

9 hábitos mágicos

Para espiritualizar tu día a día

Sergi Mora

1. Cómo cultivar tu fuerza de voluntad



La Voluntad se desarrolla cuando tu vida tiene un Eje Central claro y definido que te inspire. Sin ese Centro no es posible estar enfocado. Y si no estás enfocado, tu mente tenderá a dispersarse. Tu mente es como el Sol, y aquello que Inspira a tu alma es como una lupa. Ambos juntos pueden producir fuego. La mente sin un Eje que le inspire es como un Sol que solo calienta pero no quema. Y una Voluntad desarrollada es capaz de doblar hasta un hierro, y para eso hace falta tener la capacidad de concentración (es decir, falta algo que centre a tu mente).

Y cuál es aquel Eje capaz de inspirar nuestra alma hasta tal punto que nuestra mente trabaje fervientemente y con incansable voluntad? Llamemos a ese Eje “Éxito”. El Éxito en mayúsculas es una combinación de Amor, Salud, Libertad, Paz, Sabiduría, Paz, Belleza, Creatividad, Justicia, etc. El dinero (o el trabajo) pueden utilizarse como medios para lograr parcialmente lo anterior, y sabemos que hay ricos que son pobres de espíritu (se sienten desgraciados) y personas que apenas pueden comer pero se sienten afortunadas y dichosas.

Otra forma de llamar ese a ese Eje (“Éxito”) es llamarlo “Dios”. Sí, he dicho bien. ¿Qué es “Dios” sino una combinación de todas esas virtudes (Amor, Sabiduría, Belleza,...)? ¿Te has dado cuenta que directa o indirectamente siempre estamos buscando a Dios? Por ejemplo, quien se escapa de fin de semana a la montaña en el fondo está buscando la Belleza y Libertad. Incluso quien busca matar a alguien busca en el fondo la Justicia y la Paz.

Así pues este es el Eje Central alrededor del cual gira este libro y los ejercicios que

recomiendo son para traerte más cerca de ese “Éxito” o “Dios”. Y por favor, no confundas la palabra “Dios” por ninguna corriente religiosa. El concepto “Dios” no es propiedad de nadie, y mucho menos de personas que en su ignorancia se han dedicado a “perseguir y maltratar aquellos que iban en contra de sus ideas”. Quizás no crees en “Dios”, pero ¿crees en la existencia del Amor? ¿Y en la Libertad? ¿Y en la Paz? Aunque utilizo en este libro palabras sagradas como “Dios” o “Padre/Madre”, no tengas ningún problema en sustituirla por “Éxito” u otras palabras menos cargadas como “Amor Universal”, “Fuente” o “Inteligencia del Cosmos”.

Así pues, si queremos fortalecer nuestra Voluntad, hay que recordar **cada día** cuál es nuestro Eje Central o nuestra aspiración máxima. Sin una aspiración elevada es imposible el “Éxito” del mismo modo que una rueda no puede girar bien sin un centro que la atraiga en su constante movimiento.

¿Y por qué **cada día**? ¿Te imaginas una rueda que un día se despertara y decidiera no tener un eje o centro? Nuestra vida es una constante búsqueda inconsciente de ese Centro. Y con este libro pretendo que la hagas consciente. Porque si te apartas del Centro, sufres. Al dedicarte diariamente a cultivar tu Eje Central, desarrollas la Fuerza (o Voluntad) y así vas atrayendo el “Éxito”. Cuando ese Eje Central va cogiendo un papel más importante en tu vida, pasas a ser actor de tu vida y dejas de ser víctima de tus circunstancias. En términos más místicos, tu pequeña voluntad se alinea con la “Voluntad Suprema” y hasta las “desgracias” las aprendes a vivir de una forma que te dan Fuerza.

Hecha esta aclaración, te presento el primer ejercicio que te permitirá desarrollar tu Fuerza (o Voluntad). Antes debes saber que **lo primero que haces cada día determina la calidad de tu día**. El primer paso determina todos los demás. Es como tirar una flecha con un arco. Si no apuntas bien, luego no podrás dirigir la flecha al blanco. En el primer paso pones en marcha una serie de fuerzas que son las que no podrás controlar una vez estén iniciadas. Por eso es tan importante el primer paso de todo lo que hagas; por eso **es muy importante que confirmes tu Eje Central tan solo despiertes cada día por la mañana**. Este simple gesto centrará tu vida.

También debes saber que lo último que haces al día (justo antes de caer dormido) determina como te levantarás al día siguiente y por lo tanto, cómo empiezas tu día.

Así pues, cada día necesitamos renovar nuestro voto a “Dios”, a ese conjunto infinito de virtudes que habitan en nosotros y en Todo lo creado. Al ofrecer nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo como instrumentos de la “Voluntad Suprema” atraemos las bendiciones y virtudes de Dios. Y verás como todo fluye con más armonía, y eso te dará nueva fuerza para seguir confirmándote cada día alrededor de ese Eje.

¿Cómo sintonizarnos pues cada día con la Voluntad Suprema, con el Espíritu, con el Señor? **Mediante la oración** al levantarnos y al acostarnos. Por ejemplo, puedes decir:

“Amado Padre/Madre Celestial, gracias por ser el Centro Glorioso, Cálido y Radiante de mi vida. Te amo y me entrego a ti para que hagas de mí tu morada. Derrama sobre mi y sobre todas tus criaturas Tu Bendición. Gracias Padre/Madre, Gracias, Gracias”.

Cuando dices esta oración puedes imaginar que eres un círculo de luz con un Centro de Luz Blanca Infinitamente Radiante y Fulgurante. E imaginas que te entregas a ese Centro y que inunda todo el círculo.

O si prefieres otra oración: “Gracias Señor por ser mi Padre Celestial. Que tu Nombre sea eternamente bendecido y glorificado. Te amo Padre/Madre, y a Ti te entrego mi vida.”

Lo importante es que encuentres tu manera sencilla de expresar tu vínculo con tu Eje (Centro). Debes encontrar la oración que más te resuene. Ves probando distintas oraciones hasta que encuentres una que abra tu corazón. Y entonces, lo importante es que la practiques diariamente, por lo menos dos veces al día (al levantarte y al acostarte).

Y si quieres crecer de verdad, debes repetir esta oración varias veces al día (por ejemplo, detente unos segundos en cada hora para renovar tu vínculo con lo Sublime; o hazlo cada vez que inicies una actividad nueva - como ducharte, ir al lavabo, cocinar, escribir, llamar por teléfono, conducir, encender el ordenador, etc.). Cuantas más veces recuerdes tu Eje Central, más luminoso y fuerte se volverá y más desarrollarás la Fuerza de Voluntad. Y hasta cuando tengo que hacer este ejercicio? Hasta que la Voluntad Suprema se exprese plenamente a través de tus pensamientos, obras y palabras. Hasta que no llegue ese día, debes poner a trabajar tu voluntad. Es por tu propio trabajo que llegarás al auténtico Éxito, ¡recuérdalo!

Pero me dirás...si mi vida está llena de problemas y mala suerte...¿no puedes darme una receta mejor que buscar a Dios?

2. Cómo evitar la mala suerte



La oración está diseñada para conectarte con lo más elevado que hay en ti. No hay tecnología humana que iguale a la oración si quieres elevarte por encima de las dificultades. Además, la mala suerte no existe. Existen las acciones mal hechas y sus consecuencias. Cuando obramos (normalmente por ignorancia) mal, tarde o temprano tendremos que pagar por nuestros errores. Esa racha de mala suerte no es más que una forma de traer Justicia a nuestras vidas, y también una oportunidad para aprender de nuestros errores.

Así pues, ¿es posible borrar una mala racha si tenemos errores pendientes de pagar?

Sí es posible, pero solo hay una forma y es la de sacrificar tu propio bien por el bien de los demás, que es lo que debe hacer el Ser Humano. Al “llevar la cruz” de otros seres humanos, estás borrando la necesidad de llevar tu propia cruz. Pero si llevar tu cruz (de forma involuntaria) significa “sufrir”, el hecho de llevar la cruz de los demás (de forma voluntaria) significa ejercer la compasión y si bien puede suponer un sacrificio, no tiene el mismo sabor amargo del sufrimiento.

¿Y por qué digo que es lo que debes hacer como Ser Humano?

El servir a los demás es el Propósito de todo Ser Humano. Como una abeja ha sido diseñada para producir miel del polen, el Ser Humano ha sido diseñado para traer amor y sabiduría a sus

hermanos humanos y también al resto de reinos (animal, vegetal y mineral). El propósito de la Humanidad (y por lo tanto de todos y cada uno de nosotros) es la de “traer el Cielo a la Tierra”.

Ocurre es que el Humano tiene “libre albedrío”, es decir, puede realizar su misión o puede posponerlo. Y por lo que parece, todavía la mayoría ha decidido aplazar su misión y viven en la ignorancia y en el sufrimiento que esa ignorancia conlleva. Pero cada día son más los que eligen el camino de la pureza del corazón, y son ellos los “elegidos” a encontrar el Paraíso en medio de la oscuridad. Y no hace falta ser misionero espiritual para realizar tu Propósito. No es tan importante lo que haces sino cómo lo haces. Si lo que haces, por pequeño que te parezca, lo haces con amor y sabiduría, estás trayendo el Cielo a la Tierra. Y si te dedicas a esa Gran Labor cada día, tu mala suerte desaparecerá.

¿Y por dónde empezar?

Por lo simple, por los pequeños actos de tu día a día contigo y con los demás. Esa es la práctica de verdad. Y como práctica complementaria, puedes hacer también la invocación a tu Alma tal y como la explicó Djwhal Khul (maestro Tibetano):

Concéntrate en tu coronilla y di: “Yo soy el Alma” (o bien, “Yo soy la Mónada”).

Concéntrate luego en el entrecejo y di: “Yo soy la Luz Divina”.

Concéntrate ahora en el corazón y di: “Yo soy Amor”.

Concéntrate en la zona de la pelvis ligeramente debajo del ombligo y di: “Yo soy la Voluntad”.

Concéntrate por último debajo de tus pies y di: “Yo soy el Diseño Inmutable”.

Haz la anterior invocación tres veces en total. Y luego haz el siguiente ejercicio:

Con el pié izquierdo avanzado, la mano izquierda tocando el corazón y la mano derecha levantada hacia lo alto (como si tocaras la Luz Divina del Cielo), inspira imaginando que por tu brazo desciende la Luz Divina. Al retener, imagina que la Luz Divina te baña por dentro (especialmente tu corazón). Mientras retienes puedes hacer el mantra “URÚ SANTÍ NARAUÁM” (que significa “Amada Luz Universal, gracias por iluminar mi esencia”).

Y al expirar, mantén la mano derecha levantada pero baja la mano izquierda. Imagina que la Luz Divina Glorificada por tu corazón desciende por tu brazo izquierdo que está estirado a lo largo de tu cuerpo (con la palma de la mano paralela al suelo). Al expirar la Luz Divina Glorificada desciende a la Tierra e imaginas que la Luz limpia, lava, purifica y santifica toda la Tierra y a sus criaturas. Puedes repetir este ejercicio 7 veces, y luego, durante tu día a día pregúntate al menos 7 veces al día: “Cómo puedo manifestar mayor grado de amor y sabiduría en esta situación o en esta acción”?

Cuando hayas practicado durante un tiempo este ejercicio puedes practicar también el ejercicio inverso: inspiras por la mano izquierda que está mirando al suelo y al inspirar atraes todo lo impuro de la Tierra. Al retener el aire lo transformas en tu corazón (donde tienes la mano derecha y puedes utilizar el mantra “UASHANA TANAYÁ” que significa “Soy difusor de la Luz y recibo las Bendiciones Divinas”), y al exhalar estiras el brazo derecho hacia el Cielo donde ofreces lo mejor de tu corazón. Siempre termina haciendo el ejercicio anterior (inspirando Luz Divina y trayéndola a tu corazón y de tu corazón a la Tierra).

Y por la noche, antes de dormirte, puedes repetir mentalmente esta oración que una vez compartió conmigo un monje: “Señor, quiero Ser Aquello para lo que fui Creado. Y haré lo que sea necesario para cumplir con Tu Propósito para mí”. Si haces esta oración con devoción cada día, tarde o temprano te encontrarás realizando tu Vocación, es decir, aquello para el cual estás destinado (que siempre está relacionado con expandir el Amor y la Sabiduría). Y así vas a empezar a tener una buena racha de suerte.

Y quizás me dirás que no tienes tiempo, o que no te ves capaz, o que te desanimas muy rápido...o pondrás excusas para empezar a Vivir como un verdadero Ser Humano. Nadie te ha dicho que sea un camino fácil pues tendrás que enfrentarte con tus propias resistencias y tu ego...

Y te preguntarás ¿cómo puedes vencer tus resistencias?

3. Cómo superar tus límites



Las resistencias, tus límites, tu ego, tu sistema de creencias, tu karma (tus cuentas pendientes), tus miedos, tus traumas,... todo esto está oculto en tu subconsciente y necesita ser purificado.

Se necesita ayuda celestial para purificar algo que está más allá de nuestra mente consciente.

El subconsciente se purifica con la ayuda del Poder y la Luz Divina de los Serafines. Pero antes debes estar preparado para recibir tal ayuda. Y la preparación se consigue a medida que trabajas para el Bien Común (traer el Cielo en la Tierra). Es decir, es un pez que se muerde la cola. Si quieres avanzar y vencer tus resistencias debes dar tu el primer paso. Sólo así lograrás atraer los favores del Cielo.

SI sólo te dedicas a ti (a tu propio desarrollo personal), no atraerás tanta ayuda celestial como si además te sacrificas para el Bien de los demás (la Humanidad, o Plan Divino - en un sentido más amplio).

Una forma de trabajar para los demás es incluir a los demás en tus oraciones. Por eso, la mayoría de oraciones que leerás en este libro incluyen frases como “derrama sobre mi y sobre todas tus criaturas Tu Bendición”, o “irradia lo mejor de mi Ser para el Bien de la Humanidad y la Gloria de nuestro Padre Celestial”. Lo ideal es combinar estas oraciones con la práctica desinteresada en la vida ordinaria. Es decir, que tu día a día siempre esté lleno de pequeñas acciones desinteresadas, actos de amor y servicio a los demás (humanos, animales, vegetales, minerales).

Una vez estás preparado para recibir ayuda celestial (porque estás dedicado a Servir al Cielo), puedes pedir su ayuda para purificar tu subconsciente. Como explica el maestro Omraam

Michaël Aivanhov, se necesita del Poder Celestial de los Serafines para arrancar de nosotros cualquier semilla del mal que está escondida en nuestro subconsciente.

Pide a Dios que te envíe a sus fieles servidores los Serafines o Ángeles de los 4 elementos.

“Señor ayúdame a purificar mi subconsciente para tu mayor Gloria, para que pueda Servirte mejor.

Mándame a tus fieles servidores Serafines para que corten, arranquen y transformen cualquier semilla del mal en mí. Mándame al Ángel de la Tierra, para que limpie de mi cuerpo físico cualquier impureza y me colme de Vitalidad y Estabilidad. Mándame al Ángel del Agua, para que lave mi corazón y me colme de Amor y Pureza. Mándame al Ángel del Aire para que purifique mi mente y me colme de Luz y Sabiduría. Mándame al Ángel del Fuego para que santifique mi alma y mi espíritu y me colme de tu Libertad y Verdad. Gracias queridos Serafines por vuestro servicio y que sirva para que nuestro Padre Celestial pueda expresarse a través de mí en toda su Gloria y pueda manifestar aquí en la Tierra su Reino y su Justicia”.

Puedes hacer esta invocación cada día si te dedicas conscientemente a expandir el amor y la sabiduría en tus pequeñas obras diarias. Necesitarás tomarte un tiempo para recogerte en silencio para hacer este tipo de trabajo interior.

Y puedes complementarla con esta práctica de la respiración que enseñaba Peter Deunov:

(inspirar) Que el nombre de Dios sea glorificado en mí.

(retener) Que se establezca en mí el reino de Dios y Su Justicia.

(expirar) Que se cumpla la Voluntad de Dios.

Es una fórmula que ayuda recibir el amor divino, la Sabiduría Divina y la Verdad Divina. Se dice que si se practica con regularidad por la mañana, al mediodía y por la noche se pueden llegar a cumplir el 70% de los planes que uno está haciendo.

Y quizás me dirás: ¿cómo puedo tranquilizar mi mente para encontrar un momento de sosiego y ganas de recogerme?

4. Cómo serenar tu mente



Tu transformación personal se acelera cuando sabes controlar tu volátil mente (el elemento Aire en ti). Si tu mente está siempre dispersa y enganchada a los estímulos que provienen de fuera, te resultará difícil interiorizar. Debes aprender pues a serenar e iluminar tus pensamientos, para que así tu mente pueda estar a tu servicio (al servicio de tu alma) y no al servicio de tus deseos y miedos (emociones).

Una forma de serenar tus pensamientos es mediante la respiración alternada. Y la mejor forma de iluminar tu mente es centrando tu mente en la Luz Divina. Al respirar alternadamente por ambos orificios y equilibrarás tus hemisferios cerebrales, lo que relajará tu sistema nervioso. Al centrarte en la Luz, fortalecerás tu alma y tu sistema nervioso.

Siéntate con la espalda recta, y antes de empezar, expira todo el aire por la boca imaginando que exhalas todo lo impuro o todo el estrés.

Luego inspira por el orificio derecho de tu nariz (mientras tapas el orificio izquierdo) durante 4 segundos. Inspira mientras piensas en “inhala la Luz Divina”. Cuando has inhalado todo el aire (que contiene Luz Divina del Cielo, que es más poderosa y sutil que la luz solar), retén durante 16 segundos mientras piensas “irradia la Luz Divina por todo mi Ser”.

Luego expira por el lado izquierdo en 8 segundos (mientras tapas el lado derecho). Mientras expiras piensas “irradia lo mejor de mi Ser para el Bien de todas las Criaturas y la Gloria de nuestro Padre Celestial”. Esto es un ciclo.

Luego inspirarás por el lado que has exhalado y repetirás el ciclo 12 veces. Es decir, ahora deberías inhalar por el izquierdo, retener y exhalar por el derecho. Y así hasta que hayas completado 12 ciclos. Es importante que NO hagas este ejercicio después de comer pues podrías

dañar tu salud. Debes hacerlo siempre con el estómago vacío (idealmente cuando te despiertas o 4 horas después de comer).

Te sugiero que lo hagas (si puedes) frente al Astro Rey (nuestro Sol). Si el Sol acaba de nacer puedes incluso mirar con los ojos abiertos al Sol durante unos segundos sin riesgo alguno para tu vista. Imagínate entonces que estás dentro del Sol e inhala la Luz Divina.

Como te habrás dado cuenta, este ejercicio no sólo trata de calmar tu mente sino que también la purifica al inhalar Luz y exhalar lo mejor de ti para los demás. Si practicas así estás transformando tu mente en un instrumento para Servir a lo más Alto, a Dios. Y si no te ves capaz de inhalar Luz, simplemente inhala aire (sin pensar en nada) y te servirá para calmar tu mente. Lo importante es que hagas un pasito hacia adelante.

Y me preguntarás...¿cuándo debo hacer estos ejercicios? Estoy tan cansado que no me siento con fuerzas...

5. Cómo aprovechar la noche



Sé lo exigente que es el día a día, y lo cansado que puedes estar al llegar a casa después de un día de trabajo. Debes introducir en tu rutina diaria momentos para ti, para interiorizar. Los mejores momentos son cuando te levantas, cuando te vas a dormir, y también cuando te paras para comer (desayunar, almorzar y cenar). Y si estás cansado, debes empezar por descansar bien.

Y cuándo la Naturaleza ha previsto que descansemos bien? Por la noche, mientras dormimos. Pasamos un tercio de nuestras vidas durmiendo (o intentándolo). Si sabes aprovechar la noche puedes no solo recuperar tu energía física y psíquica sino también acelerar tu crecimiento de manera insospechada.

Debes ir a dormir pronto (antes de las 22,30h deberías estar dormido) para aprovechar así los ciclos naturales que tiene el cuerpo para auto-repararse.

Y antes de caerte dormido, debes dejar tu mente libre de pensamientos para que así no necesites soñar durante la noche. La mejor forma de hacerlo es siguiendo una pauta que Buddha enseñaba a sus discípulos, y es la siguiente:

Rebobina tu día entero al revés. Es decir, visualiza todo tu día desde que te acabas de acostar, hacia atrás, hasta que te despertaste por la mañana. Si lo haces bien, liberarás a tu mente de la necesidad de soñar para equilibrar tu psique. Y eso te permitirá entrar en un sueño más profundo y reparador, y al mismo tiempo te permitirá visitar (a tu alma) otros lugares de forma más consciente. Pues cuando duermes, muchas veces tu alma sale del cuerpo y visita otras regiones o dimensiones donde va para Servir a Dios o para aprender...

¿Te ha pasado alguna vez que te has despertado de golpe mientras sentías que caías? Se produce cuando tu alma regresa de nuevo dentro del cuerpo después de una visita a otras dimensiones.

Después de rebobinar tu día al revés, te sugiero que recites el siguiente sonido 3 veces: HU (pronunciado “Hiiuuuuu” es un nombre antiguo para sintonizar con la Divinidad) e invoques a tu Ángel de la Guarda. Todos tenemos a un Ángel que nos orienta (si así lo pedimos) pues conoce las necesidades evolutivas de nuestra alma.

Puedes llamarle diciendo una oración que aprendí de Trigueirinho:

Querido Ángel de la Guarda (3 veces),
dulce compañía que impregnas mi Ser,
guárdame de noche y de día,
protégeme de mi mismo y
de la fuerzas oscuras
que tratan de engañarme.
De Luz eres,
en el Amor caminas,
por el Poder de Dios actúas,
colma de Paz mi corazón.

Y le pides a tu Ángel de la Guarda que te acompañe durante la noche a un templo de Sabiduría donde puedas aprender las Leyes Divinas (o lo que quieras aprender). Pídele por ejemplo: “Amado Ángel si es lo mejor para mi, ayúdame esta noche a frecuentar un templo de Sabiduría donde pueda aprender a Servir mejor a nuestro Padre. Y que recuerde lo aprendido al despertar. Gracias”.

Al invocar tres veces a tu “Ángel de la Guarda”, te aseguras que sea su presencia (y no otra) la que se presente según Alicia Sánchez (que enseña a canalizar).

También puedes hacer esta otra oración de protección (del Maestro Peter Deunov):

Señor de las Fuerzas, envía el Espíritu Santo de las Fuerzas y santifica mi habitación con Tu Luz y la Fuerza de Tu Espíritu, rodea mi cama con el círculo de fuego de Tu Amor para que mi habitación y toda mi casa sean libres de malas influencias. Señor, rodéame con Tu Luz y protégeme durante mi descanso nocturno. Yo voy arriba a estudiar, a rezar y a trabajar.

Y si a pesar de irte a dormir pronto e invocar a tu Ángel te levantas cansado, eso significa que debes mejorar tu salud...

6. Cómo alejar la enfermedad



Hay mucho que podría decirse sobre la salud (ver por ejemplo <http://www.reinventar.se> para ver cómo alimentarte de una forma equilibrada y más).

A continuación presento tres pautas sencillas para mejorar tu salud. Se trata de mantener nuestra mente enfocada en lo positivo, fortalecer nuestro sistema inmunitario e hidratar bien nuestras células.

Empezaremos por la hidratación de nuestras células. Según el doctor Batmangledj la falta de hidratación de nuestras células es la causa principal de la mayoría de enfermedades (incluidas el cáncer, la depresión o la obesidad).

Para mantener pues a nuestras células bien hidratadas te aconsejo que hagas las siguientes prácticas:

- Bebe agua nada más despertar por la mañana (y después de haberte cepillado los dientes).

Según el doctor Michael Tombak, si bebes agua antes de lavarte la boca, estarás ingiriendo también las bacterias que se han acumulado en tu boca durante la noche.

- El agua que bebas debe contener 3/4 de agua normal (del grifo, o mejor si es filtrada por ósmosis inversa) y 1/4 de agua de mar (que puedes comprar en garrafas en sitios como www.lactoduero.com o cogerla en el mar). Los 3/4 de agua normal deberían ser hervidos para tomarse calientes (sin quemarse la lengua). Así ayudas a limpiar tus intestinos por dentro. El agua de mar te aporta todos los minerales y es lo que más beneficia a tus células.
- Antes de beber el agua, bendícela. Puedes hablarle al agua con sentimientos de gratitud y eso hará que sus moléculas cojan formas hexagonales (como demuestran los experimentos del Doctor Masaru Emoto), que significa que el agua se ha estructurado o se ha vuelto “viva”. Una forma de bendecir el agua es: junta tus dedos pulgar, índice y anular e introdúcelos en tu vaso tocando ligeramente el agua mientras pronuncias “Señor,

infunde esta agua con tu Amor, Sabiduría y Verdad” (x3 veces). Y cuando te bebes el agua puedes pensar “Amor que sana, Sabiduría que ilumina y Verdad que libera”.

- Bebe agua 20 minutos antes de comer, no durante la comida ni después. El beber el agua antes de comer prepara tu cuerpo para la comida mediante un proceso llamado “hidrólisis”. Además, es posible que bebiendo agua antes de comer se te quite el hambre pues en realidad lo que tenías era sed (y tu cuerpo buscaba alimento para extraer de el agua del alimento).

Y ahora una práctica para fortalecer el sistema inmunitario que aumentará la capacidad de nuestro cuerpo de auto-repararse.

Cierra las dos manos y con los nudillos golpea ligeramente todo el torso tanto por el centro del pecho (donde está el timo) como por los lados de las costillas. Golpea también suavemente la cabeza por todos sus rincones (arriba, lados, detrás). Después sitúa las manos delante (las palmas mirando tu cara) y golpéalas entre ellas por la parte donde están situados los dedos meñiques. Tómate unos minutos para hacer estos golpecitos. Mientras aplicas estos golpecitos, repite mentalmente (o en voz alta): “Soy Amor, Soy Fe, Soy Confianza, Soy Gratitude y Coraje”. Estas frases activan, según el doctor John Diamond, la glándula del timo (muy importante para nuestro sistema inmunológico).

Y por último, aprende a mantener tu mente en un estado de positividad, pues es imposible mantener un cuerpo físico saludable si albergas pensamientos negativos de forma recurrente.

La enfermedad suele tener una causa psíquica y emocional antes que puramente física. Y la solución de la mayoría de enfermedades físicas pues se encuentran pues a nivel mental y sobretodo espiritual.

La mejor forma para mantener la salud es mantener la mente positiva. Y para ello te sugiero meditar en la Luz Divina (que es “El Espíritu” que todo lo impregna). Para visualizar “El Espíritu” nos ayudaremos del Sol, que es una manifestación densa de la Luz Divina.

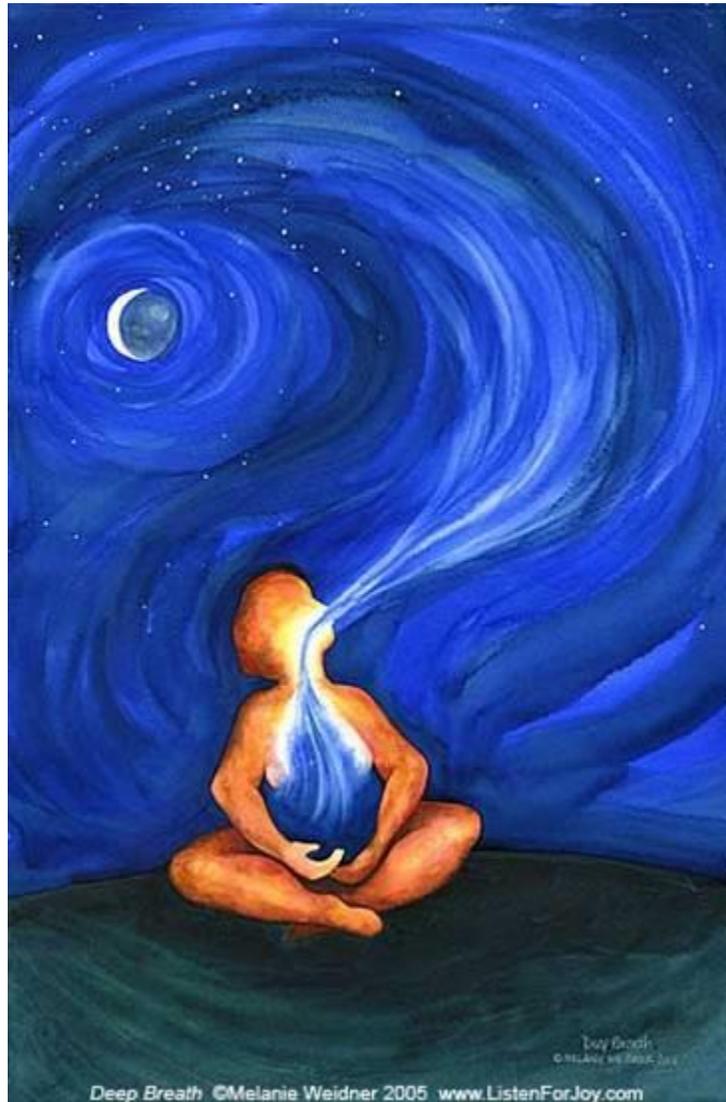
Cierra los ojos, imagina que tienes al Sol delante y que entras dentro del mismo Sol. Enfoca tu atención al centro del Sol. Allí verás una Luz Blanca Azulada tan brillante como mil soles. Es el Espíritu del Sol, una chispa de Luz Divina. Concéntrate en esa imagen durante al menos 30 segundos y “vuélvete uno con Ella”. Te sugiero que hagas esta práctica cada día si quieres fortalecer tu mente (y tu vínculo con el Espíritu).

Y si en algún momento del día viene un pensamiento muy negativo, deséchalo diciendo el mantra NUM-SAT-HA-YATA (que enseña Michael Edward Owens), y luego concéntrate en la Luz Divina como te he descrito.

Si practicas estos tres ejercicios cada día mantendrás más fuerte tu salud.

Y quizás te preguntas: ¿si algún día enfermo o si padezco alguna enfermedad, como puedo hacer para recuperarme antes?

7. Cómo sanar con la mente



Mantener la mente enfocada en la Luz sana todo tu cuerpo. Aplicar Luz digamos que es como la el remedio universal que prescribiría un doctor celeste. Pero si quieres un remedio más específico, debes utilizar la mente de otra manera.

Si necesitas resolver una enfermedad física concreta, te recomiendo que utilices la respiración y la intención como aprendí del maestro Omraam Michaël Aïvanhov (con alguna modificación mía):

Imagina que el Sol tiene una Farmacia Espiritual que contiene todas las sustancias psíquicas y etéricas que necesita tu cuerpo para equilibrarse. Simplemente imagínate dentro de esa Farmacia e inhala esas sustancias. Sí, respira imaginando que inhalas lo que tus cuerpos mental, emocional y físico necesitan. Inhala varias veces centrando tu atención en esa Farmacia

Espiritual que se encuentra dentro del Sol.

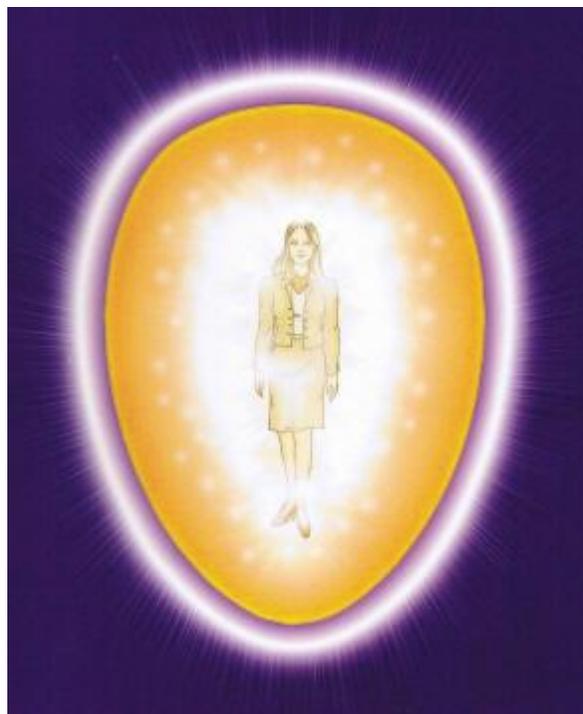
Y cuando retengas el aire, imagina que tus células reciben esas sustancias. Y cuando exhales, imagina que tus células se deshacen de todo aquello que bloqueaba tu sanación.

Repite este ejercicio hasta que sientas que al exhalar ya no hay nada que bloquee tu sanación, es decir, hasta que sientas que todas tus células exhalan salud.

Si procedes así, estarás inhalando sustancias homeopáticas celestiales que precipitarán un cambio en tu psique y en tu cuerpo físico. Ten un poco de paciencia pues la semilla que has plantado a nivel espiritual requiere su tiempo para que de su fruto a nivel físico. Y si el problema es grave, no dudes en acudir a un médico terrestre de manera inmediata!

Y por favor, no pierdas la salud que has cultivado. Pues una cosa es atraer la salud (mediante ejercicios como los descritos) y otra es perderla. Y hay muchas puertas por donde se nos escapa la salud (los malos pensamientos, la falta de hidratación,...). Y ahora me gustaría centrarme en una de puertas que no se suelen cerrar (nuestra aura).

8. Cómo protegerte de cualquier negatividad



Cada mañana, antes de salir de casa, seguramente te duchas. Es decir, te lavas de cualquier impureza física. Y luego te vistes, es decir, te pones ropa encima para protegerte del frío.

Ya no es ningún misterio, gracias a la fotografía con la cámara kirlian, que nuestro cuerpo físico está dentro un cuerpo sutil (aura). Y es ese cuerpo sutil el que nos protege sobre todo a nivel psíquico (mental y emocional).

Del mismo modo que salimos de casa limpios y vestidos, debemos salir de casa con nuestra aura limpia y fuerte. Pues es ella la que nos protege de las influencias psíquicas negativas del entorno. Si tu aura no está limpia atraerás negatividad del entorno pues “lo semejante atrae lo semejante”. Y si no está limpia probablemente es porque tu mente tampoco lo está. Así pues empieza por limpiar tu mente. Una forma muy sencilla es cantando 10 veces “Do, Mi, Sol, Do” (donde el último “Do” es un “Do mayor”). Así, si notas que estás irritado o preocupado, canta 10 veces y luego procede a limpiar tu aura. Piensa que si tu aura está sucia, eso te puede causar problemas a nivel físico (causando molestias, accidentes, y enfermedades).

Para limpiar tu aura he diseñado un ejercicio inspirado por Amarah Quan Yin. Simplemente ponte de pie, e imagina que tienes delante tuyo una rosa blanca gigante y miles de rosas (rosas y blancas) pequeñitas alrededor tuyo (y también debajo de tus pies). Levanta los brazos mientras inhalas la Luz Divina (imagina que entra por tu nariz y por tu coronilla una Luz más brillante que mil soles).

Al retener el aire, llena tu cuerpo y tus células de esa Luz.

Al expirar lentamente, baja los brazos mientras limpias tu cuerpo (empezando por la cabeza,

bajando por el torso y brazos, y terminando por las piernas) y finalmente sacude tus manos delante tuyo mientras acabas de exhalar con fuerza e imaginas que toda la negatividad que tenías es absorbida por las rosas.

Repite esta respiración tres veces. Y al final, imagina que todas esas rosas se alejan de ti hacia al Cielo, y cuando están muy muy lejos, son fulminadas por un rayo de luz blanco eléctrico-violeta.

Para fortalecer y proteger tu aura he diseñado un ejercicio inspirado por el maestro Choa Kok Sui, Oshengrah y otros. Primero debes enraizarte bien. Ponte de pie mirando hacia el Este (necesitarás una brújula o acuérdate por donde sale el Sol), llénate de Luz Divina con la inspiración, y al expirar imagina que de tu chacra raíz (centro energético situado en el perineo) salen unas raíces de color rubí que se hunden en espiral (en sentido horario) a 5 metros bajo tus pies donde hay una bola gris-plateada o negra (tu chacra de la tierra) que te conecta con la Madre Tierra. Repite esto tres veces.

Una vez te has enraizado, extiende los brazos en cruz (y los dedos juntos) y avanza ligeramente el pie izquierdo imaginando que al hacerlo entras dentro de una gran bola de luz blanca. Mantén todo el rato la punta de la lengua tocando el cielo de tu paladar. Imagina que esa bola de luz gira a tu alrededor 12 veces en sentido de las agujas del reloj (como si empezaras a girar sobre ti mismo de izquierda a derecha). Cuando la bola de luz que te envuelve haya girado 12 veces a tu alrededor creando un remolino de luz (de izquierda a derecha) imagina que esa bola de luz blanca se amplía dos metros más allá con luz violeta, y luego extiende más allá de la luz violeta con luz blanca otra vez. Visualizar una grande cruz de fuego dorado al Este de tu aura (invocando al Arcángel Miguel - delante tuyo si estás mirando al Este), al Oeste (invocando al Arcángel Gabriel - detrás tuyo), al Norte (invocando al Arcángel Uriel - a tu izquierda) y al Sur (invocando al Arcángel Rafael - a tu derecha).

Al final te verás dentro de una bola de luz blanca-violeta-blanca. Pide interiormente que esa gran bola de luz se conecte con tu chacra de la tierra (la bola gris-plateada o negra que hay debajo tus pies), y pide también tres cosas:

A) Que tu aura bendiga todo lo que entre en contacto con ella (por la capa de luz blanca más externa)

B) Que si tu aura encuentra alguna negatividad (ya sea psíquica o energética), esta sea automáticamente transformada por la capa violeta de tu aura y enviada hacia tu chacra tierra.

C) Que esta protección dure 24 horas y que no permita la entrada de nada que sea inferior a la energía Crística, pero que sí permita la salida hacia tu chacra tierra de cualquier negatividad que sea originada por ti.

Puedes bajar los brazos y dar gracias.

Así, vayas donde vayas estarás protegido de cualquier influencia negativa (incluso de la radiación electromagnética de las antenas de los móviles).

Y ahora, quizás te preguntes si hay alguna manera de proteger también a tu casa o tu coche cuando tú estás ausente...

9. Cómo atraer la paz en casa



Tu aura te protege donde vayas, pero es cierto que, además de nuestro cuerpo físico nos interesa también proteger otros espacios como son nuestra casa (oficina), nuestro coche...

Nuestro cuerpo físico es nuestro primer vehículo físico, y debemos mantenerlo puro y con energía para poder dar lo máximo de nosotros mismos.

Podríamos considerar a nuestra casa y a nuestro coche como vehículos físicos secundarios pero también importantes por el tiempo que pasamos en ellos. Para mantenerlos puros y se conviertan así en “templos” que atraigan las vibraciones celestiales, recomiendo la práctica siguiente:

Cada vez que entres en tu casa (o oficina, o coche), bendícela. La mejor forma es que a la entrada encuentres algún objeto donde puedas reposar tu mano derecha. Y cada vez que entres, toca ese objeto con la intención de bendecir ese objeto como representación de toda tu casa (o oficina, o coche). Puedes imaginar aquello que bendices (casa, coche...) dentro del Sol al lado de una gran Paloma Blanca Luminosa (arquetipos del Poder y de la Paz).

Así por ejemplo, cada vez que entres en el coche, y antes de arrancarlo, puedes situar tu mano en el claxon y decir “Que las Bendiciones del Cielo se derramen sobre este espacio y sobre todos sus habitantes y en un radio de 100 km a su alrededor, para la Gloria de nuestro Padre Celestial”. Al ampliar las Bendiciones a un radio tan amplio alrededor del coche estás pidiendo que tengas un buen viaje. Al salir del coche también puedes tocar de nuevo ese lugar diciendo “Gracias Padre por cuánto nos das. Gloria a ti Señor”. Recuerda pedir la Bendición del espacio (del coche y alrededores) y de todos sus ocupantes (y no solo para ti).

Si haces este ritual cada vez que entras (y sales), ese espacio actuará como una “antena” que atraerá altas vibraciones y limpiará el espacio de cualquier negatividad. Poco a poco irás convirtiendo tu espacio en un lugar sagrado. Y podrás marcharte tranquilo que no permitirá la entrada de ladrones o personas deshonestas. No hay mejor talismán para la protección, ni mejor

Feng Shui para la prosperidad que convertir tus espacios en templos que atraigan la Luz, el Amor y la Sabiduría.

La primera vez de todas que bendigas tu espacio debes hacer otro tipo de bendición, y es pedir que sea limpiado, purificado o exorcizado de toda energía negativa que pudiera tener (especialmente si ese espacio tuvo otro amo anteriormente). Así puedes decir: “Señor, envía a tus fieles sirvientes los Ángeles de los 4 elementos para que limpien, laven, purifiquen y santifiquen este espacio, sus paredes y todo lo que contiene. Invoco también la Llama Violeta para que libere este espacio de toda negatividad y lo transforme en un espacio lleno de Luz, Amor, Sabiduría y Verdad, para la Gloria de nuestro Padre Celestial”. Y puedes imaginar un haz de luz blanca envuelta por luz violeta eléctrico que baña el espacio y lo transforma en pura luz blanca.

Procura limpiar y bendecir todo lo nuevo que entre en tu casa al menos una vez. Y si se trata de tu casa (o oficina o coche), sigue bendiciendo ese espacio siempre que entres.

Otra buena práctica es que, dentro de tu casa, tengas una habitación (o parte de ella) para crear tu espacio sagrado de meditación. Pide al Padre que bendiga y santifique el espacio que regularmente ocupas y a todos sus ocupantes, y verás cómo te ayuda a recogerte y a estar en paz.

Sigue estas prácticas e irás transformando tu estilo de vida en algo noble, puro y sagrado. Y como dijo el Maestro, “todo lo demás se te dará por añadidura”.

Que la Paz esté contigo.

Sergi Mora

