

# Contenido

**Una introducción con impresiones personales.....**

**La curación sucede dentro de uno mismo.....**

**Cimentar, contacto, purificación y protección.....**

Cimentar y la energía de la tierra  
El sol y la energía cósmica  
Percibir nuestros propios chakras  
Percibir nuestro propio aura  
La conexión con nuestro propio ser  
Campanas de nieve  
Conectarse con el cielo y la tierra  
Contacto con el niño interior  
Nuestro propio lugar de fuerza  
Nuestra propia fuente interior  
Contacto con el animal interior de poder  
Sentimientos de cimientos y purificadores  
El solvente cósmico para purificar energía  
Purificación con llama  
Purificación y protección de los sistemas sutiles de energía con viento  
El aura como protección de energía  
Creando un refugio de energía  
Los efectos energéticos de colores / práctica de grupo  
Almacenar conocimiento en el chakra de la corona  
Purificando y reuniendo la energía de vida

**La apertura del corazón y la curación del ser.....**

Centro interior  
Equilibrio interior  
Bambús en el viento  
Estar en el flujo  
Viaje al océano  
Soltando problemas y preocupaciones  
Ser libre  
Cuerno completo  
Soltar o aguantar  
Contacto con tu potencial intuitivo y creador  
Cambio de energía a través del cimentar  
Aceptar y soltar los pensamientos y los sentimientos  
Mirando nuestra propia sombra  
Saltando sombras  
Dar y recibir  
Deseos del corazón  
Visiones de búsqueda  
Centrar el interior  
La apertura de la flor del corazón  
El corazón ligero como una pluma  
La información en los chakras  
La curación del ser para el chakra del corazón  
La concentración de aquí y ahora / ejercicio de pareja  
Masaje de curación de cuerpo y aura / ejercicio de pareja  
Masaje de curación de chakra / ejercicio de pareja

Explicaciones.....

Notas a pie de página.

Índice.....

## La curación sucede dentro de tí mismo

Hace veinte años entré por primera vez en contacto con el trabajo de energía. De 1990 a 1997 participé en un programa de formación como curadora y lectora de aura y chakra. Mis maestras, Margo van Berlo, Carla van Hartskamp, and Marianne de Jong, trabajaron en CentrumvoorIntuitiveOntwikeling en Utrecht (Holanda). Durante muchos años, el Instituto ha dado seminarios de formación sobre el trabajo de energía con el aura y los chakras. Las técnicas referidas aquí, están basadas en las ideas y contenido de Lewis Bostwick, quien fundó en 1972 en Berkeley (California) el TheBerkelyPsychicInstitute.

Desde mi formación he dado y recibido numerosas lecturas y curaciones e impartido muchos seminarios, cursos y grupos de formación. Mi experiencia demuestra que el trabajo de energía es una técnica eficaz para el reconocimiento de las múltiples capas y apenas perceptible fondo para los patrones de comportamiento y los temas de la vida. Aquí, los diferentes aspectos de la personalidad propia y la vida interior tan variada y colorida será más conscientemente vivida.

Los bloqueos de energía, los patrones de comportamiento antiguos, los de pensamiento y los sentimientos, se reconocen y se resuelven poco a poco.

Nuevas ideas e impulsos son dados por la armonización y la activación del sistema de energía en el material sutil y en el cuerpo físico así como en el nivel espiritual. Lo más importante para mí, sin embargo, es el milagroso contacto con mi energía central y el conocimiento que de ella resulta, que soy un ser espiritual viviendo una experiencia humana.

Este conocimiento interno es, sobre todo en las fases difíciles de la vida, sumamente reconfortante, ayudando también a salir con más rapidez de los dramas históricamente condicionados, para de nuevo llegar al Aquí y Ahora. Para el trabajo de energía no hay correcto o incorrecto ni tampoco presión por los logros. Cada persona tiene una manera muy individual de percibir y de entrar en contacto con imágenes internas.

En mis tratamientos, y por supuesto también en mis seminarios y capacitaciones, me gustaría demostrar a todos, que ellos mismos forman su percepción y su realidad y que también se puede cambiar por medio de la imaginación. Por lo tanto, en este libro, como también fue en mi primer libro, los ejercicios descritos contribuyen a elevar más la comprensión y la tolerancia hacia uno mismo y también a desarrollar activamente el proceso de curación de uno mismo.

Es mi intención que los distintos ejercicios prácticos del trabajo de energía, estén nuevamente disponibles en forma de un libro de práctica para todas las personas que puedan estar interesadas y abiertas a nuevas experiencias. Es también importante para mí, aparte de la intención y el impacto de los ejercicios individuales, señalar la práctica concreta. Los ejercicios pueden acompañarnos en nuestra vida cotidiana y también ofrecernos ayuda en situaciones difíciles de la vida y con las preguntas ante ésta.

Recomiendo especialmente los ejercicios que te apetezca hacer regularmente y por lo tanto internalizar. Después de algún tiempo, podrás rápida y fácilmente aplicar estos ejercicios en unos pocos minutos para ambas situaciones ordinarias o tensas. Es especialmente útil el contacto con la tierra y la energía de la tierra, el recolectar nuestra propia energía en el sol, la limpieza del sistema de energía sutil así como la percepción de nuestro propio aura.

Sin embargo lo que siempre debemos dejarnos claro a nosotros mismos, es que en todos nuestros procesos internos y externos, debemos de tener mucha paciencia con nosotros mismos, con nuestras debilidades y con nuestros lados de sombra. Me gustaría inculcar el hecho de que puede ser necesario obtener ayuda exterior en alguna fase de la vida o en situaciones de crisis porque simplemente a veces no es posible resolver todos los problemas por uno mismo.

### **Con un corazón abierto se puede ver el sol aun detrás de las nubes**

El trabajo de energía intuitivo ha sido probado durante mucho tiempo, siendo una técnica muy eficaz para capacitar tu percepción y tu intuición así como para entrar en contacto con tu yo y con tus poderes de autocuración. A través de esto, tu desarrollas la capacidad de ser más cuidadoso contigo mismo y con los demás. Con la ayuda del trabajo de la energía, te ayudarás a tí mismo y a tu sistema de energía al Aquí y Ahora, y por lo tanto despierto y consciente en el momento respectivo.

En el trabajo de la energía no existe una evaluación porque todo es vibración, cada cosa es variable, y hay tantas verdades como personas hay en este planeta. ¡Qué libertad para todos y cada uno de nosotros!

Las técnicas del trabajo de energía, las describí detalladamente en los 56 ejercicios prácticos recogidos en mi primer libro. Dentro de un tiempo y con un poco de práctica, podreis conectar en pocos minutos con la tierra, poneros en contacto con vuestra aura y vuestros chakras, equilibrar, recoger y limpiar vuestra energía. Algunas de estas técnicas también sirven como base para los ejercicios descritos en este libro, de modo que las he utilizado aquí.

Durante los últimos años, a través de mis numerosos tratamientos de energía, seminarios, cursos y capacitaciones, he desarrollado otras prácticas para cimentar, contactar y limpiar para activar los poderes de autocuración así como la autoprotección energética. El objetivo principal de este libro se encuentra en los ejercicios para abrir el corazón y en los ejercicios para la activación de los poderes de autocuración. He constatado en mi trabajo que un gran número de personas siente dentro sí un profundo deseo de ampliar o de disolver las paredes de aislamiento alrededor de sus corazones.

Rompiendo los límites de restricción, el contacto de curación con los pensamientos y sentimientos, así como dejar ir dogmas e imágenes obsoletas, conduce a un contacto saludable con las heridas del pasado. El trabajo de energía ayuda aquí a adaptar el campo de energía sutil a la situación actual, a limpiar, cargar y equilibrar. Se puede suponer aquí que los bloqueos energéticos del cuerpo sutil afectan al cuerpo físico.

El trabajo del corazón es un presupuesto esencial para la memoria de nuestros poderes de autocuración que siempre han estado y siempre estarán allí. La apertura del corazón conduce a la curación interior y casi automáticamente a una conjunción más cariñosa y cuidadosa con uno mismo y con los demás. Afortunadamente, todos estamos atrapados y, apoyados en éste a veces doloroso proceso desde el movimiento espiritual perceptible por todo el mundo, avanzar hacia unas mayores humanidad y calidez de corazón.

Un aspecto esencial del trabajo de energía es componerse uno mismo, la concentración de la conciencia, y una relajación física, espiritual y emocional que conduce a la calma interna. Si consigues abrirte totalmente a las imágenes de los ejercicios y a las ideas que a ello se asocian, inada más habrá durante esos momentos! No habrá pensamientos de pasado o de futuro: Ni sentimientos de culpa atados al pasado ni preocupaciones proyectadas al futuro.

Por supuesto, itú también puedes aplicar cualquier otra técnica de relajación o meditación que te ayude a anclarte en el aquí y ahora! En nuestro tiempo y en nuestra sociedad, esto es muy difícil para mucha gente. Esta puede ser fácilmente distraída por

influencias externas o por una duda interior, manteniéndose unidas a la idea de que el espacio es tridimensional y el tiempo lineal. Pero la observación detallada muestra que sólo podemos salir del drama humano y llegar a ser verdaderamente personas si vivimos con plenitud este momento.

Y tú seguramente sabes de momentos en que tu percepción temporal realmente cambia. Si, por ejemplo, te pierdes completamente en tu trabajo, en tu deporte favorito, en la observación de una flor o en el canto de un pájaro, el tiempo parece detenerse y de repente, han pasado ya diez minutos o más.

Si, sin embargo, luchas contra tu ocupación actual y deseas estar haciendo otra cosa, a veces, una hora parece medio día.

Los estudios demuestran que personas con habilidades sensitivas o telepáticas se mueven en reinos de frecuencias del cerebro que normalmente están completamente cubiertas por las actividades de la mente. La concentración profunda y la relajación se aloja en el cerebro, en las áreas de las ondas Theta y Delta.

En este espacio tranquilo y vacío, la mente pensante se calma, y tenemos acceso a las infinitas posibilidades del universo. Aquí, nuestro punto de vista y nuestra atención se dirigen hacia el ser sano detrás de las condiciones de vida externas y a menudo difíciles y detrás de los problemas que parecen ser superficiales y de los síntomas de enfermedad.

En cuanto expandimos nuestra conciencia, por ejemplo a través de la imaginación o la meditación y nos liberamos de imágenes viejas y heredadas, de recuerdos y condicionamientos, extendemos nuestra percepción y por ello también nuestro horizonte de experiencias.

A través de esto, nuestro mundo interno y externo pueden cambiar tremendamente. En consecuencia, ésto también significa que mediante el uso de técnicas como el trabajo de energía, reconocemos nuestras viejas percepciones sobre la suerte y las desgracias, o la salud y la enfermedad, y de manera intuitiva podemos abrirlas y cambiarlas al menos en parte. A través de esto, recibimos acceso a posibilidades del del universo hasta ahora inconcebibles.

Podemos avanzar hacia la diversidad infinita en la medida que nos liberemos de dogmas que nos bloquean y consiguientemente, crear espacio para nuevas experiencias internas y externas. Porque nuestro sentido de la experiencia es una percepción individual selectiva, sólo podemos captar fracciones de la realidad. Entonces vemos y descubrimos solamente lo que también podemos creer. Imagina que te ves a tí mismo y al mundo sin las limitaciones de tus creencias. Trata de superar las limitaciones que te impiden encontrarte verdaderamente con las otras personas. En este contacto de corazón a corazón y por medio de la conexión profunda, la curación a nivel físico, mental y espiritual puede funcionar. Es importante reconocer que todos nuestros condicionamientos y convicciones, en su mayoría inconscientes, también influyen en el espacio que nos rodea y por lo tanto en el espacio de los que nos rodean.

Un requisito previo para la apertura de tu corazón y por tanto de la posible activación del poder de la autocuración es el percibirse a sí mismo y reconocer la interacción de tu estado mental, junto con tus pensamientos y sentimientos así como tus creencias actuales y tus patrones de comportamiento con respecto a los acontecimientos de tu pasado. Una cierta distancia interna es útil para el encuentro con uno mismo y para aceptarse a sí mismo con la misma afectuosa tolerancia que le daría a otro ser amado. Es más fácil con una actitud interior que ve a cada evento y pensamiento acompañante o sentimiento correspondiente como un reto emocionante y deseado hacia nuestro propio desarrollo y no como un problema molesto que debe ser eliminado lo más rápido posible. Así, cada encuentro con otra persona y en especial aquellos encuentros más conflictivos, pueden aportarnos valiosas pistas sobre nosotros mismos, sobre nuestras maneras para con los otros y sobre nuestros muy arraigados y, muchas veces, más profundos temas.

Para llegar a conocerse mejor uno mismo y encontrarse consigo con cariño y cuidado, podemos preguntarnos lo siguiente

- ¿Cómo me encuentro físicamente en este momento?
- ¿Tengo actualmente un malestar físico que conozco, o me resulta desconocido?
- ¿Qué me indica mi condición física?
- ¿A dónde me dirigen mis pensamientos? Hay algún pensamiento que siempre vuelve?
- ¿Qué me señalan mis pensamientos?
- ¿Cómo me encuentro emocionalmente? Qué sentimientos dominan?
- ¿Puedo reconocer una conexión entre mis pensamientos y mis sentimientos?
- ¿Tengo preocupaciones o problemas que cargo en exceso?

Si eres consciente de tu propio estado mental, puedes volverte hacia los pensamientos acompañados, sentimientos y sensaciones físicas con amor o también dissociarte mismo de ellos.

Un aspecto esencial es reconocer que tan excepcionalmente poderosos son nuestros pensamientos como los sentimientos acompañantes. Porcesamos aproximadamente unos 60.000 pensamientos al día. Esto puede parecer mucho, pero es realmente sorprendente que el 95 por ciento son pensamientos viejos, virtualmente recuerdos repetidos todos los días. Estas son las huellas dejadas atrás en el campo de energía que nos recuerdan información existente, sin espacio y sin tiempo.

Mientras pensamos, estamos constantemente en las experiencias del pasado y con las emociones vinculadas a ellas, que también son proyectadas por la mente hacia el futuro. Con el fin de no repetir constantemente nuestro pasado, debemos salir de esta espiral mental y emocional.

Eso significa que debemos aprender a detener nuestros pensamientos y a usarlos conscientemente. Si reconocemos por un momento que podemos observar nuestros pensamientos con nuestra conciencia, entonces también sabemos que no podemos ser nuestra mente o nuestros pensamientos. Por tanto, en el trabajo de la energía que practicamos a través de la concentración y la calma interna para observar y calmar nuestra mente. Convirtiéndonos en vacío por un momento para que en este silencio vivamos el Aquí y Ahora y sintamos la conexión interna con otros. Es decir, es posible un encuentro de corazón a corazón, afectuoso y sin juicio.

## ***9 Nuestro propio lugar de fuerza***

### **Objetivo del ejercicio**

A través de este ejercicio, tú puedes ponerte en contacto con tu lugar personal de fuerza. Puedes descubrir cómo se ve este lugar y qué aspectos de él son importantes para tí. Puedes regresar en cualquier momento y cargarte de nueva energía no viciada. En tu lugar de fuerza, estás seguro. Aquí puedes sentirte bien, sin limitaciones y venir a descansar.

### **Afirmación**

En mi lugar de fuerza, me lleno de energía pura y siento tranquilidad en mí mismo.

### **Método del ejercicio**

Siéntate cómodo en una silla, con la espalda recta y la cabeza ligeramente hacia delante. Coloca ambos pies en el suelo, abiertos en línea con la anchura de los hombros. Tu cuerpo está relajado y tu atención se concentra hacia el interior. Conecta con la tierra. Traslada tu atención interna hacia el centro de tu cabeza e imagina desde aquí, por fuera de tu aura, un lienzo blanco con un maravilloso paisaje. Mira cuidadosamente el paisaje.

¿Cómo se ve este área? ¿Reconoces el paisaje o nunca lo habías visto antes? ¿Hay bosques, árboles u otra plantas, agua, colinas o montañas? ¿Hay otras personas o animales aquí? Mira el conjunto durante un tiempo, sin fijarte especialmente en las imágenes que van surgiendo.

Ahora en el paisaje, verás frente a tí un camino. Sigue el camino en una, para tí, dirección adecuada. Si descubres que no hay camino, entonces simplemente imagínate uno. ¿Cómo cambia el paisaje? ¿Qué se ve a su alrededor? Respira.

Sigue el camino hasta llegar a un lugar muy especial. Increíblemente agradable. ¿Cómo se ve? ¿Hay plantas, animales, tal vez un arroyo o un lago aquí? Siente dentro de tí si este lugar se adapta en este momento exactamente a tí y si te sientes cómodo y seguro ahí. Si tienes dudas, sigue tranquilamente tu camino un poco más adelante hasta que encuentres un lugar más adecuado.

Busca ahora un lugar adecuado donde te gustaría sentarte y relajarte por un rato. Siente cómo tus pensamientos y sentimientos se calman. Conéctate con la tierra y almacena su energía en tu sol. Llena tu cuerpo, tus chakras y tu aura con la poderosa energía de este lugar. Disfruta el momento. Tal vez escuches el susurro del viento entre las hojas de los árboles, el agua salpicar o un pájaro cantar. Tal vez huelas el pasto fresco o la tierra y tal vez sientas el calor de un rayo de sol en tu piel. Disfruta por un tiempo de tus impresiones sensitivas.

Imagina ahora, que llevas esta imagen del lienzo a tu sol y desde ahí, déjala entrar en tu cuerpo y en tu campo de energía sutil. Llénate completamente con ella y mantén esa sensación especial y las impresiones que le pertenecen. Inspira y expira varias veces más y luego, lentamente, abandona la concentración.

Comentarios

En cualquier momento, puedes visitar otra vez tu lugar de fuerza para llenarte de energía nueva, fortaleza y confianza. También puedes hacer este ejercicio acostado.

## ***39 La apertura de la flor del corazón***

### **Objetivo del ejercicio**

En esta práctica, se pone en contacto con tu chakra del corazón. Te das cuenta qué milagroso es abrir tu propio corazón a tí mismo y para que se expanda la energía del corazón en el sistema de energía.

### **Método del ejercicio**

Siéntate cómodamente en una silla. Tu cuerpo está relajado. Inspira consciente y profundamente adentro y afuera. Cimiéntate y conécta con tu sol. Pónte en contacto con tus chakras y también con la conexión entre los chakras.

Coloca una o ambas manos sobre el chakra del corazón o si lo deseas, sobre tu corazón físico. Respira hacia tu corazón y saludalo de una manera amorosa interna. Imagina ahora en el espacio de tu corazón, el florecer de una flor maravillosa. ¿Cómo se ve la flor de tu corazón en este momento? ¿De qué color, qué tamaño y qué forma tiene? ¿Conoces esta flor o es una flor de fantasía?

En tu imaginación, con cada respiración, abre la flor más y más, y expande su saludable aroma a todo tu cuerpo, a tus chakras y también a tu aura.

Pon todos tus pensamientos y sentimientos, preocupaciones y problemas en la flor de tu corazón. Tal vez el tamaño o el color de la flor cambie por ello. Llénate de nuevo por completo de esa energía curativa del corazón y por unos minutos disfruta el contacto y el efecto curativo de la energía del corazón en silencio. Respira al final un par de veces conscientemente adentro y afuera, siente el contacto con la tierra y la conexión con tu sol; luego, lentamente, abandona la concentración.

**Comentarios**

Si lo deseas, puedes ampliar tu flor del corazón y su fragancia también por encima de tu aura. Así, puedes hacer un contacto amoroso con tu familia, tu pareja, tus amigos u otras personas que están lejos.

La curación ocurre/se produce dentro de tí mismo