

EL
INSTRUCTOR
DEL
NUEVO TIEMPO

SIXTO PAZ WELLS



**KOLIMA
BOOKS**

EL INSTRUCTOR DEL NUEVO TIEMPO

SIXTO PAZ WELLS



KOLIMA
BOOKS

Título original: *El instructor del Nuevo Tiempo*

Primera edición: Octubre 2022

© 2022 Editorial Kolima, Madrid

www.editorialkolima.com

Autor: Sixto Paz Wells

Composición y diseño original de cubierta: Tanis Sol Paz Torres

Dirección editorial: Marta Prieto Asirón

Maquetación de cubierta: Valeria Hernández

Maquetación: Mercedes Galán García/Carolina Hernández A.

ISBN: 978-84-19495-08-2

Producción del ePub: booqlab

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares de propiedad intelectual.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Dedicado a todos y a cada uno de los instructores del Nuevo Tiempo, sabios y comprometidos caminantes que han venido caminando el sendero de la autorrealización, a muchos de los cuales he conocido, me han enseñado, y con los que he compartido parte del caminar en esta y otras encarnaciones.

También dedico la presente obra a mis maestros y guías materiales, astrales, mentales y espirituales, terrestres, extraterrestres, intraterrestres e interdimensionales, y muy especialmente al más querido, amado, sabio, y humilde de todos mis guías y maestros en esta vida, mi esposa Marina.

ÍNDICE

BIENVENIDOS A LA ETERNET

LEYES Y PRINCIPIOS UNIVERSALES

El Principio del mentalismo

El Principio de correspondencia

El Principio de vibración

El Principio de polaridad

El Principio del ritmo

El Principio de causa y efecto

El Principio de generación

¿Cómo y cuándo accionar las leyes y principios universales?

TRES UNIVERSOS Y SIETE CUERPOS

Universos, dimensiones, leyes y cuerpos

Correspondencia de los chacras, sus colores y símbolos con los cuerpos y principios universales

ARMONIZACIÓN Y PREPARACIÓN

La gran invocación

Respiración

Relajación

Técnica de relajación

Relajaciones rápidas

Concentración

Meditación

Preparación integral, física, mental y espiritual

CONTACTO MULTIDIMENSIONAL

TELEPATÍA

Técnicas de desarrollo telepático

NUESTRAS SIETE REALIDADES

Los siete cuerpos

Los chacras

ACTIVACIÓN DE LOS CHAKRAS Y LIMPIEZA DEL AURA BILOCACIÓN

LA VISUALIZACIÓN COMO MEDITACIÓN CONSCIENTE

Ejercicio de la rosa roja

Ejercicio de la pizarra

Ejercicio del universo blanco y el punto negro

CLAVES DE INTERPRETACIÓN SIMBÓLICA

Los números

Las figuras geométricas

Los objetos, sus formas y sus materiales

La clave de los colores

Sensaciones

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VISUALIZACIÓN

El jardín secreto

El lago

Las tres puertas

El libro

La playa y la curación por el barro

La esfera de luz

La pirámide en la selva

Malinalco

El puente y el ángel

El chamán

El tipi

El Grial

El mago

Stonehenge

El espejo mágico

Luxor

El faro

El oráculo de Pachacamac

Las siete puertas de la conciencia

Las tres llaves

Las puertas de Jerusalén

La Torre de San Miguel
El anillo y la colina del rey
El caballero y la armadura

OTRAS CAPACIDADES Y PRÁCTICAS DEL INSTRUCTOR DEL NUEVO TIEMPO

Dermóptica y sicometría
Magnetismo y sanación
Telequinesis
Visión del aura
Viajes astrales

MÁS ALLÁ DE LA MUERTE

Decidiendo sobre nuestra vida
Una hora marcada para morir

DESTINO

LA REENCARNACIÓN

La inmortalidad del alma
La ciencia
Ejercicios para recordar vidas pasadas
La catedral del alma. Ejercicio práctico de visualización

NIÑOS ÍNDIGO Y CRISTAL

Niños índigo
Niños cristal

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VISUALIZACIÓN. SEGUNDA PARTE

La nave de luz
Las energías del Cielo en la Tierra

EL NOMBRE CÓSMICO

Meditaciones lunares
Meditaciones solares
Los cristales de cesio
El xendra
Reactivación de los cristales
El verdadero significado de la iniciación
Los siete planos de nuestro Sistema solar

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE VISUALIZACIÓN. TERCERA PARTE

La montaña de Montserrat
Lo que nos trae la marea

El peregrino y la ermita

Paititi

Eligiendo el paso a dar

Meditación en el mercado oriental

El cofrecito sobre la mesa

Las cuatro ondinas del agua

EL SECRETO DEL SECRETO

Atracción

Creación

Ejercicio práctico: Jugando con la arena

Decreto

Emoción y sentimiento

Equilibrio

Voluntad

Amor

ANEXO. ARQUETIPOS

BIENVENIDOS A LA ETERNET

*Una rosa: un corazón y un sentimiento;
una vela: la luz, la fe y la esperanza;
un reloj: un tiempo, una oportunidad;
un libro: la sabiduría y el conocimiento;
pero una cucharita, ¿qué podría significar?
¡Saborear poco a poco,
lo que la vida te da!*

Desde que el ser humano tomó conciencia de su entorno procuró representarlo de alguna manera, ya fuera a través de pinturas rupestres o petroglifos, que intentaban ser reflejo de la realidad que lo rodeaba. Estas representaciones, muchas de ellas escenas de cacerías, pretendían también capturar el espíritu de los animales, que eran parte de la dieta y constituían la base de la supervivencia de la tribu, para así asegurar mágicamente su presencia y multiplicación. La presencia de otros grupos humanos en competencia por el territorio llevó a reservar la información solo a los que pertenecían al grupo y habían sido iniciados de cierta manera, habiendo demostrado previamente su valor, lealtad y entrega a la tribu; esto es, méritos como para merecer recibir y saber administrar el conocimiento. Luego las pinturas de las cuevas se fueron tornando más simbólicas, expresando creatividad y necesidad de permanencia, así como de fortalecer los lazos de pertenencia, como por ejemplo esas que nos muestran innumerables huellas de las palmas de las manos.

La vida es un permanente acto creativo. Al crear accionamos el potencial que hay dentro de cada uno e interactuamos con la naturaleza, activando todo lo que está contenido en ella.

Es por tanto la creatividad la capacidad de soñar y materializar nuestros pensamientos y expresar nuestro interior a través de formas mentales e imágenes.

La vida y el camino espiritual dependen en mucho de nuestra creatividad; creatividad para expresarnos, para encontrar nuestra personal manera de desenvolvernos, así como para descubrir y desarrollar la misión con la que hemos nacido.

La espiritualidad busca manifestarse a través de la forma y el simbolismo, y por ello es necesario accionar la creatividad que hay en nosotros. El arte es una expresión del alma y el espíritu humano, y por eso podemos hacer de nuestra vivencia espiritual todo un arte con desenvolvimiento propio que nos permita conocernos y conocer,^o a partir de un lenguaje universal y arquetípico, que es el lenguaje de los símbolos.

Nuestra creatividad ilustrará nuestro proceso personal. Seremos realmente espirituales cuando podamos expresarnos a través de nuestra creatividad, y a través de ella, conocernos y dejarnos conocer.

Nuestra capacidad creativa depende de ciertos aspectos, como por ejemplo la energía. Sin energía (que lo es todo en la naturaleza) no podemos movernos ni en lo físico ni en lo sutil. Por tanto, el primer paso será conectarnos con la energía y sus fuentes. Debemos aprender a recibir energía (cargarnos) y a canalizarla, transformándola y proyectándola de la forma que consideremos y sintamos más adecuada. Para ello tendremos que empezar por una buena respiración, luego aprender a relajarnos eliminando la tensión, seguir con una adecuada alimentación que purifique y sane, y también revalorizar el descanso nocturno, así como volver al contacto con la naturaleza entrando en comunión con las energías

sanas y limpias de la madre Tierra, recogiéndonos luego en nuestro interior a través de la meditación.

Para acrecentar nuestra creatividad es muy importante también meditar sobre la unidad. Todo es uno y está en uno; en la medida en que nos conozcamos a nosotros mismos sabremos cómo funciona el Universo y cómo a través de nuestra propia transformación personal podemos afectar positivamente a todo cuanto nos rodea.

En la medida en que nos sintamos e identifiquemos con el uno podremos verlo y encontrarlo en todo y en todos. Ello nos acercará al lenguaje universal del amor, que es creativo y evolutivo.

Para despertar nuestra creatividad primero debemos aprender a desarrollar y orientar nuestra imaginación. El maestro Jesús decía «hay que ser como niños». Y quiénes son los niños, sino aquellos que no han perdido aún su capacidad de imaginar y proyectar su mente a esferas superiores, percibiendo que no hay ni límites ni barreras.

Una vez nos decidamos a crear en nosotros y a nuestro alrededor un ambiente adecuado para la introspección y el autoconocimiento deberemos retirarnos a un espacio cómodo y silencioso, y allí, utilizando la respiración para energizarnos y armonizarnos, nos protegeremos, creando alrededor nuestro una cúpula de luz, o simplemente reconociendo que alrededor nuestro se forma un huevo energético con la misma energía que concentramos mediante la respiración. Luego procederemos a relajarnos enfocando toda la atención dispersa por nuestro cuerpo hacia la mente, concentrándonos. Es en ese momento cuando empezaremos a dar rienda suelta a la imaginación. Al principio no hay que frenarla, solo dejarla fluir. Y es que en nuestra mente hay tantas ideas, conceptos e imágenes que deben ser serenadas, algunas desarraigadas y otras organizadas. Entonces empezaremos a visualizar, esto es, a utilizar nuestra imaginación creativa, expresándonos mediante símbolos.

A través de formas mentales creamos la ambientación necesaria para que nuestro maestro interno o nuestro real ser dialogue con

nosotros por medio del lenguaje universal de los arquetipos o de los símbolos, por lo que hay que estar atentos a los detalles, porque es ahí donde se encuentran la mayor cantidad de claves para el autoconocimiento.

Aprender a utilizar la imaginación creativa a través de la visualización no limita la capacidad de estar abiertos a la revelación procedente de esferas y planos más altos; muy al contrario. Cuanto más juguemos con nuestra imaginación, menos oportunidades tendrá ella de jugar con nosotros. Y en el proceso de la práctica consciente y continua aprenderemos a reconocer cuándo las ideas que vienen a nuestra mente son nuestras y cuándo no lo son. Esto con miras a una futura recepción telepática y a la conexión con esferas superiores.

En todo esto no es tan importante la técnica, que es útil pero no imprescindible. No nos olvidemos de la originalidad en el arte. Lo realmente importante es una actitud mental positiva, porque si yo lo creo (me convenzo), lo puedo crear. Por ello la clave está en saber que existe, creer que se puede y querer poder hacerlo.

Hay que evitar en todo momento los esquemas y las formas rígidas. No hay que hacerse prisionero de las formas, sino tomarlas como una pauta. Pero no podemos negar tampoco que es bueno y útil para quien lo necesita aprender diversas técnicas para después escoger y utilizar como inspiración la que a uno mejor le acomode, o procurar que estas sirvan de punto de referencia para crear su propia técnica personal.

Y también es muy importante el grado de armonía interior que mantengamos, por lo cual debemos hacer todo lo que esté de nuestra parte para estar en paz con nosotros mismos, siendo consecuentes con nuestras creencias y procurando evitar los conflictos, manteniendo la mejor relación con nosotros mismos, los demás y el ambiente que nos rodea. Todo en la vida es una cuestión de actitud.

Hoy por hoy las comunicaciones se desenvuelven a un ritmo vertiginoso a través de Internet, haciéndonos a todos los que estamos conectados partícipes de esa revolución y actualización permanente con información, pero no nos olvidemos de que alrededor de nuestro planeta Tierra existe un cinturón magnético (cinturón de Van Hallen) que nos envuelve, y que actúa como una cinta de vídeo que contiene toda la información de todo cuanto se ha dicho, hecho y pensado en nuestro mundo. Con ese cinturón magnético, que podríamos llamar «registro akhásico», o Eternet, también podemos conectarnos siempre y cuando elevemos nuestra frecuencia vibratoria, haciéndonos partícipes de todo cuanto allí se encuentra, esto es, accediendo a la verdadera historia, muchas veces expresada en mitos y leyendas a través de símbolos y arquetipos.

Los ejercicios expuestos en *El instructor del Nuevo Tiempo*, y muchas de las enseñanzas que aquí se describen, así como el significado de los símbolos, han sido recogidos de este registro a partir de la sintonización mediante diversas formas y prácticas de meditación y canalizaciones, y son compartidas en este libro para que nos ayuden en plena Era de Acuario en nuestro proceso de autoconocimiento.

El autor

LEYES Y PRINCIPIOS UNIVERSALES

La cosecha de nuestra vida es el producto de la siembra de nuestras acciones pasadas y presentes.

Vivimos en un Universo material de siete dimensiones y poseemos siete cuerpos para actuar en esas siete dimensiones. Para activar la conciencia en cada uno de esos siete cuerpos, para actuar conscientemente en cada una de esas siete dimensiones, disponemos de siete chacras, vórtices o ruedas de energía, que debemos aprender a activar a través de la respiración sagrada. Más allá de la séptima dimensión, como en la música, en una octava superior, hay un universo paralelo a este que ya no es material sino mental. La octava, novena y décima dimensión corresponderían a ese universo mental, y de la onceava dimensión en adelante nos encontramos con un tercer universo que es espiritual. Para conectarnos con el universo mental y el espiritual tenemos cinco chacras adicionales, ubicados por encima de la cabeza y por debajo de los pies. El universo espiritual creó al mental y el mental al material, de tal manera que Dios, que es uno solo, no nos creó a nosotros directamente, sino a través de jerarquías intermedias, un grupo de seres ultraterrestres del universo mental llamados los Hellel o «los Resplandecientes», también conocidos como «los Hijos de Dios». En nosotros se dan los tres planos, material, mental y espiritual, con la misma potencialidad creadora de un plano sobre el otro. En la medida en que crezcamos en consciencia, esto es, que seamos conscientes de esta multiplicidad de realidades, podremos

actuar modificando, orientando y dirigiendo nuestra existencia hacia un sinfín de realizaciones y materializaciones trascendentes.

Estamos pues en un universo material de siete dimensiones, que está regido por siete leyes o principios. El conocerlas y saberlas aplicar nos hace magos, maestros y alquimistas capaces de transformar y transmutar todo alrededor nuestro y dentro de nosotros. Estas leyes son:

EL PRINCIPIO DEL MENTALISMO

«Todo es mental», que es lo mismo que decir que «uno puede crear lo que cree». Si creemos en cosas positivas, atraeremos y crearemos condiciones y circunstancias positivas a nuestro alrededor. Pero si por el contrario nos dejamos arrastrar por el negativismo y estamos todo el tiempo pensando en cosas negativas, las atraeremos y materializaremos en nuestra vida y alrededor nuestro.

Todo es consecuencia de una actitud mental y de un acto de voluntad. Si creemos, creamos. Nuestra mente es creadora. Es una parte ínfima de la esencia universal, pero semejante a ella. Como dicen las Sagradas Escrituras: «Dioses sois, hijos del Altísimo» (Salmo 82:6-7). Debemos por tanto aprender a orientar y administrar de manera positiva esa divinidad inherente a nosotros..

Conforme a este principio se deben trabajar la concentración, la voluntad y la sabiduría.

Para recordar más fácilmente este principio, lo relacionamos y ubicamos con el vórtice, chacra o rueda de energía de nuestra coronilla (encima de la cabeza).

EL PRINCIPIO DE CORRESPONDENCIA

«Así como es arriba así es abajo, y viceversa». Esto significa que las mismas leyes que organizan el macrocosmos (el Universo) regulan el microcosmos, que es el universo interior de cada uno. Si queremos conocer cómo funciona el Universo, debemos empezar por conocernos a nosotros mismos. Si iniciamos el proceso del autoconocimiento sabremos cómo se mueve todo y cómo podemos modificarlo. Si queremos que nuestra pareja cambie, que cambien nuestros hijos o que cambie nuestra familia, el vecino, y hasta el mundo, debemos empezar por cambiar nosotros, porque somos como un espejo mágico, donde todo y todos se reflejan. Si queremos que esa imagen cambie tenemos que hacer magia interior para reflejarlo en el exterior. Es a través nuestro como se inicia la reacción en cadena porque, como ya dijimos antes, somos dioses creadores, arquitectos de nuestra propia realidad.

Conforme a este principio se deben trabajar el despertar de la conciencia, el discernimiento y la intuición.

Esta ley la relacionamos con el vórtice de la frente, el entrecejo, y para recordarla la ubicamos en esa posición.

EL PRINCIPIO DE VIBRACIÓN

«Todo vibra, todo está en movimiento», todo se mueve hacia un cambio, hacia su propia transformación; pero también este principio tiene que ver con el poder del sonido que se manifiesta en nosotros a través de la palabra, como «la magia del verbo». Esto quiere decir que «uno concreta lo que decreta».

El Evangelio de San Juan (Cap 1:1-3) dice: «En el principio era el verbo (la palabra), y la palabra era Dios, y la palabra estaba al lado de Dios, y por la palabra todas las cosas fueron hechas». Qué importante entonces es la palabra si se le asigna ese poder de materializar intenciones.

Por tanto, hay que tener mucho cuidado con las cosas que decimos porque la palabra es creadora y tiene su propia carga vibratoria, que puede contaminar el ambiente o lo puede elevar vibratoriamente.

Decía un adagio árabe: «Habla solo cuando tus palabras sean más dulces que tu silencio», de tal manera que si no tenemos nada bueno que decir debemos aprender a guardar silencio.

La palabra da forma a las cosas. Con la palabra se puede construir o destruir. La palabra es una llave que puede abrir puertas entre dimensiones, así como aperturar las conciencias y los corazones de los semejantes, pero solo si se emplea adecuadamente.

Conforme a este principio se debe trabajar con la respiración, el autocontrol, la inteligencia, la autoobservación, la prudencia y la pureza.

La ubicación de este principio sería a la altura de la garganta.

EL PRINCIPIO DE POLARIDAD

«A toda fuerza se le opone otra contraria de igual intensidad». Uno mide la importancia de las cosas que realiza en la vida por el grado de dificultad que se genera como reacción contraria.

La vida se encarga continuamente de ponernos a prueba para fortalecer nuestra voluntad y convicción, pero muchas de estas pruebas son consecuencia de la misma acción generada con nuestras decisiones y actitudes previas. Al igual que los cristales se forman en el interior de la Tierra o como resultado de grandes presiones, exactamente lo mismo ocurre con el ser humano, que se va perfeccionando a través de presiones, pruebas y dificultades que se le van presentando en el camino de la vida.

Por tanto, el problema en la vida no es cuando hay problemas, sino cuando no los hay, porque entonces debemos pensar que lo que

estamos haciendo no tiene mayor trascendencia, o que en cualquier momento aparecerán las dificultades, que se encontraban como represadas, y hay que estar preparados para ello.

En el libro de *El Quijote* (1605), Miguel de Cervantes pone en boca del famoso hidalgo la frase: «Ladran los perros, Sancho, señal de que avanzamos», frase que es recogida en el poema «Klaffer» («Ladran», 1808) de Johann Wolfgang Von Goethe.

Conforme a esta ley se deben trabajar la perseverancia, la paciencia, la tolerancia y la convicción.

Este principio lo situamos a la altura del vórtice del corazón.

EL PRINCIPIO DEL RITMO

«Todo va y viene. Nada permanece igual para siempre». Todo está sujeto a fluctuaciones, todo cambia, todo está sujeto a variaciones y a permanentes modificaciones; todo se mueve como un péndulo. No siempre estaremos bien, ni siempre mal. «Cuanto más oscura esté la noche, señal es de que el día está más cerca». Todo en la vida está sujeto a ritmos que pueden llegar a ser controlados por nuestra voluntad y conciencia. Nuestra vida puede y debe ser dirigida por nuestra voluntad y conciencia, procurando lo mejor, para lo cual hay que aprender previamente a reconocer qué es lo mejor.

Conforme a esta ley se deberán trabajar la voluntad, la fe, la paciencia, la constancia y la esperanza.

Este principio lo ubicamos a la altura del plexo solar, situado ligeramente por encima del ombligo.

EL PRINCIPIO DE CAUSA Y EFECTO

«Toda causa tiene su efecto. Todo efecto tiene una causa; todo obedece a leyes universales». Nada ocurre porque sí; todo es producto de una razón o motivo, y además todo apunta en una dirección.

Dicen las Sagradas Escrituras (Mateo 7:12): «Haz con otros como quisieras que hicieran contigo; no hagas a otros lo que no quieres que te hagan a ti». He aquí la regla de oro en nuestra vida para construir una atmósfera alrededor nuestro de paz y armonía.

Los seres humanos somos el resultado de nuestras existencias pasadas; nadie está improvisando en el camino. Todo en nuestra vida es consecuencia de las necesidades de nuestro actual aprendizaje y de las decisiones, pensamientos y actos con los que sembramos nuestro camino a lo largo de todas nuestras existencias, anteriores y presente.

La cosecha de nuestra vida es el producto de la siembra de nuestras acciones.

Esta ley universal es la base del concepto de la reencarnación, de la existencia de las vidas sucesivas como proceso de aprendizaje y crecimiento.

Conforme a esta ley se ha de trabajar el servicio con discernimiento, bondad y decisión.

Este principio lo situamos a la altura de los órganos sexuales.

EL PRINCIPIO DE GENERACIÓN

«Todo tiene su principio masculino y femenino, su positivo y su negativo; todo busca su complementación. Los opuestos son necesarios para el crecimiento de ambos». Todo en el Universo busca su complementación; así, están la luz y la oscuridad, lo bueno y lo malo.

Con el tiempo uno llega a darse cuenta de que hasta lo malo en la vida no es tan malo, porque hace que lo bueno sea mejor. ¿Quién sabría valorar la luz del día si antes no hubiera pasado por las tinieblas de la noche?

Conforme a esta ley habremos de trabajar la comprensión, la tolerancia, el respeto y el amor.

Este principio lo relacionamos y ubicamos en el primer chacra situado en el coxis.

¿CÓMO Y CUÁNDO ACCIONAR LAS LEYES Y PRINCIPIOS UNIVERSALES?

Cada vez que hacemos una oración o un ejercicio de canalización de energías, o imaginamos que nos protegemos creando mentalmente una cúpula de protección, o participamos en una cadena de sanación o de irradiación al planeta, o le hacemos una imposición de manos a alguien, o deseamos algo con fe, estamos accionando las leyes y principios universales

Podemos accionar las leyes universales en cualquier momento; de hecho, las oportunidades de accionarlas están delante nuestro a diario, ya sea para dirigir los acontecimientos o para anticipar y corregir las cosas, sanar, proteger y transmutar.

TRES UNIVERSOS Y SIETE CUERPOS

Los guías extraterrestres nos han enseñado que existen tres universos, uno contenido dentro de otro. Estos tres universos son el material, el mental y un tercero llamado espiritual. Decíamos que el universo espiritual creó el universo mental, y este a su vez el material. El material posee siete dimensiones y está regido por las siete leyes o principios antes mencionados. El mental posee tres dimensiones y está regido por tres leyes o principios, mientras que el universo espiritual tendría dos dimensiones (son muchas más pero de una manera esquemática las explicamos así) y estaría regido por dos leyes. Para crecer en conocimiento y experiencia, para cada vivencia dimensional contamos con distintos vehículos o cuerpos. Los siete cuerpos del ser humano son:

1. El físico denso material: es el envase biológico de los demás.
2. El cuerpo astral: es el cuerpo de las emociones y los deseos y está unido al físico por el cordón de plata, un filamento de energía vital que se quiebra cuando morimos.
3. El mental inferior: son la personalidad y el carácter.
4. El mental superior o nuestra cuarta dimensión: es el cuerpo donde se encuentra todo nuestro potencial psíquico y percepción extrasensorial que nos permite actuar más allá del tiempo y el espacio.
5. El alma o catedral del espíritu: es el acopio de las experiencias de nuestras vidas pasadas. Allí se encuentran nuestra misión y nuestro nombre cósmico o clave vibratoria personal, una suerte de mantra individual (sonido primordial).
6. El espíritu: la conciencia.

7. La esencia: sería nuestra chispa divina.

En el ser humano se dan los tres universos en los tres planos de conciencia, el físico, el mental y el espiritual. Los primeros tres cuerpos, el físico, el astral y el mental inferior constituyen el plano de la conciencia material y nos conectan a través del plano material con el universo material de siete dimensiones.

Los cuerpos mental superior, el alma y el espíritu constituyen el plano de la conciencia mental, y nos conectan a través del plano mental con el universo mental de tres dimensiones.

El séptimo vehículo, que es nuestra esencia, también se divide en tres: voluntad, sabiduría y amor, constituyéndose como el plano de la conciencia espiritual y conectándonos a través del plano espiritual con el universo espiritual de la onceava dimensión en adelante.

Nosotros podemos vivir simultáneamente en las siete dimensiones del universo material y a través de los planos de conciencia en los tres universos, solo que primero tenemos que darnos cuenta de esta multiplicidad de realidades, que es lo que conocemos como despertar la conciencia, luego fortalecer la voluntad y finalmente mantener la conciencia despierta para iniciar el ascenso.

¿Y cómo hacerlo? Lo interesante es saber que la forma no es lo más relevante, sino la actitud. Técnicas hay muchas; lo importante es que si creemos en lo que estamos haciendo y en su resultado final lograremos nuestro objetivo, y si no es así, estaremos pasando de una técnica a otra de una forma a otra sin avanzar ni profundizar.

Estos cuerpos se explican en detalle en este libro en el capítulo «Nuestras siete realidades».

UNIVERSOS, DIMENSIONES, LEYES Y CUERPOS



UNIVERSO	DIMENSIONES	LEYES	CUERPOS
Espiritual	2	Unidad Amor	Esencial
Mental	3	Voluntad consciente Sabia creación Generación de experiencia	Espíritu Alma Mental superior
Material	7	Mentalismo Correspondencia Vibración Polaridad Ritmo Causa-Efecto Generación	Mental inferior Astral Cuerpo físico

CORRESPONDENCIA DE LOS CHACRAS, SUS COLORES Y SÍMBOLOS CON LOS CUERPOS Y PRINCIPIOS UNIVERSALES

CHACRAS	COLOR	SÍMBOLO	PRINCIPIOS	CUERPOS
Coronilla	Violeta	Flor de Loto	1. Mentalismo	7. Esencia
Frontal	Azul	Estrella	2. Correspondencia	6. Espíritu
Garganta	Celeste	Media Luna	3. Vibración	5. Alma
Corazón	Verde	Cruz	4. Polaridad	4. Mental Superior
Plexo solar	Amarillo	Círculo	5. Ritmo	3. Mental Inferior

CHACRAS	COLOR	SÍMBOLO	PRINCIPIOS	CUERPOS
Ventre	Naranja	Triangulo	6. Causaefecto	2. Astral
Raíz	Rojo	Cuadrado	7. Generación	3. Cuerpo físico

--	--	--	--	--

CHACRAS	GLÁNDULAS	TONO	SENTIDO ASTRAL
Sahasrara	Pineal	si	Bilocación
Ajna	Pituitaria	la	Clarividencia
Vishuddha	Tiroides	sol	Clariaudiencia
Anahata	Timo	fa	Dermóptica
Manipura	Páncreas	mi	Viaje Astral
Swadistana	Suprarenales	re	Proyección Mental
Muladhara	Órganos sexuales	do	Intuición

ARMONIZACIÓN Y PREPARACIÓN

«Y Él dijo: 'Oid ahora mis palabras. Cuando haya entre vosotros profeta de Dios, le apareceré en visión, en sueños hablaré con él'».

Números 12,16

«Los poderes (facultades psíquicas o percepción extrasensorial) se originan por el nacimiento, por el uso de hierbas, por las palabras de poder, por el ascetismo o por el éxtasis».

YOGAS SUTRAS DE PANTANJALI, LIBRO CUARTO

Iniciamos nuestra reunión con la imprescindible actitud de proteger el ambiente, lo que nos ayudará a elevar la vibración individual y colectiva librándonos de toda amenaza. Para ello nos ponemos de pie, describiendo entre todos los presentes un círculo, y alternando (en lo posible) hombres y mujeres para polarizar las energías. Elevamos a continuación nuestros brazos y las manos, colocándolas por encima de la cabeza, sintonizando con ello el Cielo con la Tierra, como si fuésemos cada uno una antena receptora de energías extraordinarias. La idea es llegar a envolver imaginariamente la reunión en una cúpula de energía, en un domo de protección.

Quien dirige la reunión, adquiriendo un tono solemne y espiritual, orientará los pensamientos e intenciones de todos,

pudiendo decir palabras como las siguientes:

Vamos todos a envolver esta reunión en una cúpula de luz, en una cúpula de luz protectora, de tal manera que nada malo, nada negativo, podrá prevalecer en contra de ella sino que, por el contrario, todo será paz y armonía. Para ello vamos a tomar tres respiraciones muy profundas por la nariz, inhalando lentamente, utilizando el diafragma (el vientre) como si fuese un fuelle empujándolo hacia adelante, lo más lentamente posible. Al terminar de inhalar contraemos el vientre, empujando el aire para llenar la parte baja, media y alta de los pulmones. Y al exhalar relajamos el vientre.

Inhalamos lentamente, lo más lentamente posible... Retenemos el aire en los pulmones demorándonos el mismo tiempo que inhalamos y al exhalar lo hacemos igualmente despacio. Simultáneamente vamos a ir abriendo muy despacio nuestros brazos en arco alrededor nuestro, de tal manera que sentimos cómo las energías del Cosmos descienden en espiral sobre cada uno de nosotros. En ese momento visualizamos, nos imaginamos como las energías positivas llegan a través de nuestra cabeza, ingresando por nuestra coronilla y a través de las manos y los brazos, comenzando a descender por nuestra columna hacia los pies, hasta cubrir todo nuestro cuerpo, cargándolo de paz y salud. Quedamos con los brazos sueltos colgando a los lados del cuerpo.

Tomamos una segunda inhalación profunda, elevando lentamente los brazos en arco por los lados del cuerpo, sintiendo cómo ascienden de la Tierra en espiral energías extraordinarias sanadoras... Inhalamos captando la mayor cantidad de energía en nuestro interior, oxigenando nuestra sangre e irrigando el cerebro. Sentimos cómo las energías del cielo y de la Tierra se combinan, extendiendo la protección a todos los allí reunidos y a nuestros hogares y familiares.

Tomaremos una tercera inhalación, elevando una vez más los brazos por encima de la cabeza. Retenemos... y luego exhalamos, abriendo los brazos y formando una cúpula de protección desde la distancia que envuelve nuestros hogares, familias, amigos y aun enemigos.

Todos imaginamos y visualizamos mentalmente que hemos sido bañados por la luz del profundo amor de la conciencia cósmica, que en ese momento nos protege y envuelve con su amor.

Se ha creado alrededor nuestro un domo de protección, una cúpula de luz que nos acompañará a cada uno de manera particular, y a todos de forma colectiva, quedando protegidos de todo mal. ¡Y así será!

Estas energías positivas que han llegado a través de nuestra cabeza ingresando por nuestra coronilla han descendido hacia los pies hasta cubrir todo nuestro cuerpo, armonizándolo. Y para fortalecer esto, para confirmar que esto es así, todos vamos a repetir a continuación la Gran Invocación o cualquier otra oración conocida o inspirada.

LA GRAN INVOCACIÓN

*Desde el punto de luz en la mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes de los seres humanos.
Que la luz descienda a la Tierra.
Desde el punto de amor en el corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones de los seres humanos.
Que Cristo retorne a la Tierra.
Desde el centro donde la voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades
De los seres humanos.*

*El propósito que los maestros conocen y sirven.
Desde el centro que llamamos la raza humana,
Que se realice el plan de amor y de luz,
Y selle la puerta donde se halla el mal.
Que la luz el amor y el poder,
Restablezcan el Plan divino en la Tierra.
Que así sea, así es y así será.
Y que cada uno cumpla con su parte.*

Debemos procurar que las oraciones o invocaciones de protección se hagan a conciencia y no de forma mecánica, de tal manera que sea como un decreto reflexivo. Para ello se dirán lentamente con la entonación debida. Al concluir con la invocación continuaremos de inmediato:

Estamos pues, envueltos en luz; nada malo, nada negativo podrá prevalecer en contra de nuestra reunión ni de las vidas de cada uno de los aquí reunidos, sino que, por el contrario, todo será paz y armonía.

Cruzamos nuestras manos a la altura del pecho y nos quedamos por un minuto en silencio reflexionando sobre la importancia de este momento que nos concede la vida... Relajamos nuestras manos y podemos tomar asiento. ¡Dios está con nosotros!

Nos sentamos todos cómodamente con la columna recta, colocando las manos sobre las piernas, con las palmas hacia arriba, una sobre la otra, la izquierda debajo de la derecha, relajadas sobre nuestro regazo, cerrando el circuito interno de energía.

RESPIRACIÓN

Una vez sentados, vamos a tomar cinco respiraciones lentas y profundas por la nariz, inhalando, contando mentalmente hasta

diez, reteniendo hasta diez y exhalando por la nariz contando hasta diez lo más despacio posible. Inhalamos todos, retenemos el aire en los pulmones y exhalamos lentamente visualizando en nuestra mente el número cinco, tres veces. Y visualizamos cómo las energías del Universo descienden de forma espiral ingresando por nuestra coronilla, envolviendo todo nuestro cuerpo. Al igual visualizamos cómo las energías de la Tierra ascienden en espiral relajando nuestro cuerpo, concentrándose en los dedos de los pies, los empeines, las plantas, los talones y los tobillos. Huesos, músculos, tendones y ligamentos quedarán completamente relajados, libres de toda tensión, en perfecta paz y armonía. Mantenemos una respiración lenta y profunda, sintiendo cómo la energía sigue ascendiendo hacia las pantorrillas, las rodillas, los muslos, los glúteos y las caderas.

De la cintura hacia abajo ya no sentimos nuestro cuerpo; solo sentimos esa agradable sensación de paz y de armonía.

Tomamos una nueva e intensa inhalación, retenemos y al exhalar visualizamos en nuestra mente el número cuatro, tres veces. Y a continuación sentimos cómo las energías del cielo y la Tierra descienden y ascienden en espiral concentrándose en nuestro órganos sexuales, los intestinos, el hígado, el estómago, el páncreas, el bazo, el esófago y los riñones. Vamos envolviendo nuestros órganos internos en luz, restituyendo su salud y su normal funcionamiento. Seguimos ascendiendo y llegamos al corazón y a los pulmones. Envolvemos en luz al corazón y lo acariciamos mentalmente como si lo hiciéramos con las manos físicas. Todo dolor, toda molestia desaparecerá y los latidos del corazón se irán haciendo cada vez más lentos. Igualmente enviamos la energía a los pulmones irradiándolos por fuera y por dentro, liberándolos de toda contaminación.

Tomamos una tercera inhalación lenta y profunda: inhalamos, retenemos y al exhalar por la nariz visualizamos en nuestra mente

el número tres, tres veces, y sentimos cómo las energías del Cielo y de la Tierra se concentran en el coxis y la entrepierna, y desde allí van ascendiendo, masajeando todo a su paso.

Mantenemos una respiración lenta y profunda, sintiendo oleadas de energía que van masajeando la columna vertebral, fortaleciendo y devolviendo la elasticidad a las vértebras, masajeando también los músculos del pecho y la espalda.

Seguimos ascendiendo y vamos llegando a los hombros, los brazos, los codos y las manos. Las masajeamos mentalmente.

De lo hombros hacia abajo ya no sentimos nuestro cuerpo, solo sentimos esa agradable sensación de paz y armonía. Ningún ruido, ni aun la voz que están escuchando interferirá en este proceso de relajación, sino que, por el contrario, todo colaborará a hacer esta relajación más profunda.

Tomamos un nueva inhalación, retenemos y al exhalar visualizamos en nuestra mente el número dos, tres veces. Y sentimos cómo las energía del Cielo y la Tierra descienden y ascienden en espiral a través nuestro concentrándose en el cuello, la glándula tiroides y la nuca. Vamos masajeando esa parte de nuestro cuerpo.

Manteniendo una respiración lenta y profunda seguimos ascendiendo, masajeando el rostro y los músculos de la cara; sentimos las energías que se concentran en los ojos, restaurando la normal visión, la salud de nuestra vista. Igualmente sentimos las energías en los oídos restaurando la normal audición, el equilibrio en nuestro cuerpo.

Dirigimos ahora la relajación a la boca, la lengua y los dientes, que son los fusibles del organismo. Lo vamos envolviendo todo en luz, en un agradable calor que todo lo armoniza y sana.

Seguimos hacia la parte posterior de la cabeza, masajeando y envolviendo en luz el cerebelo, el bulbo raquídeo, la médula espinal, la glándula pituitaria y la glándula pineal.