

EL HOMBRE-DIOS

*Ha empezado la era de Acuario, la era en que el hombre se transforma en
hombre-Dios*

MARIA VIDAL FORTIÀ

Este es un libro escrito con el corazón. Cada una de las palabras que contiene ha sido plasmada desde el conocimiento y la sabiduría de grandes voces, pero también desde la propia reflexión e intuición.

El ser humano es un ser divino, y en este pequeño libro trato de explicar, desde mi humilde visión, cómo descubrir y alcanzar esa divinidad que reside en el interior de cada uno.

Deseo sinceramente que estas palabras lleguen al corazón de las personas que ansían encontrarse a sí mismas.

Maria

ÍNDICE

1. El plan cósmico
2. Los ciclos galácticos
3. La luz y la oscuridad
4. La era de Acuario
5. Los chakras y sus enseñanzas
6. La salud y la enfermedad
7. El castillo interior
8. El proceso evolutivo

1. EL PLAN CÓSMICO

Este primer capítulo es denso y un poco difícil, pero necesario para poder comprender el porqué de todo lo que se explica a continuación. Mi recomendación es realizar una primera lectura sin detenerse en los detalles y, una vez terminado el libro, volver a leerlo. Seguramente entonces os llegará de una forma mucho más completa.

El cosmos o universo es una inmensa y majestuosa entidad infinita, un ser que sostiene toda la creación con una inteligencia y una perfección absolutas; al universo, muchos de nosotros lo llamamos *Dios*.

Cuando miramos al cielo y nos imaginamos el universo, nuestros ojos ven tan solo una ínfima parte de esta majestuosa entidad infinita. Dios es el universo, pero tanto el universo manifestado (el que podemos ver con nuestros ojos) como el no manifestado (la consciencia cósmica o mente pura). El universo es el TODO.

Cada una de las diferentes culturas o religiones que han dejado huella en nuestro planeta ha llamado al universo según cómo lo ha percibido. La religión católica lo llama *Dios*, pero otras culturas emplean términos como *mente pura*, *sagrada luz diáfana*, *el todo*, *el cosmos*, *el infinito universo*, *majestuoso espíritu*, etc.

El universo aprende de sí mismo, pues no hay nada más que él; aprende porque medita hacia el interior, se observa y, así, se descubre y se comprende a sí mismo. Pero para aprender también es necesario experimentar, y para poder experimentar necesita dividirse en partes más pequeñas, pues la propia integración no se lo permite. Se divide para poder descubrir y comprender cada una de sus partes y, de este modo, entenderse más fácilmente a sí mismo.

Cuando el universo decide dividirse, empieza a moverse, y este movimiento emite un sonido. EL SONIDO ES VIBRACIÓN (el tan nombrado sonido *om* o *amén*). El movimiento provoca fricción, y de esta fricción surge la luz (como un relámpago en una gran tormenta). LA LUZ ES CONSCIENCIA o INTELIGENCIA PURA, y la consciencia, unida a la voluntad y la intención de ser, crea la DENSIFICACIÓN, FORMA o MANIFESTACIÓN.

Sonido, luz y forma o VIBRACIÓN, CONSCIENCIA y MANIFESTACIÓN: esta sagrada trinidad es el origen de toda la creación. A partir de esta división, la creación entera se manifiesta; luego, la creación es Dios o el cosmos dividido en partes.

Cada ser de la creación constituye una parte del infinito universo; una parte que este ha creado a su propia imagen, ya que cada una de las partes contiene la totalidad en sí. Cada parte lleva el microcosmos en su interior, al igual que

cada célula de nuestro organismo contiene en su ADN la información de todo nuestro ser.

En realidad, existe un paralelismo perfecto entre el cosmos y cualquier organismo: los seres vivos no somos más que un inmenso número de células cada una de las cuales lleva en su interior la información de la totalidad, y el universo no es sino un número ingente de manifestaciones o seres vivos cada uno de los cuales contiene dentro de sí la información del Todo.

Cada parte experimenta y, después de experimentar y descubrirse a sí misma, puede volver de forma individual al infinito con solo mirar hacia su propio interior: al llevar dentro la información del todo, no tiene ninguna necesidad de mirar ni buscar fuera.

El universo se divide en diferentes e incontables manifestaciones para poder experimentar todo lo que es experimentable, y cada parte, a través del conocimiento y la experiencia que va adquiriendo, evoluciona progresivamente hasta, al fin, llegar a experimentar la fusión con el infinito o con la consciencia cósmica.

Cuando decimos *cada parte*, no debemos identificarla nunca con lo físico, porque el cuerpo físico es mortal y temporal. La identificación debe ser con el alma, esa parte inmortal y eterna que va evolucionando y elevándose a lo largo de la eternidad (el alma es la verdadera identidad del hombre, la parte individualizada del todo). El espíritu es la chispa divina que reside en su interior, la luz pura.

El espíritu necesita el vehículo del alma para poder residir en el cuerpo físico: su luz es tan poderosa que, sin esta protección, nuestro cuerpo se extinguiría en un instante (sería como querer guardar una llama en una bolsa de papel). Así pues, el alma es el vehículo del espíritu y el cuerpo, a su vez, el vehículo del alma, el medio que esta necesita para experimentar y aprender en la dimensión física. Quien se eleva en realidad es el alma con el espíritu, ya que el cuerpo físico no es más que un vestido de carne, un vestido que, una vez cumplida su función, se convierte en polvo.

El ser humano, así pues, constituye una minúscula parte de este universo infinito e inundado de divinidad; tiene forma, y en su interior lleva la información de la totalidad, del cosmos entero. Se ha materializado debido a la vasta y densa vibración con la que se manifiesta. Proviene de la infinita mente pura, experimenta en el mar de la experiencia y del conocimiento y, a través de la propia experiencia, tiene que encontrar por sí solo el camino para volver a fundirse con la sagrada inmensidad, con la consciencia pura, mirando únicamente hacia su propio interior. Así pues, el último y más íntimo deseo del ser humano es descubrir a Dios y fundirse en su inmensidad.

En su libro *Voces de nuestros antepasados*, la madre espiritual del pueblo cherokee, Dhyani Ywahoo, afirma lo siguiente: «El ser humano es muy parecido al salmón: todos procedemos del lago de la mente pura y nadamos hacia el océano de la experiencia, con sus lecciones, oportunidades e

ilusiones. Y al igual que el salmón siempre encuentra el torrente que lo lleva de vuelta a su lugar de desove, así debemos los seres humanos hallar y seguir el torrente que nos conducirá de nuevo hacia la vasta luz diáfana». Con esta curiosa y sencilla metáfora, Dhyani Ywahoo nos revela el complejo y majestuoso plan cósmico.

EL PRINCIPIO UNIVERSAL DE VIBRACIÓN

El principio universal de vibración afirma que en el universo todo está en constante movimiento: nada en él se halla en reposo absoluto, sino que todo vibra.

Este principio nos explica que cualquier manifestación existente posee un nivel de vibración determinado y que, cuanto más elevado es este nivel, más evolucionada es también la manifestación vibrante. Desde el espíritu puro hasta la forma más grosera de materia, todo vibra a un nivel de vibración determinado. A un extremo de la escalera está la consciencia cósmica, que vibra a una velocidad infinita, una velocidad que se confunde con la quietud (como ocurre con una rueda que, al girar a gran velocidad, parece inmóvil); al otro extremo se sitúan las manifestaciones más toscas y menos evolucionadas, cuya velocidad de vibración es muy lenta.

Entre estos dos extremos existe una infinidad de niveles de vibración diferentes, y cada uno de ellos expresa una manifestación distinta que se presenta ante nuestros ojos como una variedad infinita de cosas.

La materia, la energía, el éter, la mente, las emociones, los colores, el frío, el alma y el resto de las incontables cosas que existen, materiales o inmateriales, conocidas o desconocidas, comprensibles o incomprensibles, absolutamente todo vibra a un nivel de vibración determinado. Cuanto más rápido es este nivel, más evolucionada es la manifestación y más cerca del espíritu puro se encuentra; y viceversa, cuanto más lenta es la vibración, más burda y menos evolucionada es la expresión vibrante.

Nuestros ojos, evidentemente, captan una ínfima parte de este conjunto de manifestaciones, ya que la materia se encuentra en los peldaños inferiores de esta escalera infinita. Ni siquiera somos capaces de imaginarnos la parte más elevada, porque, desde la base, nuestras limitaciones son profundas; nuestro afán, sin embargo, es evolucionar, y evolucionar significa ir elevando nuestro nivel de vibración hasta alcanzar la velocidad de la mente pura. La mente pura es nuestro auténtico y dulce hogar.

2. LOS CICLOS GALÁCTICOS

La Tierra es otro de estos destellos que vibran en la inmensidad, una parte del universo dividido que contiene la totalidad en su interior. Y, al mismo tiempo, no es sino una más de las incontables y minúsculas esferas que flotan en la perfección de este sistema complejo y ordenado.

Manteniendo un orden admirable, cada planeta o estrella sigue su camino con un movimiento constante, dominado por el magnetismo de los astros que lo rodean. Cada partícula de la creación sabe a la perfección hacia dónde va y qué hace en este plan divino o cósmico perfecto, ya que todo lo que existe está dirigido por la inteligencia suprema o consciencia cósmica que nos guía y nos muestra el camino: el camino de vuelta a Casa.

Nuestro planeta se desplaza incansablemente alrededor del sol, la estrella que más admira; porque su ambición es ser como él, brillar y estar llena de luz para, algún día, poder iluminar y regalar esta luminosidad a todo el que viva a su alrededor. Durante 365 días lo observa desde todas las perspectivas, orbitando a su alrededor y captando su luz desde todos los ángulos. Día y noche da vueltas sobre sí misma, para asegurarse de que ningún punto de su superficie se quede sin este elixir de luz y calor. Primavera, verano, otoño e invierno: cada estación ofrece a la naturaleza, que es su canal para captar luz, una parte de su ciclo, para que la vida pueda disfrutar en todo su esplendor de la riqueza de su manifestación infinita y diversa.

Y mientras capta esa luz, la Tierra evoluciona y eleva su consciencia porque también ella es una parte de Dios y tiene que encontrar el camino de regreso hacia la inmensidad, de modo que su íntimo deseo es, igualmente, fundirse con él.

Esos 365 días que tarda la Tierra en dar una vuelta completa alrededor del sol se convierten en 26 000 años cuando es nuestro sol, junto con todo el sistema solar, el que se desplaza a lo largo de su galaxia, la Vía Láctea. Durante 26 000 años prosigue incansable su órbita alrededor de esta majestuosa espiral, cumpliendo así un larguísimo ciclo galáctico.

Al igual que la Tierra, según la posición espacial que ocupe dentro de su órbita también él traspasará las líneas virtuales denominadas *solsticios* y *equinoccios* (alineaciones de nuestro sol con el centro de la galaxia) y recibirá diferentes intensidades de luz de importantes grupos estelares o estrellas. Ello significa que, a lo largo de esta órbita sin fin, habrá momentos en que reciba mayor cantidad de luz (épocas en las que atraviesa bandas fotónicas), y otros en que la luz estará más empañada. Estas épocas también pueden verse afectadas por nebulosas u otros elementos capaces de proyectar sombras.

Este larguísimo ciclo galáctico tiene sus eras —doce eras de 2.150 años, aproximadamente—, cada una de las cuales se halla bajo la influencia de la constelación astrológica que le da nombre. Cada era significa para la vida implicada un gran ciclo evolutivo que comporta cambios importantes en todos los aspectos.

Dentro de este ciclo inacabable se dan eras de luz, que corresponden a situaciones espaciales en que el sistema solar queda iluminado por poderosas estrellas, y eras de oscuridad en las que se materializan los espacios galácticos oscuros y sin luz. Así pues, en este ciclo sin fin hay miles de años de oscuridad y miles de años de luz. Las eras de luz se pueden considerar épocas de consciencia o evolución, y las de oscuridad, eras de ceguera o involución.

Este ciclo nos hace intuir con bastante claridad que la evolución no es una simple línea ascendente, sino algo parecido a una espiral que va elevándose de manera progresiva; la tendencia galáctica es evolutiva, pero también se producen momentos de involución o estancamiento, momentos en que la evolución resulta complicada.

Este ciclo singular, asimismo, nos ayuda a entender como miles de años antes de nuestro tiempo existieron civilizaciones mucho más sabias y evolucionadas que la nuestra; unas civilizaciones cuyo revelador legado no podemos ignorar bajo ningún concepto.

¿DÓNDE NOS ENCONTRAMOS EN LA ACTUALIDAD?

Actualmente nos encontramos en un momento muy significativo. Según el calendario maya (la civilización maya es conocida por su extraordinario saber en el campo de la astronomía: para crear sus reveladores y muy precisos calendarios, los mayas se basaban únicamente en la observación del cielo y en el estudio de sus ciclos), el sistema solar está pasando por un equinoccio: el equinoccio de primavera. En este momento, nuestro sol ya se ha alineado con el centro de la galaxia, y con esta alineación empieza a quedar iluminado por un enorme y poderoso sol.

Esto significa que tanto nuestro sol como el sistema solar en su conjunto están desplazándose lentamente desde un espacio cósmico oscuro y sin luz hacia un espacio más iluminado; están pasando por una banda de fotones. En otras palabras: estamos saliendo de una era de oscuridad para entrar en una era de luz.

En este mismo punto también finaliza la era astrológica de Piscis y comienza la de Acuario y, a la vez, concluye y vuelve a empezar un nuevo y larguísimo ciclo galáctico de 26 000 años, ya que la primavera simboliza el nacimiento y el invierno, la muerte.

En el momento actual, así pues, se están cerrando tres ciclos a la vez:
- Finaliza la era astrológica de Piscis y comienza la de Acuario.

- Termina el invierno galáctico y empieza la primavera galáctica.
- Se acaba un larguísimo ciclo de 26 000 años y comienza otro nuevo.

Las culturas que han sido las grandes guardianas de la sabiduría original coinciden en una misma revelación: el 21 de diciembre del año 2012 marcó el inicio de la primavera galáctica y el momento en que este majestuoso sol empezó a iluminarnos con sus poderosos y transformadores rayos, porque fue entonces cuando dio comienzo el alba galáctica, el instante preciso en que despuntó el día.

Sin embargo, todos los procesos astrológicos tienen su crecimiento y su declive, y los cambios son progresivos y lentos. El paso de la era de Piscis a la de Acuario y, la transición de la oscuridad a la luz se prolongarán durante décadas, ya que los procesos de cambio de este larguísimo ciclo son proporcionales a su duración. Esto no quiere decir, no obstante, que ese día carezca de significado, puesto que fue el momento exacto en que recibimos el primer rayo del gran sol.

Existen muchas especulaciones sobre estos cambios astrológicos: las fechas exactas resultan confusas, la luz que nos llega también... En realidad, nadie sabe con exactitud lo que está ocurriendo, y las opiniones son muy dispares. Pero las culturas indígenas antiguas, las grandes guardianas de esta sabiduría ancestral (mayas, hopis, aztecas, incas, la piedra Rosetta...), coinciden en que en este preciso momento se están produciendo poderosos cambios astrológicos.

Lo que debemos tener en cuenta ahora, sin embargo, no es tanto la posición astrológica en la que nos encontramos y la luz que nos va a iluminar sino el hecho de que estamos asistiendo a una época de transición y de profundos cambios, tanto internos como externos, y de que estos cambios, al final, nos conducirán hacia una realidad completamente transformada.

El ser humano está experimentando un cambio evolutivo muy significativo, un cambio que tal vez dure décadas. No obstante, ya hace tiempo que las mentes abiertas y de visión clara gozan del privilegio de sentir ese cambio en su interior.

Es posible que las mentes cerradas no perciban nada resonando en su interior, pero cuando les llegue el momento, será la propia vida quien las obligue a afrontar el cambio mediante algún suceso, porque la vida, en el instante adecuado, nos hace abrir los ojos y tropezarnos con lo que necesitamos aprender en ese preciso momento. Nadie puede evitar este proceso, porque todos formamos parte activa de este profundo y revelador plan cósmico.

Debemos saber también que estos cambios tan fundamentales no son para la humanidad en su conjunto, sino para los humanos. Con ello me refiero a que los cambios se generan de manera individual, y no en un plano colectivo o social. Cada persona, por sí sola, tendrá que integrar el cambio y procesarlo en su interior. Cada individuo tiene que asumir la responsabilidad de sí mismo, y nadie puede procesar el cambio por los demás. La evolución es completamente individual y se produce en el interior (en el primer capítulo ya hemos dicho que la divinidad está dentro y no fuera; recordemos que cada cual lleva la totalidad dentro y tiene que llegar a ella mirando exclusivamente hacia su propio interior). La evolución constituye un proceso íntimo, y es precisamente en nuestra intimidad donde con mayor claridad descubrimos la auténtica verdad de todo lo que necesitamos saber y hacer (las personas que nos rodean siempre tienden a darnos consejos lastrados por sus propios miedos y limitaciones).

3. LA LUZ Y LA OSCURIDAD

La Tierra está iluminada por diferentes intensidades de luz en función de la estación del año. En el hemisferio norte, en otoño y en invierno la luz llega mucho más débil que en primavera y verano, mientras que en el hemisferio sur ocurre lo contrario.

Esta progresión lumínica representa para la naturaleza distintos ciclos en los que todas las manifestaciones experimentan procesos de evolución y procesos de involución según la luz que reciben, porque la luz es consciencia y, a su vez, energía vital.

La energía vital de los seres vivos que llenan la naturaleza se guarda en diferentes partes de su organismo en función de la luz que reciben.

En el reino vegetal, por ejemplo, durante el invierno, cuando la luz escasea, la energía vital se concentra en las raíces, en la oscuridad del interior de la tierra. En primavera, cuando la luz del sol gana en intensidad, la energía vital comienza a ascender hacia el tallo y las hojas; y, al final, cuando la luz todo lo inunda con su infinita generosidad, la energía vital se manifiesta en la flor y el fruto en todo su esplendor.

En cuanto al reino animal, durante el invierno la mayoría de los animales duermen recluidos en la oscuridad de sus madrigueras, mientras que en verano, con la luz, manifiestan su energía vital en la expresión de su vida y de sus ciclos vitales.

En invierno, así pues, cuando la luz escasea, la naturaleza guarda la energía vital en el interior de la tierra, como si la consciencia estuviera dormida, hasta el momento en que los generosos rayos del sol vuelven a iluminar y elevar la consciencia de los seres vivos hacia la superficie y la parte más elevada de sus organismos.

Así pues, cuando hay luz existe consciencia y expresión (la naturaleza está despierta); la oscuridad, por el contrario, lleva asociada la inconsciencia y la quietud (la naturaleza duerme).

Los seres humanos también se ven sutilmente afectados por las estaciones terrestres, pero su grado evolutivo (mucho más desarrollado que en las especies de los reinos vegetal y animal) hace que su afectación sea mucho mayor cuando hablamos de los ciclos galácticos y no de los terrestres.

Partiendo de este proceso terrestre podemos diseñar un paralelismo perfecto con los ciclos galácticos y el proceso evolutivo del ser humano.

En el invierno galáctico, cuando no recibe la luz de los poderosos astros, el ser humano tiene la energía vital y la consciencia ubicadas en el sacro, en el interior del centro que nos conecta con la Tierra y lejos de la luz del gran sol. En la primavera y el verano galácticos, esa energía vital o consciencia, gracias a la luz que recibe, se eleva a lo largo de la columna vertebral, como una majestuosa espiral ascendente, hasta conquistar el centro situado entre los dos ojos físicos: el llamado *ojo interno*, *ojo espiritual* o *tercer ojo*.

Esta ascensión representa para el ser humano una expansión energética, un aumento de la vibración de su ser, el despertar de la consciencia y la apertura de la consciencia de la divinidad.

Pero para que esta consciencia ascienda a lo largo de la columna vertebral o espina dorsal (el camino que nos conduce hacia la divinidad),* todos los centros espinales o chakras** deben estar abiertos, ya que cada uno de ellos representa para el ser humano una enseñanza imprescindible para la vida y, por encima de todo, para la evolución personal. En tanto que no sea capaz de integrar estas enseñanzas y de tomar consciencia de lo que en realidad significan, el ser humano nunca conseguirá abrir definitivamente sus chakras y su consciencia no se elevará, puesto que chocará contra los bloqueos que su ilusión o su ignorancia generan.

En la noche galáctica, cuando la consciencia o energía vital cae hasta el sacro, en el interior de la Tierra, está alejada de la luz porque ningún gran sol la ilumina. Es invierno, apenas hay luz y el ser humano se desconecta de su fuente; no sabe quién es ni qué hace en la Tierra, y tampoco tiene consciencia de la existencia de un plan divino o cósmico ni de la ley kármica de causa y efecto.

A la Tierra han venido grandes maestros —Jesucristo, Buda, Krishna...—, pero la gran mayoría de los seres humanos no ha comprendido su mensaje. La percepción del mundo es completamente exterior; la realidad está fuera, y el cuerpo es como un organismo físico que cuando muere se convierte en polvo. La vida es un milagro.

En la primavera galáctica, la consciencia empieza a ascender a lo largo de la columna vertebral hasta ubicarse en los centros craneales que antes estaban atrofiados o dormidos. Estos centros despiertan de la gran hibernación y, ahora sí, el hombre toma consciencia de quién es y de por qué está aquí (la ascensión de la consciencia a lo largo de la columna vertebral es un poderoso proceso de aprendizaje y descubrimiento de uno mismo). Se abre la consciencia de la divinidad y las personas se dan cuenta de que son perfectas, de que, en realidad, son una chispa de Dios; Dios está dentro de nosotros y absolutamente todo su poder reside en nuestro interior.

El mundo está dentro; fuera no hay más que el vivo reflejo de lo que tenemos en el interior. Todo se gesta en este interior, y quien quiera crecer tendrá que hacerlo desde dentro. Cuando lo consiga, podrá proyectarlo hacia el exterior.

En nuestro planeta los polos se deshielan, porque en primavera se produce un deshielo y la energía vital empieza a emerger de la sombra en la que había permanecido oculta; ahora, esa energía intenta ubicarse en los espacios más iluminados para poder manifestar la vida en todo su esplendor, ya que la primavera es luz, y la luz, consciencia.

Personalmente, creo que el centro espiritual de la Tierra es la Antártida, un majestuoso centro que se está despojando del hermético e insondable bloque de hielo en el que, como un velo, ha estado encerrado durante la era de oscuridad y del que, con el deshielo, está consiguiendo emerger para abrirse a la sublime y apreciada luz.

En las eras de luz, así pues, la consciencia está iluminada y el ser humano sabe quién es y qué hace en la Tierra. En las de oscuridad, por el contrario, la consciencia permanece en la sombra y el ser humano se encuentra perdido y sin rumbo.

El paralelismo que observamos entre el efecto vital que producen nuestro sol en la naturaleza y el gran sol en el sistema solar nos invita a intuir lo que significa la primavera galáctica (periodo en el cual hemos entrado), ya que la primavera es crecimiento, expresión y un gran festival de vida y color.

Cuando decimos que la luz es consciencia, nos referimos a la luz espiritual, a esa luz que tiene el poder de activar y expandir nuestra consciencia hacia estados más elevados de sabiduría y conocimiento. La luz física también tiene el don de iluminar, pero solo aquello que nuestros ojos físicos son capaces de captar. La luz espiritual, en cambio, ilumina absolutamente todo lo que percibe nuestro ojo interno (es decir, el centro ubicado entre ambas cejas). Este ojo, que en la gran mayoría de las personas permanece cerrado durante las eras de oscuridad, representa la puerta hacia la visión interna y, a la vez, hacia la divinidad o parte más elevada de nosotros mismos.

La luz que nos llega del majestuoso sol es física, pero también espiritual (grandes bandas de fotones capaces de transmutar nuestra vibración). En el plano físico, la luz también se manifiesta en fotones, pero la diferencia entre la luz física y la espiritual es que en la primera el fotón no es más que una energía puramente física, mientras que en la espiritual los fotones son consciencia cósmica. Se trata de dos manifestaciones de luz con unos niveles de vibración muy distintos.

En la escala evolutiva terrestre, el ser humano constituye la especie más evolucionada; de hecho, lleva ya unas cuantas eras en proceso de evolución. De todo el potencial que alberga en su interior, en estos momentos tan solo aprovecha una pequeña parte, ya que hoy por hoy ni siquiera puede intuir todo

lo que es capaz de realizar. En su ADN y su sistema nervioso central existen porciones importantes cuyo propósito no alcanza a comprender, dado que son áreas completamente desconocidas e inexploradas. Si tenemos en cuenta que en la naturaleza no hay nada que carezca por completo de función, de ningún modo podemos pensar que esas porciones están ahí porque sí. Lo más humilde y lógico es deducir que tenemos una comprensión tan limitada que, en realidad, todavía no somos capaces de comprender nada (la ciencia llama *ADN basura* a la parte que todavía desconocemos).

Tan solo percibimos una ínfima parte de todo lo que nos rodea. Pero debemos ser conscientes de que absolutamente todo el mundo tiene un gran potencial para despertar su consciencia, una consciencia que, a partir del momento en que los generosos rayos del poderoso sol iluminan nuestro planeta, empuja instintivamente para elevarse.

* Sabias culturas hindúes han llamado a la columna vertebral o canal espinal *el camino hacia Dios*, ya que es el canal a través del cual se eleva la consciencia o se expande la energía vital.

** En el capítulo 5 se habla de los chakras y de sus enseñanzas.

4. LA ERA DE ACUARIO

Como ya hemos dicho, actualmente nuestro sistema solar está entrando en la primavera galáctica, posición en la que se alinea con el centro de la galaxia. Esta transición representa un cambio evolutivo significativo y una gran transmutación en la que se halla inmersa la Tierra y todo lo que de ella depende, es decir, también nosotros. En realidad, quien está dando el gran paso evolutivo es la Tierra, pero como nosotros vivimos sobre su superficie, esta gran ola de luz que llega también nos ayudará a iluminar y a elevar nuestra consciencia. La Tierra nos necesita porque los seres humanos somos canalizadores de luz; la Tierra absorbe luz también gracias a nosotros. Y nosotros, por nuestra parte, la necesitamos a ella porque la experiencia y el conocimiento que nos ayudan a ascender hasta la Mente Pura se producen en esta basta dimensión terrenal.

Esa alineación también representa la puerta de entrada a la era de Acuario, una era que nos gobernará durante los próximos dos mil años. Con ello dejaremos atrás la era de Piscis, periodo que empezó con el nacimiento de Cristo.

Para el ser humano, la era de Acuario supone un rápido acercamiento entre los mundos interior y exterior; los límites entre lo que está dentro y lo que está fuera se diluyen y la realidad se percibe con más fuerza desde el interior que desde el exterior. Esto significa que, poco a poco, los paradigmas que de ahora en adelante construirán nuestra realidad estarán dentro. La consciencia de la divinidad se abre, y ello nos permitirá tejer en nuestro interior el sentimiento de que somos perfectos. Todo esto significa que los valores se invierten y la visión del mundo se transforma, y que la gran mayoría de nosotros viviremos una transformación interna progresiva a través de la cual la espiritualidad ganará protagonismo en detrimento del materialismo. Acuario también representa la unión de las personas, la capacidad de compartir y ayudar y, asimismo, la evolución personal e individual, pero sin olvidar nunca que todo es uno y que, por tanto, uno no avanza si no avanzamos todos. En la era de Piscis la relación entre los seres humanos es jerárquica; en la de Acuario, en cambio, todos somos iguales.

La era de Acuario es la era del HOMBRE-DIOS, el momento en que el ser humano tomará consciencia de su divinidad y podrá llegar a tocarla con sus manos, ya que la consciencia se llenará de luz espiritual y orientará al ser humano hacia el conocimiento de quién es en realidad.

Si la era de Piscis empezó con el nacimiento de Cristo, también la de Acuario comienza con el nacimiento de Cristo, pero como en esta era tenemos que descubrir la realidad en nuestro propio interior, Cristo aparecerá dentro de nosotros y será esta consciencia crística la que nos muestre el camino para llegar al reino de los cielos, como ya intentó hacer dos mil años atrás. El reino de los cielos es la sagrada luz diáfana, el infinito universo, Dios o el absoluto. No importa cómo lo llamemos porque lo que cuenta no es el nombre, sino llegar hasta él, puesto que este es el más profundo deseo del ser humano.

Todas las eras tienen su fase de crecimiento y su declive; así, también este profundo cambio hace tiempo que empezó a manifestarse, y son muchas las personas que ya disfrutan sintiéndolo en su interior. La llegada de la era de Acuario y el final del invierno galáctico empezó sutilmente hace algunas décadas; esto significa que el cambio es muy progresivo y lento y que todos tendremos mucho tiempo para:

Primero, dejar que todo este proceso resuene en nuestro interior.

Segundo, ser capaces de sentirlo con fuerza, de entregarnos a él y de confiar.

Y, por último, integrarlo en nuestro interior desde el corazón, y no desde la mente.

Cuando consigamos todo esto, la visión que tenemos del mundo y de nuestra propia consciencia se transformará por completo.

Si somos conscientes de estos procesos astrológicos, no nos extrañarán los profundos cambios que estamos viviendo tanto en el plano individual como en el colectivo. La Tierra y todo lo que vive sobre su superficie están sometidos a un cambio evolutivo tan importante que lo único que puede hacer ahora el ser humano es sonreír y sentir felicidad por el gran regalo que está recibiendo.

LA CRISIS

Todos estos fines de ciclo imponen cambios, ya que un ciclo es un aprendizaje y la culminación del mismo también supone la culminación de todo lo que nos ha aportado. Todos los cambios se manifiestan con fuertes crisis, porque las crisis transmutan. Cuando se produce una crisis hay un antes y un después, ya que las crisis sirven para cambiar las cosas: son poderosos puntos de inflexión en el proceso evolutivo y permiten cerrar etapas y abrir otras nuevas.

Hoy por hoy asistimos a una profunda crisis que sacude absolutamente a todo el mundo, pero debemos ser conscientes de que esta crisis tiene por objeto poner de manifiesto el cambio que estamos experimentando, porque, durante la crisis, todo lo que es viejo y ya no nos sirve muere para dejar paso a lo nuevo que aún está por llegar.

Si reflexionamos un poco, nos daremos cuenta de que, en estos instantes, estamos viviendo una época de pura decadencia; tanto la política como la economía caminan directamente hacia el abismo, y esto afecta a toda la sociedad. La crisis nos hará superar esta decadencia para llevarnos hacia un nuevo renacimiento, porque esta profunda crisis a la que estamos sometidos tiene el objetivo y la intención de transformarnos tanto externa como internamente y tanto en el plano individual como en el colectivo. Nos transformará para que podamos adentrarnos conscientemente en la era de Acuario.

La crisis es la profunda transformadora que nos apartará del materialismo (la ilusión que ha imperado hasta ahora) y nos abrirá hacia la apreciada y reveladora espiritualidad que todos llevamos dentro.

Ahora, pues, en plena crisis, es el momento de abrir la mente, porque aquellos que no sean capaces de integrar este cambio en su interior quedarán anclados en el pasado y no sentirán el gozo de percibir lo que la vida nos ofrece en este instante.

Aquellos a los que con mayor fuerza sacude la crisis son los que más cambios tienen que integrar. Despertar suele ser doloroso y traumático, pero lo único que trata de conseguir el cambio es abrir nuestra consciencia y, finalmente, elevarnos hasta el más sublime de los estados. No olvidemos nunca que después de la tempestad viene la calma.

Si la vida terrenal fuera perfecta y estuviera libre de dolor y sufrimiento, nadie miraría nunca al cielo con las manos en el corazón para implorar a Dios que lo llevase de regreso a Él. Entonces no podríamos crecer, porque quedaríamos atrapados en la ilusión cósmica del mar de la experiencia. ¿Y quién renunciaría a una vida de placer sin dolor ni sufrimiento? A nadie se le despertaría el íntimo deseo de superarse a sí mismo.

Esta crisis, así pues, acabará obligándonos a mirar en nuestro interior para descubrir qué guardamos en él, porque en nuestro propio interior reside precisamente la gran revelación de lo que somos en realidad y de por qué estamos aquí. Y es en esta vida donde, si nos abrimos plenamente, tenemos la oportunidad de descubrirlo.

La gran crisis también transmuta la percepción de la realidad. En la era de Piscis la realidad está fuera, y en la de Acuario, dentro. Por consiguiente, mientras entendamos nuestra realidad desde los paradigmas exteriores (economía, política, religión y ciencia), nuestra vida dependerá de lo que pase en el mundo. El día en que seamos capaces de entrar dentro de nosotros mismos, sentir con fuerza quiénes somos en realidad y por qué estamos aquí y seguir este dictado, accederemos al paradigma de la verdad interior y lograremos ser capaces de perseguir nuestro anhelo y alcanzarlo, ya que lo que pase en el mundo ni siquiera nos afectará.

LA CREATIVIDAD

Las personas a quienes la crisis se lo ha arrebatado todo son las que más tienen que preguntarse qué pueden ofrecer a los demás, ya que la era de Acuario es una era de unión, una era de fuerte cooperación en la que todos debemos ayudarnos los unos a los otros; tenemos que ayudarnos a crecer. El amor y la generosidad son los más creativos y poderosos actos de crecimiento, siempre teniendo en cuenta que, cuando emitimos algo, la más poderosa de las flechas es la intención; si hacemos las cosas con la intención de beneficiarnos a nosotros mismos nos quedaremos solos en nuestra isla

desierta y nada fluirá a nuestro alrededor, mientras que esa misma acción, hecha con la intención de beneficiar al conjunto, florecerá como un rosal en plena primavera.

La creatividad no es más que la poderosa luz que reside en nuestro interior vestida de ortografía, color, música, forma, actos generosos... Y es esta divina expresión la que conmoverá el corazón de los demás y activará la profunda esencia de lo que reside en su interior.

No temamos nunca proyectar hacia fuera lo que reside en nuestro interior, porque siempre hay alguien cerca que espera aprender algo de lo que creamos.

Lo que es capaz de crear el hombre, en el fondo, es luz, luz interior que se proyecta hacia el exterior y que adopta una forma física. El resto de los seres humanos se alimentarán de esa luz y también lo hará nuestro planeta, porque si nosotros nos elevamos, nuestro planeta se eleva con nosotros. No escatimemos, pues, creatividad, porque la creación es luz en estado puro y esta luz es capaz de iluminar mucho más de lo que imaginamos, ya que la luz nos hace despertar.

5. LOS CHAKRAS Y SUS ENSEÑANZAS

El cosmos es un holograma; esto quiere decir que el Todo está en cada una de las partes. Nuestro ser es un microcosmos que guarda en su interior el contenido del cosmos en su totalidad. Por eso decimos que el ser humano es divino: porque Dios o el cosmos entero está dentro y fuera a la vez.

En este microcosmos perfecto y completo se halla el camino que debemos emprender para elevarnos, el camino para ascender hacia la divinidad que reside en nuestro interior. Este camino es el canal espinal o columna vertebral, la parte, junto con el encéfalo, más evolucionada de nuestro organismo. El sistema nervioso central vibra a un nivel de vibración más alto que el resto del cuerpo; además, es la parte más enigmática de nuestro organismo y la que menos conocemos.

Y en la ascensión de nuestra consciencia a través del canal espinal nos encontramos con los chakras: siete poderosos centros energéticos que guardan verdades sagradas imprescindibles para la vida y para la elevación de nuestra consciencia.

En sánscrito, la palabra *chakra* significa 'rueda'. Todos los seres humanos tenemos siete poderosos centros en forma de rueda que nos permiten intercambiar energía cósmica.

Los chakras se sitúan a lo largo de la columna vertebral hasta llegar al cráneo y tienen forma de embudo: la parte estrecha está enraizada en los centros espinales de la columna vertebral, y la más ancha se prolonga más allá del cuerpo físico hasta situarse en los límites de nuestro campo energético. El movimiento de los chakras es giratorio y su fuerza, centrípeta —es decir, que atrae hacia el interior—, y su salud se revela cuando el movimiento es amplio y espléndido.

Los chakras forman parte de nuestra anatomía energética, esto es, el espacio vital en el que guardamos la información de toda nuestra existencia. En este espacio almacenamos nuestra experiencia, nuestra memoria y nuestras emociones, pensamientos y creencias, y en él residen también nuestros traumas y aquello que somos incapaces de perdonar y eliminar. Nuestro campo energético es como un gran libro abierto de nuestra historia personal; absolutamente toda la información está en él.

Cada uno de los chakras guarda relación con una zona concreta de nuestro organismo y nutre determinados órganos, estructuras o sistemas. Cuando el chakra no está abierto o adopta una forma amorfa, el intercambio de energía no es completo y la zona que se halla bajo su influencia sufre una disfunción.

Estos centros conectan nuestros nervios y hormonas con nuestros pensamientos y emociones (relación que estudia la psiconeuroinmunología),

dado que su ubicación también va en paralelo al sistema neuroendocrino-inmunitario, con lo que se forma un vínculo entre la anatomía física y la energética.

Si consideramos que el chakra es la zona clave del cuerpo en la que la energía conecta lo emocional y mental con lo físico, fácilmente comprenderemos por qué las heridas psíquicas y emocionales y los sentimientos o creencias son capaces de provocar trastornos físicos y problemas de salud. El chakra, así pues, es el punto de unión donde se produce la conexión cuerpo-mente.

Los chakras son los guardianes de las grandes enseñanzas para la vida; a través de estas enseñanzas, el ser humano va elevando su consciencia para abrirse al mundo espiritual y despojarse de lo material, y es que el mundo material nos atrae y atrapa con sus ilusiones y hace que nuestra alma quede aprisionada por esta ilusión ignorante. El ser humano es un ser espiritual; está arraigado en la Tierra, pero su finalidad es aprender, crecer y madurar hasta descubrir su espíritu e identificarse plenamente con él.

Los chakras se abren de manera definitiva cuando la persona es capaz de integrar con total plenitud la enseñanza contenida en él. Por tanto, es la integración del aprendizaje lo que abre el chakra y lo llena de poder para generar salud y equilibrio en la zona corporal influenciada por él. No basta con conocer estas enseñanzas; tienen que estar fuertemente integradas en nuestro interior y deben formar parte de nuestra manera de sentir y percibir la propia vida.

El ser humano está destinado a explorar y desarrollar estas verdades a través de la experiencia llamada *vida*, y esta sabiduría lo transportará progresivamente hacia unos estados de consciencia más puros y elevados; cada una de estas enseñanzas, así pues, es una gran verdad para la vida, y nuestra encarnación en la Tierra tiene por objeto precisamente aprender esas grandes verdades, integrarlas. Cuando lo consigue, el ser humano eleva su consciencia hasta unos niveles de comprensión que lo invitan a saborear el supremo poder que reside en su interior.

La energía es poder, y el chakra, un centro de poder. Cuando perdemos energía porque no integramos las enseñanzas y la malgastamos en situaciones que, en realidad, no deseamos, nuestro organismo pierde la capacidad de mantenerse en equilibrio y enferma; entonces, la enfermedad se convierte en la gran maestra que nos obliga a profundizar en nuestro interior para poder asimilar esta enseñanza y, así, enderezar nuestra vida. Si sabemos interpretarla e integrarla, nuestra salud volverá; en caso contrario, el desequilibrio siempre formará parte de nuestra vida. Cuando enfermamos, nos alejamos de nuestro crecimiento; el acto de curarnos vuelve a ubicarnos en él.

Estas enseñanzas son imprescindibles para nuestro crecimiento espiritual y para ascender a través del canal espinal y ubicar así nuestra consciencia y energía vital en lo más elevado de nosotros mismos, en esos centros que nos

permiten tomar consciencia de nuestra divinidad y que se encuentran ubicados en el centro del cráneo.

El ser humano, aun sin saberlo, tiene hambre de espiritualidad, y aunque busca el placer en el mundo de las sensaciones, no comprende que es en la espiritualidad donde puede encontrar el alimento más exquisito, conseguir la plenitud más absoluta y satisfacer su anhelo más deseado.

Cuando alcanza un nivel evolutivo lo bastante elevado como para tomar consciencia de que en la espiritualidad está todo lo que en realidad busca, ya no vuelve a mirar atrás, porque siente con una poderosísima fuerza interior que se halla en el camino correcto.

Los tres primeros chakras nos relacionan con el mundo exterior; su poder es externo y están conectados con el mundo en el que vivimos y con todo lo que nos rodea.

El cuarto chakra es la puerta simbólica para acceder a nuestro mundo interior; su poder es interno y nos conecta con nuestras emociones.

Los tres últimos chakras nos relacionan con nuestro propio interior; su poder también es interno y están conectados con el mundo interior y con el poder que reside en él.

EL PRIMER CHAKRA

El primer chakra está situado en la base de la columna vertebral. Energéticamente nos conecta con la columna vertebral, el recto, las piernas, los huesos, los pies y la inmunidad.

El primer chakra guarda la verdad sagrada de que TODO ES UNO. Absolutamente toda la creación forma una sola unidad.

El todo está en cada una de las partes y, a la vez, todo es uno. La persona no es más que una pequeña pieza de este inmenso tapiz al que llamamos *universo*. La energía del conjunto todo lo inunda; nos es imposible vivir al margen de este inmenso tejido y no quedar inmersos en él. Todo nos afecta y nuestras acciones afectan a todos. Así pues, siempre que respetamos cualquier manifestación de vida nos estamos respetando a nosotros mismos. Cuando crecemos, maduramos y nos volvemos sabios, la humanidad entera crece, madura y se vuelve un poco más sabia.

Dentro y fuera es el mismo sitio; no existe una línea de separación. Todo lo que vemos fuera es exactamente igual que lo que está dentro, y todo lo que está dentro se prolonga hacia fuera.

Esta verdad sagrada nos enseña lo importante que es mostrar un respeto absoluto hacia cualquier manifestación de vida, ya que nuestra consciencia está en toda la creación. Incluso el agua es capaz de sentir nuestros pensamientos y emociones (estudios realizados por el Dr. Masaru Emoto revelan que, según las circunstancias energéticas que afectan a un medio donde hay agua, esta cristaliza con formas geométricas perfectas si la energía es positiva, o con formas completamente amorfas si es negativa).

La consciencia de que todo es uno nos hace sentir que somos una parte de la creación y que ésta forma una sola y única unidad; asimismo, refuerza en nosotros la divina consciencia de la unión. El ego nos pone trabas a la hora de experimentar esa unión, pero el ser humano tiene que ser capaz de vencer al ego y de sentir la unidad.

Malgastamos nuestra energía y restamos poder al primer chakra cuando tenemos sentimientos de desunión y separación.

Cualquier ser, por muy despreciable que pueda parecernos, lleva en su interior, al igual que nosotros mismos, la información del todo; ese ser, por tanto, está de algún modo dentro de nosotros, y nosotros dentro de él. Absolutamente todo es una chispa del todo y lleva la información del todo en su interior. Estamos conectados con cualquier manifestación de vida, y solo si somos capaces de tomar consciencia de ello y respetar esas manifestaciones podremos integrar la verdad sagrada de que todo es uno.

Esta verdad sagrada, así pues, nos enseña a respetar todas las formas de vida que existen sobre la Tierra y a sentirnos conectados con todo.

Cuando sentimos con fuerza que formamos parte de una unidad infinita en la que todo está entrelazado y cuando somos capaces de fluir con esa unidad, abrimos el primer chakra y saboreamos la sabiduría que este guarda en sí.

Esa verdad sagrada se extiende a cualquier situación grupal que podamos vivir, porque un grupo también es una unidad; este chakra, por consiguiente, está conectado con todo lo que nos vincula a las situaciones grupales o tribales que nos toca vivir.

La situación grupal en la que más trabajo se nos plantea es la familia; cualquier problema con la familia o conflicto familiar resta poder al primer chakra, puesto que la familia es el primer grupo en el que vivimos desde el momento en que nacemos.

Sentimientos de racismo, de rechazo, de falta de respeto hacia los animales... Cualquier sentimiento de desunión y falta de respeto debilita al primer chakra y la zona influenciada por él sufre disfunción.

EL SEGUNDO CHAKRA

El segundo chakra está situado en la parte inferior del abdomen hasta la zona del ombligo. Energéticamente nos conecta con los órganos sexuales, el intestino grueso, el apéndice, la vejiga, la pelvis y las vértebras inferiores.

El segundo chakra guarda la verdad sagrada del RESPETO HACIA LOS DEMÁS.

Absolutamente todas las relaciones que mantenemos en nuestra vida son necesarias para nuestro aprendizaje personal. Todas las personas que nos rodean forman parte de nuestra evolución, y la enseñanza que contiene el segundo chakra es la necesidad de actuar con honradez, con respeto y con la máxima integridad en cada una de nuestras relaciones, tanto si se trata de personas que nos gustan como si nos desagradan; esta gran enseñanza, por consiguiente, también incluye aprender a honrar a nuestros enemigos.

En el Absoluto solo existe el amor; las relaciones que no están gobernadas por esta fuerza suprema agotan en nosotros la energía del segundo chakra y nos restan poder para sanar nuestro organismo.

Debemos ser conscientes de que las personas que nos rodean son el vivo reflejo de lo que somos nosotros. Hay personas que, sin saber por qué, nos conmueven íntimamente, nos despiertan sentimientos que habitualmente no experimentamos. Son personas por las que, aun sin conocerlas, sentimos admiración; nos gusta lo que hacen y cómo son. Esas personas nos muestran las virtudes o los anhelos que aún nos quedan por descubrir.

Y también existen personas a cuyo lado no nos sentimos a gusto y a las que querríamos lejos de nosotros; en realidad, lo que deseamos alejar son los sentimientos que esas personas despiertan en nosotros, porque nos muestran nuestra parte más oscura, aquella en la que con mayor ahínco tendremos que trabajar.

Cada vez que se produce un cambio importante en nuestra vida, salen de nuestro entorno personas conocidas y entran otras nuevas que, así, enriquecerán la próxima etapa de nuestro camino.

Es importante hacer las paces con todas esas personas que nos conmueven y entender el porqué; y es que si no arrojamos luz sobre nuestra parte oscura y no hacemos realidad nuestros anhelos, no conseguiremos aprender, nos estancaremos y no evolucionaremos.

El respeto también se extiende a nuestra relación con las cosas, y entre estas, en particular, con el dinero.

En el mundo material, la energía es el dinero porque también nos da poder; un poder externo. La relación con el dinero debe ser una relación de honor. El dinero es un flujo y carece de propietario: pasa de unas manos a otras y

nuestra única responsabilidad es darle un fin noble. La relación morbosa con el dinero resta poder al segundo chakra.

Este chakra es también el centro de la creatividad. Cuando trabajan, las personas creativas revelan aquello que tienen dentro, y las cosas que guardamos en nuestro interior están concebidas para salir fuera, para ser entregadas a quienes nos rodean; porque es el amor y la entrega a través de letras, música, formas o actos generosos aquello que aportará conocimiento y crecimiento a los demás.

La creatividad es la máxima expresión de lo que reside en nuestro interior, sabiduría que se viste de ortografía, notas musicales, colores o verdaderos actos de amor hacia los demás. Quienes no expresan su creatividad restan poder al segundo chakra.

Tener un hijo es uno de los actos de creatividad más mágicos y auténticos.

La sexualidad también está gobernada por el segundo chakra. Una relación poco sana con nuestra sexualidad lo debilita; por ello, debemos ser muy respetuosos con las relaciones que mantenemos cuerpo a cuerpo con los demás, porque la invasión física sin respeto ni deseo dulce nos desnuda emocionalmente y nos resta equilibrio en los órganos implicados.

EL TERCER CHAKRA

El tercer chakra está situado en el plexo solar, sobre el estómago. Energéticamente conecta con el hígado y la vesícula biliar, el estómago, el páncreas, las suprarrenales, el intestino delgado y la parte media de la columna vertebral.

El tercer chakra guarda la verdad sagrada del RESPETO HACIA UNO MISMO. Es el chakra de la autoestima y del respeto propio, y también el del poder personal.

Las personas debemos cuidarnos no por exigencia, sino por autoestima. La exigencia está motivada por creencias y rigideces mentales, y requiere un esfuerzo y un sacrificio. La autoestima, en cambio, es fluida y proviene del amor que sentimos hacia nosotros mismos, por lo que en ningún momento representa un esfuerzo ni una atención exagerada: simplemente nos cuidamos porque el amor que sentimos hacia nosotros mismos así nos lo dicta.

Cualquier emoción negativa o acto que agrede a la propia persona resta poder al tercer chakra. Tanto lo que pensamos o creemos sobre nosotros mismos como lo que hacemos con nuestra persona influye en esta energía.

Las adicciones suponen verdaderos actos de autodestrucción y de congestión en el tercer chakra, ya que los adictos lo son porque, en el fondo, son débiles y se sienten incapaces de conducir y dirigir su propia vida.

También nos resta energía el hecho de que soportemos agresiones externas físicas, verbales o emocionales y no seamos capaces de desprendernos de ellas.

El tercer chakra representa la madurez y la mayoría de edad. Las personas que lo tienen abierto dirigen su vida con autoridad, respeto, seguridad y autoestima; saben lo que quieren y hacia dónde deben ir, y saben cómo utilizar sus recursos internos para conseguirlo. Quienes tienen problemas con este chakra son personas que ceden su poder personal a otros y que no son capaces de responsabilizarse de sí mismas. Si de verdad quieren estar sanas, esas personas necesitan coger el timón de su vida, ya que, inconscientemente, se dejan llevar, dirigir o, lo que es peor, dominar por otros y eso les resta poder en el tercer chakra. De hecho, si te rodean personas que te quieren, es cómodo dejar que decidan por ti. Tomar decisiones, aunque solo sea sobre la propia vida, supone siempre una responsabilidad y conlleva esfuerzo y riesgo. Dejar que los demás decidan por uno resulta fácil, pero, a la larga, es un camino de disfunción y desequilibrio.

Cada persona es una unidad y tiene que dirigir su propia vida desde dentro, porque su vida es suya y solo suya y únicamente ella conoce la dirección que debe seguir. Dejar entrar direcciones externas en nosotros hace que cedamos poder a quien nos está intentando dirigir.

El tercer chakra también guarda relación con la aceptación de nuestro cuerpo físico y de nuestra imagen. La excesiva sensibilidad hacia lo que los demás piensan de nuestra persona resta poder al tercer chakra.

Cuando se miran al espejo, las personas que tienen este chakra abierto son capaces de sentir amor y admiración hacia lo que ven.

EL CUARTO CHAKRA

El cuarto chakra está situado en el centro del pecho. Energéticamente nos conecta con el corazón, el aparato circulatorio, las costillas, los pechos, los pulmones, el diafragma y las extremidades superiores.

El cuarto chakra está en el centro de nuestro ser; conecta nuestra parte física con nuestra parte espiritual y guarda la verdad sagrada de que EL AMOR ES DIVINO.

El amor no es un simple sentimiento: es un estado. El amor es una fuerza interior y la energía más poderosa que el ser humano puede albergar dentro de sí. El amor es quien todo lo crea y todo lo cura, el amor todo lo une y lo alimenta, el amor nos hace sentir grandes y poderosos, nos convierte en generosos y nos ayuda a percibir la belleza de las cosas. El amor es lo contrario del miedo, ese estado que tanto nos tortura cuando no confiamos. El amor vence al miedo y lo elimina.

El cuarto chakra es básicamente emocional y nos conecta con todo lo que sentimos. Abrimos este chakra cuando somos capaces de sentir amor incondicional, perdón y compasión hacia cualquier parte de la creación y nos negamos a juzgar, ya que el cuarto chakra nos enseña a entregarnos a todo lo que nos ocurre sin necesidad de querer entenderlo. El cuarto chakra representa la entrega en estado puro: es el chakra del amor y la fe.

Restamos poder al cuarto chakra cuando no sentimos amor hacia nosotros mismos y hacia los demás. Los sentimientos de odio, rencor, envidia... son auténticos venenos para nuestro corazón. Tan solo evolucionamos y nos llenamos de paz interior cuando sentimos amor, compasión, armonía y belleza hacia todo lo que nos rodea. Nuestro corazón está diseñado para amar y no sabe hacer otra cosa. Cualquier sentimiento negativo lo daña y lo congestiona, además de provocar sentimientos de vacío en él.

El ser humano es un ser básicamente emocional. Nos encontramos en este plano físico para experimentar a través de la emoción. La emoción está representada por el elemento agua, y tanto el ser humano como la Tierra están compuestos mayoritariamente por este elemento. Sentimos, y sentimos con fuerza, porque la mayor parte de nuestro ser es agua, y son precisamente los sentimientos aquello que nos fortalecen y nos hacen aprender.

El cuarto chakra es la puerta simbólica hacia el mundo espiritual, hacia el mundo que reside en nuestro interior y que debemos descubrir para poder sentir quiénes somos en realidad. Es el centro de nuestro cuerpo y el lugar donde se gestan los sentimientos hacia lo que vivimos. Nuestro aprendizaje de vida es sentir amor hacia todo lo que nos rodea, porque el amor es poder en estado puro.

Cuando abrimos este chakra podemos adentrarnos en el mundo interior, un mundo en el que hay infinidad de manifestaciones completamente desconocidas para la gran mayoría de las personas.

El poder externo nos parece deseable, pero cuando descubrimos qué es en realidad el poder interno y aprendemos a utilizarlo, nos damos cuenta de que el poder externo no es más que un juego de niños. El poder externo nunca llenará nuestro ser; las cosas físicas no pueden entrar en nuestro interior y hacer que nos regocijemos: son ilusiones que carecen de fuerza propia. El poder interno se manifiesta en el interior y llena de gozo cada parte de nuestro ser.

EL QUINTO CHAKRA

El quinto chakra está situado en la garganta. Energéticamente nos conecta con la garganta, las tiroides y paratiroides, la tráquea, el esófago, las vértebras cervicales, la boca y el hipotálamo.

El quinto chakra guarda la verdad sagrada de **ALINEA TU VOLUNTAD A LA VOLUNTAD DE TU CORAZÓN.**

Con esta afirmación hemos de entender que el ser humano tiene que seguir los dictados de su corazón y no los de su ego, por muy difíciles y extraños que parezcan. Los dictados del corazón son las revelaciones que provienen del alma y, aunque no podamos razonarlas, tenemos que saber que son la guía más perfecta.

Este chakra nos revela que todos nacemos con un contrato sagrado simbólico. Todos venimos a este mundo a adquirir una serie de aprendizajes que nuestra alma ha acordado antes de nacer; nuestra misión aquí es cumplir con un papel determinado en este perfecto plan divino, ya que los aprendizajes que venimos a integrar están diseñados para nuestra evolución personal. Todas las personas sabemos, en nuestro fuero interno, cuáles son nuestros anhelos e inquietudes, aquello que en realidad queremos. El quinto chakra nos induce a buscar lo que verdaderamente deseamos.

Cuando decimos «entrega tu voluntad a la voluntad divina» nos referimos al hecho de que todo el mundo tiene que descubrir qué ha venido a hacer en esta vida y cumplirlo, porque solo así encontrará su lugar en el mundo y también la paz.

Cuando una persona no ocupa su lugar en el mundo porque no ha sido capaz de alinear su voluntad con la voluntad superior, llega un momento en que en su vida se produce una crisis, una depresión, un hecho traumático, una enfermedad grave... Esa crisis sirve para que la persona se conecte con su interior y se pregunte: ¿qué tengo que hacer con mi vida? La respuesta, si sabe encontrarla desde el corazón, la ubicará en su lugar en el mundo y en su aprendizaje personal.

El quinto chakra también es el chakra de la voluntad, esa poderosa arma que nos ayuda a crear todo lo que queremos. La voluntad es fuerza creadora, ya que constituye el motor que nos impulsa a mover y crear cualquier idea que nazca en nuestro interior (en el primer capítulo ya hemos explicado que el cosmos creó la forma con la voluntad de ser).

El quinto chakra, además, es el de la expresión verbal. Restamos poder a este centro cuando no expresamos lo que sentimos, cuando acallamos nuestra voluntad y no proclamamos alto y fuerte lo que somos y lo que queremos.

Cuando nos expresamos con falta de sinceridad o mentimos también restamos poder al quinto chakra, porque con él manifestamos aquello que llevamos en nuestro interior.

EL SEXTO CHAKRA

El sexto chakra está situado en el centro de la frente. Energéticamente nos conecta con el encéfalo y el sistema neurológico, el sistema nervioso central, las glándulas pineal y pituitaria, los ojos, la nariz y los oídos.

El sexto chakra guarda la verdad sagrada de ALINEATE CON LA VERDAD.

Con este chakra resonamos y nos conectamos con la verdad, la verdad superior (una gran mayoría de las cosas que percibimos en el mundo material no es más que el fruto de la ilusión cósmica, y la ilusión es lo contrario de la verdad).

El sexto chakra está conectado con las glándulas craneales que en las eras de oscuridad permanecen dormidas en el ser humano; sin embargo, esto no significa que no sea posible activarlas y despertar ese ojo que nos conecta directamente con las grandes verdades y con la divinidad. El ojo espiritual es el poderoso centro que nos une a la fuente.

El sexto chakra constituye el centro del aprendizaje; cuando mantenemos una relación sana con él, somos capaces de aprender de la experiencia y de integrar estos aprendizajes, porque son ellos los que nos permiten evolucionar hacia una mente más madura y elevada.

Aprendemos porque este chakra nos proporciona la capacidad de trascender y, así, de comprender mejor lo que nos toca vivir y experimentar. Trascender significa ser capaces de alejar del ego las experiencias que vivimos y asimilarlas desde el centro de la sabiduría, que es precisamente este chakra. El centro de la sabiduría nos ayudará a entenderlas desde una perspectiva mucho más elevada y comprensiva.

Cuando integramos las experiencias desde el ego, constantemente vemos injusticias en aquello que nos ocurre y sentimos incompreensión, ya que el ego es egoísta y siempre piensa a través del yo. Si, en cambio, las integramos desde el centro de la sabiduría, viviremos esas mismas injusticias o experiencias como auténticos procesos evolutivos que nos ayudan a crecer, porque somos capaces de distanciarnos de todo y de observarlo desde una perspectiva más elevada y sabia, una perspectiva que nos ayuda a entender qué nos está aportando todo lo que nos sucede.

Este centro nos aporta mente madura y visión clara.

Las creencias que, en realidad, no son verdaderas o la fe en cosas que no son íntegras restan poder al sexto chakra.

La verdad solo está en el interior, y únicamente el corazón puede enseñarnos los pilares de estas grandes verdades. Debemos ser capaces de romper con los dictados externos y de forjar nuestra verdad desde el interior,

desde esta semilla divina que reside dentro de cada uno de nosotros. Tenemos que aprender a creer en nosotros mismos y en lo que sentimos con fuerza.

Las grandes verdades resuenan dentro de nosotros, y solo sabemos que algo es verdad porque el eco interior así nos lo dicta. La confusión sirve precisamente para que aprendamos a fortalecer aún más nuestra seguridad interna y a confiar en ese eco. Quienes se engañan a sí mismos están restando poder al sexto chakra.

Este centro también nos ayuda a conectarnos con la consciencia de quiénes somos en realidad, porque nos revela inconscientemente, desde la intuición (el razonamiento humano jamás nos dará respuestas sobre ella), el profundo misterio que nos está velado.

Luego, cuando logramos abrir el sexto chakra porque hemos sido capaces de integrar las grandes verdades, el ojo espiritual se abre y nos obsequia con un grado de clarividencia que nos muestra el mundo existente en otras dimensiones, un mundo que, en estos momentos, ni siquiera alcanzamos a sospechar a causa de la profunda ceguera en la que estamos inmersos.

Cuando alguien abre el sexto chakra porque descubre las grandes verdades, se convierte en un verdadero canalizador de estas y, a la vez, en un luminoso faro, capaz de iluminar a todos aquellos que lo rodean.

EL SÉPTIMO CHAKRA

El séptimo chakra está situado en la coronilla. Energéticamente nos conecta con el sistema nervioso central, el sistema muscular y la piel.

El séptimo chakra guarda la verdad sagrada de SOLO EXISTE EL PRESENTE.

Este es el chakra del espíritu, el que nos revela que el espíritu es inmortal y eterno y que el tiempo no es más que una ilusión del plano físico y material.

Con este chakra nos adentramos en la eternidad, porque el momento presente es eterno. En el mundo espiritual, el pasado y el futuro no existen.

Esta verdad sagrada nos ayuda a cerrar el pasado, a cerrar todas esas experiencias no culminadas y no perdonadas que aún arrastramos en el momento presente y que desequilibran nuestra energía. Nos ayuda a romper con lo que nuestro espíritu todavía no ha liberado, con las experiencias traumáticas y no resueltas.

Cuando este chakra se abre por completo nos convertimos en divinidades, puesto que la ilusión del mundo material ya no puede atraparnos con sus tentadoras delicias.

La aureola de los santos y la prolongación en la coronilla de Buda son símbolos de seres que tienen el séptimo chakra totalmente conectado con la divinidad.

Cuando se produce esta apertura, el séptimo chakra deja de rodar con fuerza centrípeta (la que atrae hacia el interior) y empieza a hacerlo con fuerza centrífuga (la que proyecta hacia el exterior). Con ello, estas personas se convierten en auténticos canalizadores de la divinidad para poder guiar a la humanidad.

La apertura de los chakras y la integración de sus enseñanzas representan para el ser humano equilibrio tanto energético como físico, ya que el flujo cósmico puede circular desde el exterior hasta el interior sin obstáculos y, así, alimentar de luz o energía vital nuestro organismo.

Para poder entrar plenamente en el mundo interior (abrir los chakras que nos relacionan con lo que está dentro), es necesario que previamente hayamos trabajado aquellos que nos relacionan con el mundo exterior, esto es, el primero, el segundo y el tercero, dado que la energía asciende desde el sacro y se eleva hasta las glándulas craneales.

Los primeros chakras se relacionan con las etapas iniciales de la vida, y los siguientes, con la edad madura. Es como una cronología que adopta un paralelismo perfecto con la vida de una persona, ya que, simbólicamente, cada siete años abrimos un chakra.

Cuando nacemos, la energía predomina en el primer chakra, esto es, el grupal, el que nos conecta con la familia, que es nuestro mundo en la infancia.

Al cumplir los siete años, esa exclusiva relación con la familia empieza a diluirse y creamos nuestros primeros lazos con amigos y otras personas ajenas a nuestro entorno familiar porque la energía predomina en el segundo chakra, el de las relaciones.

Cuando alcanzamos los catorce años, el tercer chakra, el del poder personal, se manifiesta con fuerza. La persona empieza a individualizarse y a separarse de la identidad heredada para comenzar a crear sus propias creencias y su particular manera de ver el mundo y de vivir la vida.

A los veintiún años, el cuarto chakra está activándose. Se trata de una edad a la que ya somos capaces de entablar una relación amorosa con otra persona, esto es, el matrimonio. Energéticamente, el matrimonio simboliza la unión de nuestra parte terrenal con nuestra parte espiritual.

A los veintiocho años, la energía predomina en el quinto chakra. En ese momento, la persona empieza a sentir con fuerza en su interior hacia dónde quiere encaminar su vida y qué quiere en realidad. Si estamos atentos, percibiremos claramente qué debemos hacer en este aprendizaje que llamamos *vida*.

A los treinta y cinco años se abre la energía del sexto chakra; llegado este momento, la persona ya es capaz de tomar consciencia de las grandes verdades sagradas. Y cuando alcanzamos los cuarenta y dos, finalmente, la conexión con el séptimo chakra nos brinda la oportunidad de conectarnos con nuestro yo superior: nuestra mente ya ha madurado.

Evidentemente, los chakras no se abren hasta que la persona está preparada y su grado de consciencia es lo bastante poderoso como para poder activar estas sublimes energías. Siempre conoceremos a personas que viven toda su vida sin ser capaces de integrar ni una sola de estas verdades reveladoras.

6. LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

La salud y la enfermedad son el gran barómetro con el que cuenta nuestro organismo para hacernos tomar consciencia de dónde estamos en realidad.

La salud revela una relación sana con todo lo que nos rodea y lo que estamos viviendo. Cuando disfrutamos de buena salud, tanto desde el punto de vista físico como en el plano psíquico y emocional, es porque tenemos orden interno y porque ocupamos nuestro lugar en el mundo, sentimos paz.

La enfermedad aparece cuando nos desviamos del camino, cuando no estamos ubicados en esta ascensión a lo largo del canal espinal. Se presenta cuando nos encallamos en el aprendizaje de alguna verdad sagrada y restamos energía al chakra correspondiente.

La enfermedad contiene un mensaje importante para nuestra vida; por eso, nos obliga a apartarnos de nuestras actividades cotidianas para poder dedicar todo el tiempo del mundo a desvelar este mensaje. En realidad, la enfermedad no desaparecerá por completo hasta que entendamos el mensaje y cambiemos nuestras actitudes ante el conflicto que estamos sufriendo.

La enfermedad, de hecho, revela un desorden, ya que no es más que una llamada que nos llega desde nuestro propio interior (nuestra alma o yo superior) para hacernos tomar consciencia de que en nuestra vida hay algo que no está en orden; puede tratarse de una actitud, de una creencia o de algo que no estamos aprendiendo correctamente. La enfermedad nos fuerza a detenernos para poder descubrirlo.

La enfermedad es una gran maestra; interrumpe nuestra rutina para que podamos adentrarnos en nuestro mundo interior y tratar de descubrir qué es lo que estamos haciendo mal, por dónde perdemos energía. Nos impide seguir con nuestra vida para darnos la oportunidad de reflexionar sobre nosotros mismos y sobre cómo aprendemos de lo que vivimos.

Debemos querer comprender la enfermedad, desvelar su mensaje y transmutarla en salud, porque con su particular lenguaje, en el fondo, nos muestra qué estamos haciendo mal. Nos enseña qué parte de nuestra vida no queremos, nos induce a cambiar y a transformarnos y nos obliga a tener en cuenta nuestras ilusiones y anhelos y a perseguirlos. La enfermedad es el medio que emplea la propia divinidad para desviarnos del camino que estamos siguiendo y volver a ubicarnos en el correcto, el que nos conduce hacia nosotros mismos y hacia el autodescubrimiento.

Así pues, las personas que enferman tienen que pararse y reflexionar, meditar en el dolor, entrar en su interior y descubrir qué les está revelando la enfermedad, ya que lo único que pretende nuestro yo superior es hacernos tomar consciencia y enderezar nuestro camino.

La enfermedad no se concibe en el cuerpo, sino que se concibe y se gesta en el alma, en esa parte de nosotros mismos que contiene nuestras emociones y pensamientos, nuestras creencias y nuestra historia personal. Con el alma amamos u odiamos, perdonamos o sentimos rencor, experimentamos temor, creemos y nos desarrollamos, y también con ella aprendemos y nos equivocamos. El cuerpo es el reflejo físico del alma, dado que el alma se expresa a través del cuerpo para hacerse visible.

Si queremos entender dónde empieza la enfermedad debemos tener en cuenta esta visión del ser humano, porque la enfermedad nace de los misterios de esta complejidad. La enfermedad nace en el alma, y cuando no somos capaces de curarla a este nivel, se acaba densificando hasta que llega al plano físico para hacernos reaccionar; entonces, el cuerpo termina por sufrir los desórdenes de lo que somos, lo que creemos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Como la enfermedad nace en el interior, la curación, obligatoriamente, también hay que buscarla dentro, porque si solo aspiramos a alcanzarla en el plano físico no conseguiremos más que echarle un remiendo. La curación plena se tiene que integrar a todos los niveles.

Cuando la naturaleza destruye algo, ese algo tiene, en sí mismo, potencial creativo, porque destrucción y creación son la cara y la cruz de una misma moneda; pero para que la destrucción se transmute en creación tiene que haber un cambio interno significativo.

La enfermedad, así pues, es destrucción, pero destrucción con potencial para crear algo nuevo dentro de nosotros mismos, con disposición para generar salud. La enfermedad nos ofrece la oportunidad de destruir aquello que no queremos, aquello que insistimos en no cambiar aunque nuestro corazón lo deteste, aquello que nos perjudica pero sin que dediquemos suficiente energía a eliminarlo de nuestra vida. La enfermedad es, por tanto, peligro y oportunidad a la vez, porque nos pone al límite pero, a un tiempo, nos obliga a entrar dentro de nosotros mismos y a descubrir qué es lo que no queremos; cuando lo descubramos, nos daremos la oportunidad de cambiarlo, y ese cambio generará salud.

La enfermedad modifica nuestros valores y nos transporta a un punto de inflexión en nuestras vidas; nos enseña, nos obliga a cambiar partes de nosotros mismos que no queremos, que no nos sirven y que no funcionan. Nos fuerza a detenernos y a buscar en nuestro fuero interno para preguntarnos por qué. Este porqué representa el primer escalón de ese gran potencial que tiene el don de curarnos, porque la nueva consciencia interna nos ayudará a cambiar aquello de nosotros mismos que es viejo y que ya no nos sirve, a eliminar esos desechos de los que tanto nos cuesta desprendernos, y dejará entrar nuevas energías, nuevos valores y nuevas actitudes ante la vida que nos llevarán a transmutar nuestro interior con un valor añadido: el valioso aprendizaje que nos proporciona la enfermedad y, más aún, la valiosísima enseñanza que nos ofrece la curación, porque curar, en su acepción más pura, significa 'cambiar la consciencia'.

Las personas enfermas que consiguen hacerlo alcanzan la curación gracias a este valioso aprendizaje. Las que, por el contrario, adoptan una actitud pasiva y creen que son los demás quienes deben curarlos (médicos o terapeutas), vivirán siempre en la eterna enfermedad, puesto que jamás comprenderán lo que su alma está intentando comunicarles.

La enfermedad aparece porque el chakra que gobierna el órgano debilitado pierde energía. Si conocemos las verdades sagradas que guarda cada uno de los chakras, podremos intuir con mayor facilidad qué intenta comunicarnos nuestro interior con solo observar la función o el órgano debilitados. Realizando esta observación podremos reflexionar sobre la verdad sagrada que ese chakra contiene y también sobre nuestras propias actitudes hacia esa gran verdad. Venimos a este mundo para aprender esas verdades; la enfermedad, por consiguiente, no desaparecerá en tanto que no asimilemos su contenido: es nuestra responsabilidad como seres humanos. Cuando logremos aprender el mensaje que nos transmite la enfermedad e integremos la verdad sagrada en nuestra vida, el chakra volverá a alimentar la zona con la consciencia cósmica sanadora y la inundará de energía vital y salud.

7. EL CASTILLO INTERIOR

Para poder descubrirse a sí mismo, el ser humano tiene que mirar hacia el interior, y esta introversión debe hacerse a través de la contemplación, la oración, la meditación... Cada una de las diferentes culturas o religiones ha utilizado su propio método para acceder a la intimidad del mundo interior.

En la cultura hindú, la meditación se practica desde hace miles de años con el propósito de acceder a la inmensidad de estos misterios. Los africanos y muchos pueblos indígenas utilizan la percusión y se dejan llevar por sus vibrantes sonidos para alterar su nivel de consciencia.

Tradicionalmente, nuestra cultura ha recurrido a la oración y la contemplación.

La oración, sin embargo, no consiste en recitar un simple padrenuestro o en rezar el rosario; la auténtica oración es el diálogo íntimo con nuestra alma y, finalmente, con Dios, ya que, como la divinidad reside dentro de nosotros mismos, el conocimiento de nuestra propia alma nos acaba conduciendo a Él. Cuando oramos no debemos elevar nuestros ojos hacia el cielo o hacia una imagen sagrada, como si Dios estuviera en el exterior, sino que tenemos que cerrar los ojos y dirigir nuestra mirada hacia el interior.*

La meditación y la contemplación se parecen bastante entre sí: en ambos casos, la persona busca en la intimidad el descubrimiento de sí mismo. Tanto la contemplación como la meditación consisten en escuchar el silencio interior y descubrir qué nos revela nuestra alma, porque solo cuando permanecemos en silencio absoluto podemos oír su susurro. En la meditación, la visión interna se concentra en un punto concreto.

Para dirigir la mirada hacia dentro y descubrir realmente nuestra alma, podemos imaginarnos que esta reside en un majestuoso castillo interior** al que tan solo podemos acceder nosotros y nadie más. Ese castillo representa la parte más íntima de nuestro ser porque en él se aloja nuestra alma con toda su sabiduría y poder.

Entrar en el castillo significa conversar con nuestra alma o yo superior, la parte más sabia de nosotros mismos, y, con una sinceridad absoluta, dialogar con ella para tomar consciencia de nuestra vida, nuestros miedos, nuestra parte oscura o sombra, nuestros monstruos interiores y, sobre todo, los conflictos que más nos cuesta resolver. También podemos dialogar sobre nuestros más profundos anhelos y deseos, nuestra forma de percibir el mundo y los diferentes aspectos de nosotros mismos. Esa estancia en el castillo interior, además, puede ayudarnos a reflexionar sobre nuestros valores y creencias y, al fin, tratar de hallar respuestas sobre el rumbo que debemos dar

a nuestra vida. Tenemos que encontrar la valentía y la intuición necesarias para seguir los dictados de nuestro corazón, porque nuestro ego, dirigido la mayoría de las veces por el miedo, siempre intentará conducirnos hacia un camino sin crecimiento.

Cuando ya estemos familiarizados con nuestra alma, debemos reflexionar sobre las verdades sagradas que contienen los poderosos centros que ascienden hasta la parte más elevada de nosotros mismos y meditar profundamente sobre la relación entre nuestra actitud y esas grandes verdades; esta reflexión nos ayudará a tomar consciencia de los grandes valores que nos enseña la vida.

Tenemos que ir familiarizándonos con nuestra alma hasta que, al final, esta se convierta en nuestra más fiel confesora, porque el alma, poco a poco y de forma progresiva, nos conducirá hacia la rendición del ego y hacia la ascensión de nuestra consciencia hasta las reveladoras instancias de la espiritualidad.

La meditación y la contemplación constituyen excelentes herramientas, pero cada persona tiene que encontrar por sí sola la forma de recorrer este camino de subida hacia la consciencia cósmica.

La entrega y la creatividad también representan auténticas formas de ascensión (un ejemplo paradigmático de entrega y crecimiento personal es la Madre Teresa de Calcuta).

Entrar en el castillo y profundizar en sus misterios supone un verdadero compromiso con nuestro yo superior. La entrega tiene que ser absoluta, y la voluntad de descubrirnos a nosotros mismos, constante y poderosa.

Ese compromiso, sin embargo, no significa renunciar a la vida que llevamos ni a nada de lo que nos gusta y nos hace sentir bien por dentro. Comprometerse significa ser conscientes del poder que reside en nuestro interior, tenerlo en cuenta y entregarnos a él para poder ubicar nuestra consciencia en unos estados de sabiduría y comprensión mucho más elevados. La sabiduría nos ayudará a vivir una vida mucho más consciente, rica y satisfactoria, porque sabremos quiénes somos en realidad y ya no volveremos a dejarnos atrapar por las ilusiones que nos ofrece el mundo material.

Estamos dirigidos por un sublime plan cósmico que nos conduce hacia el descubrimiento de nosotros mismos, porque, en el fondo, nuestra existencia sirve para volver de nuevo al lugar del que venimos. La experiencia de nuestra vida nos conduce hacia ese sitio, pero solo un corazón en paz puede revelarnos que estamos en el camino correcto.

* Muchas de las imágenes sagradas que podemos ver en templos o lugares de culto parecen mirar hacia el cielo, pero, en realidad, dirigen su mirada hacia el sexto chakra u ojo interno, que es el centro que nos conecta con nuestro interior y con la divinidad (suponiendo, evidentemente, que su autor tuviera la suficiente talla espiritual o conocimiento en el momento en que creó esa imagen).

** La metáfora del castillo interior es de santa Teresa de Jesús.

8. EL PROCESO EVOLUTIVO

La evolución es un hecho innato en el ser humano.

El proceso evolutivo consiste en descubrir nuestra alma y aprender de ella para darle autoridad y dejar que sea ella quien guíe nuestra vida hacia esa divinidad interior que tanto anhelamos. El alma sabe a la perfección quién es y qué hace en el perfecto plan divino. En este proceso, el ego, que es el yo más inferior y terrenal, se siente perdido y sin rumbo porque, habitualmente, está dirigido y dominado por las limitaciones que le impone la mente y por el miedo (el miedo es lo opuesto al amor).

El alma es el yo superior, la verdadera identidad del ser humano. Las personas que se identifican con el cuerpo físico y con el ego difícilmente llegarán a comprender quiénes son y por qué están aquí, ya que viven inmersas en la ignorancia que genera el mundo material.

LA ENCARNACIÓN

Para poder comprender el proceso evolutivo es necesario entender correctamente el concepto de encarnación.

El alma es la parte inmortal y eterna del universo dividido; su manifestación no es física, ya que su vibración carece de la densidad que sí tiene la de las cosas que se manifiestan en este plano. Un alma joven necesita evolucionar a través de la experiencia en el plano físico y material (sabias culturas han llamado a la vida *el mar de la experiencia*), y para poder manifestarse en él necesita un vehículo: el cuerpo físico.

El alma se encarna en un cuerpo físico para poder aprender en esta vasta vibración y sentir, ya que el ser humano es un ser emocional (recordemos que el cuerpo físico se compone mayoritariamente de agua y que el agua es el elemento que gobierna la emoción). Una vez que ha culminado su aprendizaje, el alma se desprende del cuerpo para volver a su preciada dimensión, una dimensión en la que se siente desnuda y libre (el desprendimiento del cuerpo físico es lo que nosotros conocemos como *muerte*). Pero como el alma tiene que seguir experimentando para poder elevarse, vuelve a encarnarse en otro cuerpo físico para vivir una experiencia distinta, y así sucesivamente.

A lo largo de las diferentes encarnaciones irá experimentando, aprendiendo y descubriéndose a sí misma, y progresivamente renunciará también a los deseos con que nos atrapa el mundo material. A la vez, irá envejeciendo. Cuando el alma es vieja y sabia, llega un momento en que ya no necesita encarnarse más en este plano, porque su sabiduría le permite habitar otras dimensiones mucho más elevadas (el plano astral, el causal...). Esas

dimensiones se van elevando como una escalera luminosa que llega a Casa; con ello, el alma va ascendiendo y elevando su nivel de consciencia hasta convertirse en digna de volver a formar parte de la consciencia cósmica, puesto que para entonces ya habrá elevado su nivel de vibración hasta alcanzar una velocidad infinita.

Tengamos en cuenta que, por ejemplo, la consciencia crística (nosotros la conocemos como Jesucristo) no es más que un elevadísimo nivel de consciencia, un nivel que se sitúa en los últimos escalones de esta escalera luminosa (por eso Jesucristo dice que se sienta a la derecha del Padre).

En el mundo material, las personas más evolucionadas tienen el alma vieja, la mente madura y el cuerpo joven (un alma vieja pocas veces necesita experimentar a través de la enfermedad y el sufrimiento; por ello, su físico envejece mucho menos).

LA DUALIDAD

Existe un aspecto en nosotros, sin embargo, que no nos permite ver más allá de nuestra basta dimensión: la dualidad.

La dualidad representa nuestra gran limitación a la hora de percibir la realidad superior.

Los seres humanos tenemos dos hemisferios cerebrales, y este diseño nos obliga a vivir en la dualidad y a percibir de manera dual todo lo que nos rodea; además, nos dificulta comprender aquellas cosas que no pueden explicarse desde esta visión limitada.

Los seres humanos podemos entender el bien pero no comprendemos el mal, aceptamos el placer y el bienestar pero encontramos el dolor injusto e inexplicable, admiramos la creación pero rechazamos la destrucción, sin comprender que en el absoluto (la no dualidad) estas manifestaciones conviven en el más perfecto de los equilibrios.

La visión dual supone una gran limitación del ser humano para poder entender por qué la vida es como es. Nuestra obligación, sin embargo, es aceptar, porque nuestro grado de ceguera hace que veamos una parte pero que ignoremos la gran mayoría de la manifestación del todo. La base fundamental del amor incondicional es la aceptación: si no está a nuestro alcance cambiar algo, aceptarlo es amar.

La dualidad tiene que vencerse, porque el ser humano evoluciona para poder experimentar el absoluto. En el absoluto el sufrimiento ya no existe, puesto que nuestro corazón vive en la comprensión y la neutralidad (ausencia de sentimiento).

LA EVOLUCIÓN

El primer paso que tiene que dar el ser humano para ascender en la escala evolutiva es trabajar el ego y la humildad.

La humildad es un ingrediente imprescindible para conseguir vencer el ego, y el ego es la parte de nosotros que queda atrapada por las ilusiones del mundo material. El ego representa nuestra parte menos elevada, la que nos conecta con la materia y nos lleva a aferrarnos a las cosas que nos hacen sentir seguros pero que, en realidad, ni nos proporcionan aprendizaje ni nos ofrecen evolución. Con el ego, experimentamos desde nuestro yo inferior, esa parte de nosotros mismos que solo ve injusticias y se ofende cuando le ocurre algo que, en realidad, no comprende. Es quien nos hace sentir que estamos separados del todo y nos induce a competir con nuestros iguales por miedo a quedarnos sin recursos. El ego es la individualización, ese aspecto de nosotros mismos al que debemos arrebatarnos todo el poder para evitar que gobierne nuestra vida, ya que nos impide sentir que todo es uno.

En el momento de tomar una decisión, es fundamental saber discernir claramente si ha sido motivada por el ego o por el corazón, porque si proviene del ego podemos estar seguros de que no nos llevará a ningún sitio.

Cuando logremos erradicar el ego estaremos más preparados para trabajar nuestras sombras (miedos, conflictos, rencores, traumas...), porque arrojar luz sobre nuestra parte oscura es el siguiente paso que necesitamos dar si queremos conseguir que nuestra consciencia ascienda.

Para conocer nuestra parte oscura podemos mirar hacia fuera, porque las cosas que más detestamos de nuestra vida y de nuestro alrededor son auténticos espejos de esa parte no iluminada de nosotros mismos. Es necesario que reflexionemos profundamente sobre estos aspectos que se ocultan en nuestro interior y que los saquemos a la luz; si no disipamos las sombras, jamás llegaremos a descubrirnos plenamente.

Este trabajo es profundo y laborioso, pero también gratificante.

A continuación tenemos que realizar un trabajo de rendición. Hacerlo quiere decir que nos comprometemos con nosotros mismos (el yo superior) a dejar que sea nuestro corazón, y no el ego, quien guíe nuestra vida; se trata de tener la valentía suficiente para seguir los dictados del corazón. Si lo conseguimos, será nuestra alma quien, en realidad, nos guíe, porque ella sabe, con total seguridad, cuál es el camino que debemos seguir. Nuestra alma nos conducirá con sabiduría hacia el lugar en el que realmente queremos estar, el que sentimos con fuerza en nuestro interior. Y será allí, en ese lugar, donde encontraremos el aprendizaje que hemos venido a integrar.

A medida que evoluciona, el ser humano se va transformando sutilmente por dentro. Sus valores cambian y cada vez da menos poder a las cosas mundanas; asimismo, se transforma la manera en que percibe su propia

existencia. Con el tiempo se vuelve más intuitivo y aprende a sentir esas intuiciones como mensajes importantes para su vida. Comprende sus desórdenes internos y les hace frente desde dentro, desde su sabiduría interior. Aprende a trascender las cosas y a comprenderlas desde una perspectiva más elevada y, poco a poco, va sintiendo con fuerza las verdades sagradas, unos principios que le ofrecen una vida mucho más serena. Empieza a valorar los momentos de soledad y contemplación, ya que son instantes en que está en compañía de su alma y, con el silencio, esta se deja sentir, y de ese modo, su corazón va sintiendo cada vez más paz y amor hacia todo aquello que lo rodea, pues está entreabriendo la gran puerta que acabará conduciéndolo hacia los misterios del mundo interior. El verdadero mundo. El mundo donde en realidad queremos estar.

La evolución es un trabajo individual que debemos realizar desde el interior y que requiere descubrir nuestra alma y desprendernos del ego. Lo único que necesitamos descubrir es que somos una chispa individualizada del cosmos y que nuestro destino es llegar a despojarnos de esta individualización para poder formar parte de la sagrada unión.

Al igual que una gota de agua que pierde su identidad e individualidad cuando cae en la inmensidad del océano, también nosotros tenemos que llegar a poseer la misma infinita vibración que la divinidad para poder fundirnos con ella y, de este modo, acabar formando parte de ella, esto es: ser la divinidad.

Todo este proceso se hace desde el corazón y no desde la mente, porque no basta con pensar y saber que la divinidad existe y que reside en nuestro interior: la divinidad se tiene que experimentar y sentir, nos tiene que inundar y abrazar con su sublime y poderosa luz.

La evolución es una secuencia de transiciones espirituales, y las transiciones espirituales son transiciones de consciencia, saltos evolutivos que se producen a causa del progresivo descubrimiento del inmenso poder que reside en nuestro interior, de la absoluta consciencia de que, en realidad, el hombre es un HOMBRE-DIOS. Es un hombre porque está encarnado en este tosco plano físico, pero también es Dios porque la divinidad brilla con fuerza en su interior. Estos saltos son auténticos trabajos que tan solo pueden hacerse desde el interior, con la mente y la consciencia bien abiertos y dejando que sea el corazón quien gobierne nuestra vida.

El proceso evolutivo y el camino hacia la divinidad es eterno (el tiempo solo existe en nuestra baja vibración), pero las dimensiones superiores a la física están exentas de vejez, enfermedad y muerte, es decir, de sufrimiento. Por tanto, en el momento en que somos capaces de trascender el sufrimiento, el proceso evolutivo se convierte en un agradable y eterno camino de vuelta hacia el majestuoso centro en el que hemos sido creados.