usted se encuentra en el universo. Imagínese que usted envía una señal clara que lleva el sello de su Esencia.
5. Imagínese que esta corriente sigue desde su Alma Central para conectarlo con el GRAN TODO, y que esta corriente es una energía en movimiento que vibra a la frecuencia de su Esencia.

6. Visualice su espacio intersticial (± 70 % de nuestro cuerpo).
7. Inspire y visualice su Esencia que parte del GRAN TODO, se mueve hacia su Alma Central y llega a usted a través de su hipotálamo y su sistema nervioso.
8. Permita que su Esencia se amplifique y vibre dentro de su espacio intersticial.
9. Permítase percibir un gran sentimiento de amor por esta Esencia que porta su sello personal.
10. Sienta una profunda benevolencia hacia usted mismo.
11. Elija amarse a usted mismo completamente, aún si no sabe cómo.
12. Inspire y haga vibrar la frecuencia de su Esencia al mismo tiempo que el amor a sí mismo.
13. Ordene una tercera tonalidad armónica que, al vibrar, se superponga con estas dos frecuencias.
14. Ordene la amplificación completa de esta nueva vibración, que es la de la Ascensión consciente en su espacio intersticial y, sobre todo, en su corazón y en el centro de su ser.
15. Respire y haga circular esta energía a través de todo su cuerpo, especialmente por su corazón y el centro de su ser. Deje que luego se disipe a su entorno, su familia, sus amigos, su ciudad, su provincia, su país, la Tierra y más allá.
16. Por último, relájese sabiendo que usted está acompañado en su proceso por su Alma Central y por el GRAN TODO de la creación.

Conclusión

Si llegamos a la felicidad sintonizando la frecuencia de nuestra Esencia, tendremos la experiencia cenestésica y concreta de la vibración de la felicidad. Sabemos que todo es vibración y que las emociones como la felicidad y el dolor son vibratorias. Sentiremos que el amor a uno mismo y la autocrítica tienen cada una su propia frecuencia. Ahora, en lugar de elegir el estado de amor en el Punto Cero, elegiremos sintonizar la frecuencia del Amor a uno mismo en el Punto Cero.

Es de esperar que, contrariamente a nuestras experiencias pasadas en las que llegábamos a un techo en términos de nivel de conciencia, nuestra experiencia de la Esencia y de la Ascensión consciente será continua. El nuevo y extraordinario contexto que resultará de esta experiencia, nos volverá a llevar siempre más y más a nosotros mismos. Haciendo vibrar nuestra Esencia en nuestro cuerpo, sentiremos un bienestar cada vez más grande. Seremos regenerados por la frecuencia de nuestra Esencia, que es totalmente compatible con nosotros. Con seguridad, el proceso no se desarrolla en línea recta, ya que se pueden producir altibajos, sin embargo estoy segura de que finalmente celebraremos el éxito. Ordenando la amplificación de nuestra Esencia, a pesar del temor a fracasar y de nuestra impotencia, comprobaremos el prodigioso poder de nuestra frecuencia única. Vamos a ordenar que la frecuencia de nuestra Esencia vibre diariamente y para siempre, utilizando nuestro temor a tener que recomenzar de cero porque nada parece durar.

Los tiempos han cambiado, vivimos en una era de aceleración que nos abre las puertas para acceder a la Esencia. Utilizando como motor la carga magnética de

nuestra separación del Alma Central y del GRAN TODO, podemos alinearnos con esta expansión y elegir el Punto Cero, la felicidad y el respeto por nuestra naturaleza esencial y la de los otros, la regeneración de nuestro medio ambiente y nuestro alianza vibratoria armónica con el resto de la creación. Podemos optar por utilizar el poder magnético de la Ascensión consciente para volver a nosotros mismos y construir puentes vibratorios que favorezcan este regreso memorable en la red de posibilidades cuánticas. Este famoso retorno cósmico, cuyo tiempo ha llegado finalmente y que existe en los futuros probables desde el comienzo de la creación, depende de una elección de frecuencia. Es fácil tomar esa decisión para el Punto Cero magnético. Podemos hacer esta elección fácilmente mediante la intención magnética en el Punto Cero. Recuperemos toda la carga de sufrimiento causado por esta larga separación para ordenar este regreso a nuestra Esencia y vibrar en la misma frecuencia que el GRAN TODO. El momento de la separación ha terminado, ahora estamos en el momento del reencuentro vibratorio.

Contrariamente al modelo espiritual clásico que representa a los seres humanos en el fondo de la escalera o en la parte inferior del árbol de la vida, yo concluiré este libro sobre la Esencia de otra manera. Creo que hemos venido aquí para dominar las leyes de la densidad con el fin de transmitir información a las otras dimensiones. Desde luego los niveles angélicos y etéreos parecen bendecidos y muy ligeros en comparación con nuestra dimensión terrestre pesada y llena de acontecimientos contradictorios. Pero no nos olvidemos que a esos niveles, el problema está, precisamente, relacionado con los mundos etéreos. Nosotros somos los únicos que vivimos en un mundo con tal densidad, de modo que nos hemos convertido en expertos en la densidad. Sólo nosotros podemos emitir una intención anclada en la dualidad. Al elegir la Ascensión consciente a través de la tonalidad armónica de la Esencia y el Amor a uno mismo en el Punto Cero, hemos abierto una nueva vía, que ya existía entre las posibilidades cuánticas, pero que nunca se había materializado en la tercera dimensión.

No olvidemos que somos expertos de la dimensión terrestre. Somos seres esenciales que conocen muy bien la dualidad y la longitud de onda en la que vibra la densidad. Mediante la Ascensión consciente, retornaremos a las longitudes de onda multidimensionales para enseñar los códigos de la dualidad y la manifestación propia de la dimensión terrestre. Con este fin, deberemos hacer coexistir nuestra humanidad con nuestra divinidad para transmitir las leyes de la compasión y del Punto Cero.

Para concluir, aquí dejo el comentario que me envió J. B. pocos días después de haber realizado el curso basado en el contenido de este libro:

“He realizado muchos cursos de todo tipo durante diez años, pero esta es la primera vez que he sentido que todos los elementos se han integrado. Ya no me reconozco, ahora me siento tranquilo, ya no vivo como un volcán a punto de estallar. Este estado es el resultado, en mi opinión, de la combinación del amor a uno mismo con las fronteras sanas, con el reconocimiento de mis necesidades y por sobre todo, con el hecho de que vibro en mi Esencia. ¡Es un estado

simplemente fantástico!

Y como dice la canción, no todo termina ya, la aventura acaba de comenzar, la aventura que consiste en vivir en el amor a uno mismo y en la máxima vibración de su Esencia para producir de una manera sostenida y repetida la tercera tonalidad, que es la de la Ascensión.”

Bibliografía

Berman, Bob. “The Cosmos Up Close. Outer space is not just out there—it is also on your windowsill and inside your body”. DISCOVER, vol. 25 No. 11, Noviembre 2004, <http://www.discover.com/issues/nov-04/departments/sky-lights/>

Emoto, Masaru. Los mensajes escondidos en el agua, Éd. et coll. Guy Trédaniel, France, 2004, 159 p. Emoto, Masaru. The Hidden Messages in Water, Beyond Words, Japón, 2001.

La energía oscura

La energía oscura, la energía de repulsión que permite explicar la aceleración de la expansión del universo:

http://www.futura-sciences.com/news-constance-energie-noire_3_934.php

Las erupciones solares

<http://www.astrosurf.com/luxorion/sysol-soleil-ha4.htm>

Los neutralinos

Astrofísica

Los neutralinos en la materia oscura

<http://www.iforum.umontreal.ca/ForumExpress/Archives/vol2no3fr/article08.html>

Los neutrinos

Anuncio de los primeros resultados científicos del Observatorio de neutrinos de Sudbury: <http://laurentian.ca/physics/SNO/june18.html>

Science et Vie

« Le vide est plein d'énergie », juin 2003, no 1029

« Sur la piste du code secret de l'ADN », décembre 2004, no 1047 « Dépasser Einstein », avril 2005, no 1051

« Les câlins ont un effet...génétique ! », avril 2005, no 1051

Biografía

Formada como Naturópata profesional, Kishori Aird practica la medicina intuitiva. Todos los médicos intuitivos tienen sus propios métodos para la lectura de los síntomas y el restablecimiento de la corriente vital después de haber identificado los bloqueos. Kishori Aird no es una excepción en su medio. Ella utiliza, entre otras técnicas, la kinesiología de reprogramación. El camino de la intuición médica es más frecuente en nuestros días que lo que era unos años atrás.

Kishori Aird ha realizado un largo viaje espiritual y alternativo. Vivió en un ashram a la edad de 18 años. A los 20 años realizó cursos de enfermería, esperando convertirse en partera. A los 25 años, tras haber vivido nuevamente en un ashram durante 2 años, formó una familia y se instaló en Ottawa, donde trabajó en *L'Arche de Jean Vanier* (una organización internacional para abrir hogares para personas con discapacidades intelectuales). En 1986 regresó a Montreal y comenzó su formación en terapia con cristales e hipnoterapia. Después de realizar Convergencia Armónica en 1987, completó su formación terapéutica basada en la naturopatía, la kinesiología y las terapias emocionales. También se ha formado en Tantra y es maestra de Reiki.

En 1990, se inició en la kinesiología de reprogramación en la costa oeste americana y tuvo la oportunidad de trabajar en una renombrada clínica quiropráctica y naturópata. En 1993, tras un período de formación en este campo, abrió su propia clínica como profesional de la intuición médica. Desde 1994, Kishori Aird ha estado impartiendo cursos de medicina intuitiva. A partir del verano de 1997, ha realizado investigaciones sobre el ADN y sobre los medios con los cuales realizar la reprogramación y su reapropiación. Luego, desarrolló las técnicas de reprogramación que enseña hoy en día y que la llevaron al descubrimiento de la Esencia, del Anclaje y la Convergencia. Después de la publicación de su libro *Esencia* en 2005, cerró su clínica y se dedicó a escribir libros y a la enseñanza. La reprogramación del ADN, la exploración de la Esencia y el proceso de amplificación y anclaje del Todo Individualizado se convirtieron en sus principales preocupaciones. Como visionaria y mística aplica su enfoque no sectario para el entrenamiento en la Convergencia en el Punto Cero.

Formaciones

Kishori Aird ofrece formaciones sobre el contenido de sus libros: El ADN sin Misterio, El ADN y la Elección Cuántica, Esencia, Anclaje y Convergencia. En estas formaciones, ella explica los protocolos y los ejercicios presentes en los libros. También explica cómo hacer nuevas conexiones y reprogramar con el poder de la intención en el Punto Cero. Las formaciones incluyen una parte teórica (25%) y una parte práctica (75%) bajo la supervisión de Kishori y sus ayudantes.

Debe haberse hecho el curso del Tomo 1 (El ADN sin Misterio) y el curso del tomo 2 (El ADN y la Elección Cuántica) antes de poder hacer el curso de Esencia, el de Anclaje y, finalmente, el de Convergencia. El quinto curso conduce a la obtención de un Certificado en entrenamiento en la Convergencia. Aconsejamos a las personas que asisten a las capacitaciones que lean antes el libro correspondiente.

Los cursos son caminos vibracionales de iniciación y que se suceden unos a otros. No es el contenido lo que es determinante, sino la experiencia que se obtiene. Incluso las personas que repiten un curso obtienen gran provecho.

Con el correr de los años, el beneficio de un proceso integrado que se realiza etapa por etapa es cada vez más evidente y cada curso ofrece a los participantes una experiencia vibratoria diferente y les permite seguir un camino individual.

Consideramos que los cursos no son sólo formación teórica, sino el camino de iniciación hacia el interior de nuestro código genético. En razón de esto, no enseñamos en las ciudades sino en el campo.

Consideramos que la información es de naturaleza vibratoria. Para evitar modificaciones del contenido de los libros, consúltenos antes de seguir una formación sobre la reprogramación del ADN, para asegurarse que el profesor esté autorizado por el Instituto Kishori.

Para más información sobre las formaciones:

Institut Kishori

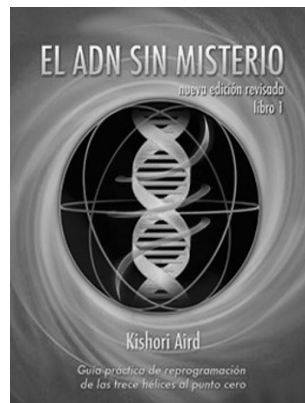
C.P. 252 Magog (Québec) J1X 3W8

Teléfono: 819 868-1284

Sitio Internet: www.kishori.org

E-mail: info@kishori.org

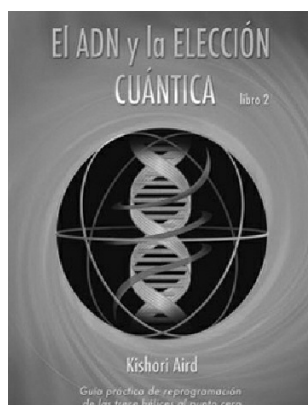
El ADN sin Misterio



En el libro titulado *El ADN sin Misterio*, Kishori Aird revela informaciones inéditas sobre el ADN y cómo se lo puede programar. Se trata específicamente de instalar nuevos programas o códigos en los lugares o en las direcciones directamente en los genes. La autora ha desarrollado en este libro la lista de instrucciones que ella llama protocolos de reprogramación.

De acuerdo con Kishori Aird, funcionar a partir de trece hélices en lugar de dos permite trascender la visión dualista de la realidad y vivir en el Punto Cero - entre la sombra y la luz - en una perspectiva circular que trae con ella la compasión, la comprensión, la abundancia, la humildad y el amor a sí mismo.

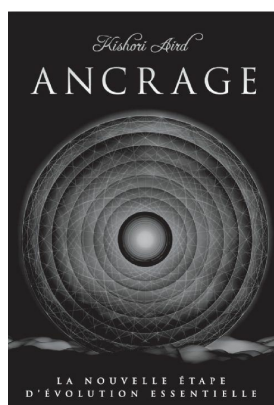
El ADN y la Elección Cuántica



Con *El ADN y la Elección Cuántica*, Kishori Aird nos invita a entrar en el mundo de lo infinitamente pequeño y a adoptar un modo de pensamiento que considera la coexistencia de múltiples posibilidades. Ella explica en términos simples y precisos conceptos tales como la visión cuántica, la teoría de las cuerdas, la teoría de los universos múltiples, el efecto túnel y los tiempos no lineales. Ella nos permite así vislumbrar que no sólo el microcosmos no es estático, sino por el contrario, se comporta de forma diferente según del observador. Nosotros aprendemos que existen mundos paralelos que vibran a diferentes frecuencias vibratorias de las de nuestro mundo.

Kishori Aird nos propone trabajar con los protocolos de este libro y con los de *El ADN sin Misterio* con el fin de poder operar decisiones nuevas y enriquecedoras y tomar decisiones más juiciosas. Nos beneficiamos ahora del apoyo de la ciencia y de la metafísica. No hay ninguna razón para no utilizar nuestras nuevas herramientas, porque nuestro ADN es flexible y reprogramable. Aplicando los nuevos descubrimientos científicos en la biología humana y el código genético, nosotros le damos un sentido a la vida y a la materia.

ANCLAJE

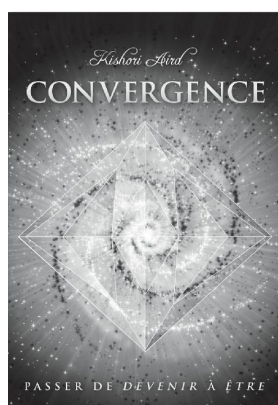


Para que se traduzcan pronto

Estamos en un punto de inflexión que hemos estado esperando hace mucho tiempo. A partir de ahora, será el anclaje del TODO INDIVIDUALIZADO en alianza continua y constante, con el plan vibratorio del GRAN TODO, que se convertirá en la única forma de actuar. Nosotros podremos hacer coexistir nuestras diferencias vibratorias y entrever una nueva etapa de evolución planetaria.

La hora del cambio es inevitable. No hay regreso a la fuente cósmica, solo hay un retorno a nuestra Esencia y el amor a sí mismo en el Punto Cero. Esto es lo que nos llevará a nosotros mismos y a la expresión de nuestra frecuencia vibratoria a través del universo. Nosotros podemos ahora, por el poder de la intención en el Punto Cero, manifestar la alquimia ideal, donde la Unidad se nutre del GRAN TODO y donde el GRAN TODO se nutre de la Unidad. El objetivo del anclaje del TODO INDIVIDUALIZADO es la alineación de la intención individualizada en el Punto Cero de acuerdo al plan esencial alineado con la intención universal del GRAN TODO.

CONVERGENCIA



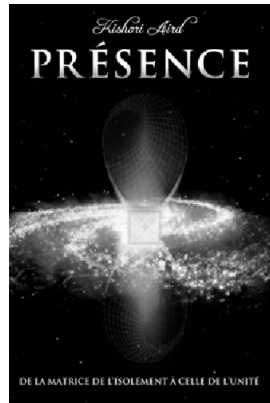
Para que se traduzcan pronto

El Punto Cero es un estado dinámico del ser que resulta de la coexistencia consciente de dos polos opuestos. Él nos permite utilizar los aspectos negativos y los aspectos positivos y así crear una fuerza de atracción.

La espiral convergente del Punto Cero es una constante que permite a la sombra coexistir con la luz sin que una anule a la otra. Poco importa lo que nos pasa, si elegimos vivir sin juzgar en el Punto Cero, nos permitimos todo lo que sentimos, ya sea sobre el plano físico, emocional, mental o espiritual, para contribuir a la dinámica convergente del vórtice en el Punto Cero. En el centro de ese tornado, hay un espacio enorme y sagrado de posibilidades donde nosotros podemos crear el surgimiento de nuestra individualidad esencial.

Cuando dejamos actuar la Esencia y la Convergencia, desarrollamos una buena disposición para recibir sus beneficios, incluido el acceso al espacio sagrado de las posibilidades esenciales en el centro de la espiral del Punto Cero. Así, en lugar de elegir que nuestros objetivos se alineen con la Esencia, permitimos a la Esencia realizar sus objetivos en nuestras vidas.

Presencia



Para que se traduzcan pronto

Índice de Contenidos

ESENCIA

KISHORI AIRD

1

Prólogo 3

Introducción 5

Parte I

El desarrollo de un proyecto de vida 9

Capítulo 1

El nuevo modelo de ADN 11

Capítulo 2

El Punto Cero 15

Capítulo 3

La elección de una realidad posible 23

Capítulo 4

Los programas por defecto 41

Capítulo 5

La coexistencia 49

Capítulo 6

Los logros y el amor a uno mismo 52

Capítulo 7

La abundancia voluntaria 57

Capítulo 8

El apoyo a uno mismo 62

Diploma de reconocimiento 76

Parte II

El proceso del amor a uno mismo 78

Capítulo 9

Los límites 79

Ejercicio 1

Las cuerdas (establecer límites saludables) 83

Capítulo 10

Las proyecciones y la interferencia 88

Ejercicio 2

Permitir una intervención sin interferencia vibratoria 99

Capítulo 11

Las necesidades 107

Ejercicio 3

Identificar las necesidades 111

Ejercicio 4

Identificar las necesidades
prioritarias esenciales 118

Parte III

La Esencia 121

Capítulo 12

La frecuencia de
nuestra Esencia 122

Ejercicio 5

Identificarse con su Esencia 131

Ejercicio 6

La Esencia 137

Capítulo 13

La sanación circular 144

Ejercicio 7

Incluya sus resistencias 149

Capítulo 14

El movimiento circular en
una situación de estancamiento 151

Ejercicio 8

Agregar un movimiento circular
a una situación de estancamiento 156

Ejercicio 9

Alinear un proyecto
en la frecuencia de su Esencia 162

Ejercicio 10

Emitir una intención
a partir de su Esencia 167

Parte IV

El proceso de la Ascensión 169

Capítulo 15

El Alma Central 170

Ejercicio 11

Reconectarse al Alma Central 178

Capítulo 16

La Ascensión consciente
en el Punto Cero 180

Ejercicio 12

La Ascensión consciente 187

[Ejercicio 13](#)
[El hipotálamo 193](#)
[Bibliografía 200](#)
[Biografía 201](#)
[Formaciones 202](#)
[El ADN sin Misterio 203](#)
[El ADN y la Elección Cuántica 204](#)
[ANCLAJE 205](#)
[CONVERGENCIA 206](#)
[Presencia 207](#)

) « Sobre la pista del código secreto del ADN », *Science et vie*,
diciembre 2004, p. 52 [↵](#)

) Ídem., p. 55 [↵](#)

)
Ibid., p. 64 [↩](#)

)
Ibid., p. 54 [↩](#)

) « Adelantar a Einstein », *Ciencia y Vida*, Abril 2005, p. 90-92
[↩](#)

) « Le vide est plein d'énergie », *Science et Vie*, juin 2003, no 1029
[↩](#)

) *Satori*: vocablo japonés que describe el momento de iluminación en el budismo zen. [↵](#)

) *Muón: partícula elemental que se encuentra en los rayos cósmicos* ↵