

Bertold Keinar

# Prácticas empoderadoras para las personas altamente sensibles

Una guía práctica para trabajar con energías sutiles



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.

Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

### **Colección Psicología-Autoayuda**

PRÁCTICAS EMPODERADORAS PARA LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

*Bertold Keinar*

1.ª edición: febrero de 2024

Título original: *Empowering Practices for the Highly Sensitive*

Traducción: *Cristina Zuñil*

Maquetación: *Rodrigo Lascano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Bertold Keinar

Título publicado por acuerdo con Inner Traditions Int. Ltd.,  
a través de International Editors and Yáñez'Co.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pól. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-101-1

DL B 21912-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



# Índice

<b>Introducción</b> .....	7
<b>¿Quiénes son las personas altamente sensibles?</b> .....	13
<b>¿Cómo leer este libro?</b> .....	19
Tres etapas de la vida .....	21
<i>Ejercicios</i> .....	29
<b>Algunos de los cuerpos sutiles</b> .....	41
Cuerpo etérico .....	42
<i>Ejercicios</i> .....	45
Cuerpo emocional.....	61
<i>Ejercicios</i> .....	69
Cuerpo mental .....	82
<i>Samskara</i> y los cuerpos energéticos .....	87
<i>Ejercicios</i> .....	91
<b>Principios de los ejercicios</b> .....	109
Hazlo sencillo, simple .....	109
Todas las prácticas deben ser permanentes .....	110
Principio de resonancia.....	111
Ciclos potenciales de energía .....	112
Cero expectativas y nuevos comienzos .....	114
Principio de atención.....	115
<i>Ejercicios</i> .....	125

<b>Gestión de la energía</b> .....	139
<i>Ejercicios</i> .....	144
<b>Ondas alfa</b> .....	155
<i>Ejercicios</i> .....	160
<b>Limpiezas energéticas</b> .....	173
<b>Epílogo</b> .....	183
<b>Bibliografía</b> .....	193
<b>A propósito del autor</b> .....	195



## Lista de ejercicios

Los ejercicios principales están marcados en negrita. El resto son complementarios a los principales.

<b>La vela (matutina)</b> .....	29
Observación de los pulgares .....	33
Habitación en 3D, ver la profundidad.....	36
Aura de la llama de la vela .....	37
Desenfocar la vista.....	39
<b>Ejercicio con esferas energéticas</b> .....	45
La rueda de poder o la rueda pequeña .....	51
Postura erguida de taichí .....	55
Manos etéricas.....	59
<b>Haz de luz</b> .....	69
Apagar el campo de los sentidos .....	72
Apagar todas las cosas innecesarias a las que prestas atención .....	75
Equilibrar energías femeninas y masculinas ( <i>Nadi shodhana pranayama</i> ).....	77
Equilibrar energías femeninas y masculinas ( <i>Anjali mudra</i> ).....	79
Equilibrar energías femeninas y masculinas ( <i>Cruz de brazos iguales</i> ).....	80

<b>Meditación (o relajación) sobre la eternidad</b> .....	91
Calmar la mente.....	101
<b>La campana</b> .....	125
Esferas energéticas (mente).....	127
Juego de manos de taichí.....	129
Respiración de cobra .....	132
Respirar (olfatear) como los perros .....	136
<b>Meditación de conexión interior</b> .....	144
Ver el mundo como es.....	147
Un paseo por el parque.....	149
Respiración involuntaria.....	150
Limpieza de emociones .....	151
<b>Limpieza del subconsciente</b> .....	160
Órganos, manos etéricas y emociones.....	165
Un diario .....	168
<i>Zai mudra</i> .....	170



## Introducción

Hoy en día hay un gran número de personas altamente sensibles (PAS) caminando por nuestro mundo. A muchos de nosotros se nos ha permitido reencarnarnos en esta época de transformación del planeta Tierra. Nosotros, los que hemos decidido venir ahora, somos almas desarrolladas y sensibles. Sin embargo, no todas las almas desarrolladas son sensibles, pero recibir esta herramienta significa que han confiado en nosotros. Estaríamos cómodos viviendo en una sociedad equilibrada, pero la occidental nos hace sufrir. Con «sociedad occidental» no me refiero al lugar en el que se vive, sino a cómo se vive (ritmos y costumbres, es decir, podríamos vivir en el Tíbet o en Nepal y llevar una vida «occidental»).

Se han escrito muchos libros sobre el desarrollo, las prácticas y las teorías espirituales, pero la mayoría, aunque cubren muchos temas sobre un estilo de vida saludable, prácticas energéticas y meditación, no abordan de manera directa los problemas a los que se enfrentan las PAS en su vida diaria (así como las oportunidades que surgen de dichos problemas). Muy pocos libros explican la lógica, la estructura o la razón de la sensibilidad, mucho menos sus beneficios desde una perspectiva espiritual.

Para ser sincero, nunca he visto un libro que trate el tema de las PAS, escrito desde la perspectiva de una persona equilibrada. La mayoría parecen estar escritos por personas cuya percepción y pensamiento están dominados por la parte izquierda del cerebro y, por lo tanto, desequilibradas. El desequilibrio, la dominación de la parte izquierda del cerebro en nuestras vidas, es la causa principal

del sufrimiento de los individuos sensibles. Existen personas como yo, autores y maestros, que deseamos ayudar a los demás no sólo a alcanzar su propio nivel, sino a ir más allá.

La sensibilidad es una situación compleja que necesita un enfoque complejo. Bueno, al menos en cuanto a la cantidad de aspectos de la vida a los que afecta. Sin embargo, por otra parte, todo es sencillo.

Nuestra realidad es multidimensional, nosotros mismos somos criaturas multidimensionales. No obstante, buscamos soluciones desde la perspectiva del pensamiento lineal, en otras palabras, sólo desde el hemisferio izquierdo del cerebro. Esto significa que intentamos resolver problemas dentro de unos límites, a través de la manera de pensar que los han creado. En realidad, nuestra sociedad no busca resolver problemas, sino eliminar los síntomas con el fin de hacer cómodo al individuo para la sociedad y productivo para la economía.

Un ejemplo es la forma en la que interpretamos las emociones, la mente, la conciencia y el subconsciente, así como la manera en la que lidiamos con ellos. Los consideramos fenómenos psicológicos y tratamos de «entrenarlos» del mismo modo. No les ofrecemos un aprendizaje o actitud adecuados ni intentamos equilibrarlos. Si no los entendemos, ¿cómo vamos a equilibrarlos?

La hipersensibilidad, la sensibilidad y la empatía afectan en gran medida al cuerpo físico. Sin embargo, dado que proceden de nuestros cuerpos energéticos en lugar del físico, tenemos que abordarlas desde esta perspectiva. La sensibilidad es un talento o una herramienta que acepta nuestra alma antes de la reencarnación, pero es tan fuerte que la consideramos una parte de la naturaleza o el carácter de una persona. No puede separarse de ella, aunque sí adaptarla y controlarla. El propósito de la herramienta a la que llamamos sensibilidad es recibir gran cantidad de información a un nivel sutil. Es un don si sabemos cómo utilizarla, pero una maldición dolorosa si no sabemos.





En este libro, encontrarás razones y explicaciones para tu sensibilidad, además de soluciones prácticas que la transformen de una carga a una bendición. La verdad es que, cuantas más posibilidades haya para el sufrimiento, mayores posibilidades habrá para prosperar y ser feliz.

El lector occidental está acostumbrado a recibir mucha información y explicaciones en los libros (es un enfoque lógico, típico del lado izquierdo del cerebro). Creemos que, si leemos sobre la transformación, entonces la experimentaremos. Sin embargo, en realidad, demasiada información sin práctica produce más perjuicios que beneficios. El lado izquierdo del cerebro o, de hecho, todo el cerebro, es sólo una manera de recibir y analizar la información. Para las personas sensibles, una sobrecarga del cerebro, sobre todo de su lado izquierdo, provoca un gran estrés, incomodidad y sufrimiento.

Este libro incluye información, explicaciones y prácticas. Uno de sus propósitos es desviar tu atención del lado izquierdo del cerebro a una actividad equilibrada y neurológicamente completa, así como a los otros sentidos. Los ejercicios pretenden ayudarte a desarrollar y equilibrar lo que ya tienes y están diseñados para reflejar tu estructura sutil. Debes aprender a hacer las cosas desde tu propia perspectiva, tu sensibilidad y mucho más, paso a paso, para reducir el predominio de la parte izquierda del cerebro.

He escrito este libro desde mi perspectiva, la de una persona altamente sensible, equilibrada y con una gran intuición. Hace tiempo, yo también vivía rodeado de sufrimiento y desequilibrio y trataba de encajar en la sociedad e imitar su comportamiento.

El libro contiene toda la información que puede beneficiarte, al menos es lo que creo y espero. Por lo general, he asumido que escribía para un lector que está a punto de empezar un camino espiritual o ya forma parte de él, pero los ejercicios son para todos, cualquiera puede incorporarlos a su vida. De este modo, si no te gustan algunas partes o no estás de acuerdo con ellas, si no conectas con algo o no te llega profundamente o incluso si sientes que algunas de mis palabras son absurdas, tienes la libertad de pasar por alto esas partes, siempre y cuando sigas haciendo los ejercicios de una u otra manera. Recuerda, alcanzamos el entendimiento y el conocimiento a través de la expe-

riencia, no de la teoría. Los ejercicios de este libro son experiencias y te enseñarán acerca de su naturaleza y la tuya. Quizás no te gusten todos los ejercicios o sientas que algunos son más compatibles contigo y te procuran mejores resultados, pero te recomendaría que los hicieras todos. La primera razón para hacer los ejercicios se encuentra en el efecto que tienen sobre nosotros. Sin embargo, la experiencia que conseguimos al llevarlos a cabo también es valiosa e importante. Me gustaría que intentaras encontrar una manera de perseverar y tener éxito en esos ejercicios en los que, de manera relativa, obtienes peores resultados. Todo esto es parte del autoaprendizaje.

El libro está estructurado de manera que refleje el equilibrio interior de una persona, en lugar de ser una creación puramente procedente del lado izquierdo del cerebro. Contiene mucho corazón, buena voluntad y amor. Léelo desde el corazón, entiéndelo desde la intuición y dale tiempo.

Si no entiendes algo, déjalo para después. De manera deliberada, hago mención de muchas cosas sin explicación, ya que se desarrollan más adelante, en su lugar correspondiente del libro. Continúa leyendo y sigue las instrucciones, encontrarás lo que estás buscando.

**Nota:** A lo largo de este libro, la palabra «corazón» aparecerá muchas veces, en ocasiones como una idea de la expresión del alma, otras como una referencia al equivalente energético del corazón y, en otros casos, como alusión al órgano físico.



Este libro te ayudará a aprender, entre otras cosas, una idea general sobre cómo funcionan algunos cuerpos sutiles y su estructura, cómo adecuar tu sensibilidad, la manera de protegerte, la forma de abrir y equilibrar algunos chakras, el modo en el que se opera en el «ámbito alfa», cómo conectar con tu fuente divina, meditar y equilibrar los aspectos inmediatos de tu existencia (a los que tu conciencia ya ha llegado), la lógica detrás de (ciertas) prácticas esotéricas, información sobre el subconsciente y cómo comunicarte con él, la limpieza de

miedos (y otros residuos que no necesitas), el control de las energías, el karma, la paz interior, la autoestima, el amor, la felicidad, las emociones y energías, cómo confiar en tus sentidos en lugar de en tu lógica y mucho más (por supuesto).

Te deseo una lectura agradable y un viaje fructífero.



## **¿Quiénes son las personas altamente sensibles?**

Las personas altamente sensibles no necesitan que nadie les diga quiénes son las PAS. No requieren de ninguna definición (aunque hable en tercera persona, en realidad soy una de ellas). Sólo sabemos que sentimos demasiado todo lo que nos rodea, desde personas a emociones de los demás, desde el presente al pasado... y no logramos ordenar la información recibida. Deja huella en nuestro interior, a veces durante demasiado tiempo. Demasiadas huellas difuminan nuestra naturaleza. Son como impresiones y tendemos a actuar de acuerdo a ellas.

Las PAS sentimos demasiado, tanto del interior como del exterior. Somos empáticos, una habilidad extraña que no parece ser útil en la sociedad occidental. Sin embargo, a nosotros sí nos sirve, es más, es una herramienta muy importante. También creo que la intuición y la sensibilidad son el futuro y un día será un requisito en algunas profesiones.

La única manera de entender por qué esta herramienta es tan importante es aprender conviviendo con ella, aunque sólo cuando esté equilibrada y nosotros también, para que nos ayude en nuestro camino y en el de las personas que nos rodean. Después de aprender a usarla, no tendremos la sensación de que sentimos demasiado. Por eso, es importante aprender primero sobre ella y a equilibrarla.

En la sociedad occidental, las personas viven en el lado izquierdo del cerebro. Éste se centra en analizar, calcular, desmontar y volver a montar. Es lineal y limitado. Los síntomas del desequilibrio y de una dependencia excesiva de la parte izquierda son, entre otros, la

sensación de angustia ante las emociones negativas, las obsesiones y el análisis profundo de ciertas situaciones.

¿A quiénes se considera inteligentes en nuestra sociedad? A físicos, doctores, matemáticos, abogados, ingenieros y desarrolladores de *software*. En resumen, a personas que piensan con el hemisferio izquierdo. La mayoría de los programas existentes para el cerebro y el desarrollo del CI está destinada a dicho hemisferio.

¿Quiénes dirigen nuestra sociedad? ¿Quiénes investigan y escriben informes académicos? ¿Quiénes nos dicen desde la pantalla de la televisión que se ha llevado a cabo una nueva investigación que demuestra esto o lo otro? Nos cuentan a qué debemos tener miedo y por qué. Ese porqué es muy importante, ya que hace que las personas con un pensamiento racional (y sólo racional) «comprendan» lo que nos venden en televisión. Nos dirigen personas con cerebros desequilibrados. Ésa es la manera en la que ven el mundo y así es cómo nos gobiernan. De esa forma se construyen la sociedad, el gobierno y la arquitectura (la mayoría de los edificios son cuadrados, sin elementos curvilíneos). Ése es el modo en el que procesamos y entendemos el mundo. Así, «enseñamos» a nuestros hijos a vivir.

El colegio, sobre todo en el pasado, aunque ahora la situación está cambiando, siempre ha estado destinado a formar el lado izquierdo del cerebro, a desmontar nociones y volver a montarlas, lo cual es el proceso de entendimiento del lado izquierdo del cerebro.

A las personas desequilibradas se las puede gobernar y manipular con facilidad. Aceptan cualquier cosa que parezca posible, racional o lógica (lógica, en oposición a verdadera, significa que se puede sustentar sobre un argumento con integridad interna). Se puede influir con facilidad en las personas desequilibradas a través de sus emociones negativas (dicha palabra, en este contexto, significa emociones relacionadas con la supervivencia, con los tres chakras inferiores). Esto ocurre porque el lado izquierdo del cerebro debe encontrar una solución, ser uno de los componentes de un todo, en vez de ser tratado como el propio todo. Está guiado por las emociones, normalmente negativas, porque éstas son un problema y el cerebro busca soluciones. Tiende a buscar soluciones en exceso, de manera

que su motivación original (la emoción negativa que impulsa la operación neuronal) se vuelve crónica. El cerebro seguirá buscando una solución mejor, dado que la emoción negativa que impulsó la operación neuronal nunca desapareció. Así, esta emoción negativa se convierte en su segunda naturaleza.

La parte izquierda del cerebro actúa como una lavadora que limpia la misma ropa una y otra vez. Al resolver de manera crónica problemas existenciales y pensar de forma constante en el mismo dato, el lado izquierdo del cerebro nos hace creer continuamente que estamos en modo supervivencia, por lo que nuestros recursos energéticos no se pueden destinar a la felicidad interna, mucho menos a un crecimiento espiritual. Desde el momento en que nuestra energía queda atrapada en la parte izquierda del cerebro, usando emociones negativas como combustible, la energía de los chakras inferiores no puede ascender más allá del tercer chakra. Esta etapa es perjudicial para cualquiera y mucho más para las PAS. Si buscas un desarrollo espiritual, no podrás alcanzarlo hasta que resuelvas este problema.

Vivir una vida guiada por el hemisferio izquierdo como persona altamente sensible hace que esta situación empeore. Va en contra de la naturaleza del equilibrio en la que deben permanecer las PAS, y su sensibilidad hacia los sentimientos y las emociones de otras personas pueden convertirlas en «objetivos» fáciles. Hay que trabajar duro para lidiar no sólo con tus emociones en modo supervivencia (guiadas por el lado izquierdo del cerebro), sino también con todas las personas de tu alrededor. Piensa un momento en alguien que conozcas (un familiar, un niño, una pareja sexual, una amistad, alguien que viva contigo o a quien veas todos los días en el trabajo). ¿Qué has sentido? ¿Lo mismo que notaste mientras leías las últimas líneas? Con personas que te han causado alguna especie de trauma, aunque sea a pequeña escala, cuando piensas en ellas, el recuerdo penetra en tu parte consciente como un reflejo de dicho trauma.

Las personas sensibles «recogen» las sensaciones de las energías de otros, por lo que absorben las de una persona con energías poco agradables sólo con pensar en ella. Estos individuos se asocian al

trauma o al acontecimiento negativo. Éste es el lado nocivo de ser una persona sensible desequilibrada.

Lo peor es que, desde el momento en el que captas las emociones negativas no hay vuelta atrás. O esperas lo suficiente para que calen o haces un esfuerzo enorme para convencerte de que no hay nada que temer o de qué preocuparte. Es muy difícil liberarse de las emociones negativas (digo «emoción» para simplificar, pero también incluye pensamientos).

Sin embargo, la buena noticia es que es posible y, en realidad, muy fácil, si se sabe cómo hacerlo. Las emociones negativas son muy contagiosas, sobre todo para las personas con alta sensibilidad, que son excesivamente vulnerables. Después de estar expuestas a un mundo de emociones y pensamientos negativos procedentes de las personas cercanas, ya sea por elección o por destino, se sienten sobrecargadas y se cierran sobre sí mismas, huyen o buscan un lugar en el que sentirse a salvo. Por lo general, éstos son los lugares en los que nuestra sensibilidad descansa. Cuando no nos rodeamos de personas, hay menos que sentir. Cuando estamos solos, nos encontramos más calmados porque no hay nadie a quien sentir. Además, nuestra sensibilidad se muestra menos receptiva en otros estados, como después de beber alcohol o tomar drogas. Así se «apaga» de manera temporal la sensibilidad, aunque no otros aspectos como la huella energética o el estado alfa desprotegido (hablaremos del tema más adelante).

Estos estados de sedación no resuelven el problema. Los métodos para alcanzarlos no ayudan a protegernos de las energías y emociones del mundo exterior. Como mucho, lo único que hacen es activar el modo «sin sensibilidad». Dejamos de sentir, pero los procesos siguen funcionando. Un aspecto aún más perjudicial de los métodos de sedación (como la marihuana) es que producen un estado más profundo de trance meditativo. Dicho estado es muy vulnerable para las PAS y para las personas que meditan. En esta etapa, el cerebro se encuentra en su estado alfa, es decir, se muestra más receptivo y abierto a todo tipo de información y (en cierta medida) al subconsciente. La mayor parte del tiempo, las personas sensibles ya están, al menos en cierto modo, en un estado alfa, muy receptivas. Ésa es la razón por la que

advertimos de manera tan intensa gran variedad de sentimientos y energías a nuestro alrededor.

Si usamos los métodos de sedación sin protección, una gruesa capa de energías «oscuras» cubrirá todos nuestros sentidos (incluida gran parte de nuestra conciencia) para evitar que sintamos el mundo exterior y a todos sus individuos. Esta gruesa capa se colocará entre el cuerpo etérico y los demás cuerpos, con lo que finalmente se reducirá la sensibilidad. Sin embargo, el flujo de energía también disminuirá. Desde ese momento, la energía no alcanzará los cuerpos y causará enfermedades en el futuro.

La infancia puede ser un buen momento para algunas PAS, pero, cuando llegamos a la pubertad, perdemos la conexión interior con nosotros mismos y el mundo nos da la espalda. Nos ocurre a todos. Al convertirnos en adolescentes, nos despertamos en una nueva realidad y comenzamos un proceso de investigación por nosotros mismos debido a esa desconexión interna. Algunas personas sensibles comenzamos en vano a buscar en nuestro interior la conexión que teníamos antes. Después, por lo general, intentamos encontrar respuestas en el exterior. No obstante, cuanto más avanzamos, menos respuestas obtenemos. Algunos nunca las hallamos.

El universo sirve para un propósito: el crecimiento espiritual. Nuestro planeta es la escuela para dominar (entre otras cosas) las emociones y pensamientos en el cuerpo físico. Hay tres tipos de personas en el planeta dependiendo de cuál sea su motivación: los que huyen del dolor (el dolor es malo), los que persiguen el placer (el placer es bueno) y los que buscan la verdad o el crecimiento espiritual (no hay nada bueno ni malo, al final, el propósito es servir a la evolución espiritual, de manera personal y colectiva). Este último tipo busca la verdad y cuenta con tres episodios principales en su vida: la infancia, el karma y el poskarma (es muy personal y varía de un individuo a otro, pero me gusta considerarlo y expresarlo de esa manera para mayor simplicidad). Los primeros dos tipos pueden permanecer en el estado de karma toda su vida, ofreciendo y acumulando karma. Incluso cuando han terminado el período de karma, no siempre consiguen restablecerse y deshacerse de los efectos de dicha etapa.





## ¿Cómo leer este libro?

Si ya estás preparado para las verdades (principios) descritas en este libro, las aceptarás y entenderás con el corazón y la intuición. Podrás poner en práctica esas verdades. No sirve de nada aceptar las verdades como dogmas. En los dogmas, no hay comprensión ni crecimiento y quizás tampoco verdad. Si no puedes identificarte con parte de este libro, óbvala por el momento. Algunas verdades las aceptarás enseguida y otras dejarán en ti una semilla para un futuro entendimiento.

No te pido que sigas a ciegas este libro, pero intenta no distanciarte de las cosas que te causen alguna molestia. Prueba los ejercicios, examínalos y explóralos por ti mismo. Siente la energía de cada ejercicio fluyendo a través de ti antes de aceptar las cosas por completo. Incluso entonces, cuestionate si es así y siéntela de la manera correcta. Sé paciente y positivo. Si estás preparado y tienes este libro entre las manos, significa que estás a medio camino de tu paz y equilibrio interiores.



En el desarrollo espiritual, las verdades se consideran «principios», una manera más adecuada de nombrarlas. Las prácticas que realices ahora te servirán de base para la verdad. Después de presentarte los principios más elevados, comprenderás que tus verdades sólo son verdades a medias. Las verdades absolutas se vuelven relativas y, en ese momento, se te mostrarán nuevas verdades absolutas. Así, las verdades absolutas son temporales.

El desarrollo espiritual sirve para elevar el nivel de tus verdades, así como tu consciencia al nivel de una nueva verdad. Cuando hablamos de verdad, imaginamos algo absoluto, pero lo único que es absoluto es Dios. Nuestra consciencia ha tomado el camino para llegar al «centro» de Dios. El camino es eterno, es decir, en él no se halla la verdad absoluta. Siempre y cuando no se presente a la consciencia un principio más elevado, el principio actual será la verdad absoluta.

Esto se ve con facilidad en los niños, ya que ellos descubren cada día un nuevo principio. Entre los adultos, sólo unos pocos individuos descubren principios más elevados, por lo general en investigaciones científicas.

Todos los objetivos se convierten en medios para objetivos más elevados. Éste es el camino normal de cualquier desarrollo. Si algo me intriga hoy, quiero aprenderlo y dominarlo. Cuando forma parte de mí, lo siguiente, relacionado con lo primero, me llama la atención y me dispongo a alcanzarlo. Los nuevos descubrimientos han aparecido sólo gracias a mis logros previos.

Como persona sensible, quería protección. Después, cuando la conseguí, quise equilibrio. Luego, desarrollo espiritual. Al final, entendí que mi alma, mi yo más elevado, que toma el lugar de la personalidad del día a día, quiere servir. Entonces, busqué maneras de servir a otras personas y cada servicio se convirtió en un paso hacia un servicio mayor. Por supuesto, el servicio también debe adaptarse a los límites del camino personal de cada uno.

**Nota:** Dios es un tema muy sensible y complicado. Nuestra vida se basa en buscar qué es Dios con todos los métodos de los que disponemos: físicos, emocionales, mentales, con calma, silencio, los aspectos más elevados del amor, etc. Cuando hablo de «Dios», me refiero a la fuente de todo, al principio de todo, al ideal preliminar que contiene todas las otras ideas. Si intentamos alcanzar el inicio de cualquier noción, acabaremos llegando a nuestra idea de Dios.



Cada unidad de este libro comienza con un pequeño título y termina con un ejercicio principal y algunos complementarios. Te pediría, por favor, que dejaras algo de tiempo entre una unidad y la siguiente. Este período es necesario para el procesamiento y la integración de nuevas vibraciones y hábitos desarrollados por los ejercicios. La transformación real se encuentra en los ejercicios, no en la teoría.

El ejercicio principal es obligatorio y los complementarios son muy recomendables. En la mayoría de los casos, todos están dirigidos a resolver el mismo problema «técnico». Cuando te sientas a gusto con el ejercicio principal, puedes probar algunos o todos los complementarios. Cuando sientas que tienes el control y ganas de más, procede a la siguiente unidad.

El libro está elaborado de manera que todos los ejercicios desarrollan «músculo» para el siguiente. Si vas paso a paso, tendrás todas las herramientas necesarias para conseguir éxito en el siguiente ejercicio y evolucionar hacia la comprensión de las cosas internas (por eso, tienes sensibilidad, entre otras razones, para poder sentir tu interior).

En muchos casos, dejo las explicaciones para más adelante. Igual ocurre con los ejercicios. Si no especifico un tiempo es porque te dejo que encuentres el correcto. Dado que este libro pretende equilibrarte, hay muchos aspectos relacionados con los ejercicios que permito que descubras por ti mismo. Intenta sentir, fracasa, sigue practicando y mejora. En otras palabras, crece. Y, cuando lo tengas totalmente controlado, suéltalo y procede con el siguiente...

## **Tres etapas de la vida**

Infancia: Durante esta etapa, recibimos todas las semillas que necesitamos para lidiar con los períodos de karma y poskarma. Nos involucramos en todo tipo de actividades que nos facilitarán el futuro, es decir, tocamos y experimentamos muchas cosas. Probamos actividades que nos gustan (lo llamamos jugar). Cultivamos las semillas a través de la felicidad, señal que nos indica que lo que estamos haciendo procede de la raíz de nuestra alma y tiene que ver con nuestro futuro en la Tierra.

¿Por qué nos gustan unos juegos más que otros? ¿Por qué algunas cosas que hacemos o aprendemos van de la mano con el placer o la felicidad? A los niños les gusta divertirse. La felicidad aparece cuando tocamos cosas especiales para nosotros, las que tienen conexión con nuestra realización personal en la Tierra. La felicidad está conectada con nuestro camino en este planeta y nos llega a través de dimensiones más elevadas.

¿Recuerdas la conexión interna con nosotros mismos, la que se pierde durante la pubertad? Mientras somos niños, es muy fuerte. Es la conexión entre Dios (nuestra chispa divina, el gran espíritu) y la chispa de nuestro interior. Igual que el agua fluye por las tuberías y la electricidad por los cables, la felicidad recorre esa conexión interior. Lo mismo ocurre con todas las otras emociones positivas, pero ésta es especialmente importante en nuestra vida, un indicador de dirección del período poskarma. Después, conectaremos con todos los elementos de felicidad que tuvimos durante la infancia, con todas las semillas cultivadas en el período de la niñez.

Cuantas más experiencias y recuerdos tengamos de esta época, más fácil nos resultará después. En el período poskarma, estos pequeños recuerdos surgirán de manera impredecible, nos señalarán y darán una pista, una indicación, de las cosas que nos gustaban, de las que nos producían felicidad de niños. Esos momentos están ahí para mostrarnos el camino.



Durante este período, ocurre también otro proceso: el de registrar lecciones pasadas y futuras. Llegamos con cierto karma y energía del pasado, no hemos terminado algunas lecciones y tenemos dudas sobre el universo. Cuando nacemos, no recordamos esos asuntos inconclusos, pero portamos su energía en nuestro interior (algunos se pueden ver en la carta astral). Esas energías se manifestarán en forma de acontecimientos en nuestra infancia, a los que después nos referiremos como traumas. Las lecciones que deben ser aprendidas se resolverán durante el período de karma. En otras palabras, nuestras experien-

cias infantiles traumáticas son el resultado de deudas y lecciones kármicas. Lo digo porque tendemos a culpar al «acontecimiento» o a otras personas de nuestras desgracias y traumas que permanecen con nosotros durante toda la vida, pero, en realidad, somos responsables de la aparición de dichos acontecimientos, los atraemos.



La infancia es nuestro período de preparación. Nos permite revelar y desarrollar algunas de las cosas que debemos alcanzar al final. En la infancia, se nos muestra qué se espera de nosotros desde el punto de vista de las acciones y la consecución. En la niñez, si no estamos en el punto álgido, nos encontramos al menos más allá del punto medio de nuestro potencial alcanzado condicionalmente (el uso de este adverbio se debe a que se nos muestra y luego nos lo arrebatan para que podamos conseguirlo por nuestros propios medios).



Para aquellos que hemos acumulado karma, la reencarnación es inevitable. De este modo, ambos conceptos son inseparables. La reencarnación es la expresión del karma acumulado y la oportunidad de aprender de él y limpiarlo. Vemos a alguien con talento en un cierto ámbito y pensamos «esta persona tiene un don». Sin embargo, esa persona ha trabajado duro para desarrollar ese «don» en vidas pasadas. A veces creemos que un niño no se parece en nada a sus padres. ¿Por qué? Porque los padres no dotan de personalidad a sus hijos, sólo canalizan algunos talentos. Los niños son almas con sus propias «personalidades» y experiencias acumuladas en reencarnaciones anteriores. La mayoría llevamos «equipaje» procedente de dichas reencarnaciones y eso es el karma, una combinación de retornos (buenos y malos), lecciones y pruebas.

A nuestra sociedad le gusta vernos como una pizarra en blanco. Cuando llegamos al mundo, la idea es que tenemos sólo dos fuentes principales de influencia para nuestro desarrollo: el entorno y la

genética. De hecho, llegamos aquí con unos gustos y preferencias bastante fijos. Contamos con lo que nos hace felices y con aquello por lo que debemos pagar. El resto se basa en la forma en la que esa experiencia previa interactúa con nuestro entorno y genética.

Por eso, durante la pubertad, después de un cierto período de transformación durante el cual, por lo general, tiene lugar el proceso de desconexión interna, nos quedamos con las lecciones, pruebas y dudas a las que debemos enfrentarnos en esta vida. Al comienzo de este período, algunos seguimos pensando y actuando según lo «antiguo», con la manera de pensar y lidiar con el mundo de nuestra infancia (como si siguiéramos conectados a la fuente). La conexión interna nos proporciona seguridad e intuición. Está ahí para ilustrar lo que tenemos que conseguir en el futuro. Entonces, se produce la desconexión que nos deja con aquello que debemos hacer. Es como el entrenador de un deporte, quien da un discurso antes de que los jugadores pisen el campo, pero, a partir de ese momento, están solos.

La pérdida de la conexión interna es lo que expone nuestra vulnerabilidad y falta de autoestima, lo que se encuentra en el lado negativo de la sensibilidad. La conexión era lo que nos estaba protegiendo. Dicha conexión mantenía las «líneas de suministro» desde las partes más elevadas de nuestro ser, las que nos protegían. Desde el momento en el que deja de intervenir, perdemos no sólo la protección, sino también nuestra identidad. Nuestra identidad más elevada cambia a una inferior, a una identidad basada en que «estamos solos».

El período de karma es el período de nuestra vida en el que nos encontramos desconectados de la parte más elevada y trabajamos con nuestro yo inferior, la personalidad. Estamos a punto de aprender nuestras lecciones mientras permanecemos parcialmente a ciegas (si no, el proceso no sería tan significativo para nuestra alma). Si quieres llamarlo de alguna manera, es nuestra época oscura antes del renacimiento.

Por lo general, en nuestra etapa adolescente, muchos de nosotros cultivamos una nueva identidad «atractiva». Después de enfrentarnos al vacío causado por la desconexión, comenzamos a mirar a nuestro alrededor, al exterior, para llenar con algo dicho hueco. Encontramos

o desarrollamos una nueva identidad con la que nos identificamos. Esta identidad no tiene nada que ver con nuestro yo (real), pero tememos perderla porque nos da miedo el vacío, la desconexión que experimentamos después de romper nuestra conexión interna.

Este período es distinto para cada uno. En muchos casos, alcanza el punto álgido con algunas lecciones duras. Pueden aparecer en forma de enfermedad, divorcio, una pérdida dolorosa de trabajo o cualquier otro acontecimiento que nos cambie la vida. Para algunas personas, dichos acontecimientos dolorosos marcan el principio y el final del período. Durante el «punto álgido» y después, es crucial no aferrarse al pasado, a lo que se marcha. Lo importante es aceptar los cambios de una manera saludable.

Muchos momentos de luz surgen durante esta etapa. Las personas se encuentran haciendo cosas que no habían hecho desde hacía mucho tiempo. En muchos casos, son aquellas que les gustaban durante la infancia. Vuelven a ellas para recargarse porque, en esos momentos, se sienten vivas, les dan vida.

De hecho, el período de karma es más fácil si entendemos que hemos perdido la conexión y si sabemos cómo recuperarla. No todos hemos nacido en una familia de yoguis, maestros espirituales o esotéricos. Pero si seguimos leyendo este libro, entenderemos cómo hacerlo. Ningún camino en este planeta es sencillo, pero recorrerlo de manera consciente, con el conocimiento y las herramientas adecuados, será más fácil. Así, recibiremos menos bofetadas en la cara y una mayor comprensión del proceso.



**Poskarma:** Después del punto álgido del karma, por lo general entre los treinta y cinco y los cuarenta y cinco años (aunque algunas personas llegan a él mucho después), cuando se calma el tumulto emocional (para algunos dicho tumulto puede ser mental o de ambas clases), llega el período poskármico. La crisis de la mediana edad de la que todos hemos oído hablar puede relacionarse en muchos casos con el principio de esta etapa, la época posterior al punto álgido

del período kármico explicado anteriormente. Mientras vivimos o luchamos contra las lecciones del período kármico de nuestras vidas, desarrollamos herramientas, maneras de pensar y percibir el entorno que nos rodea. Nos hemos olvidado de que fuimos niños y adolescentes. Sólo nos recordamos desde el momento en el que logramos poner orden en nuestra vida después de cada acontecimiento de desconexión y de las duras lecciones.

El vacío que aparece en el período poskármico asusta a algunos. Intentamos pensar de nuevo en nuestras vidas y encontrar nuestro camino. Para ciertas personas, nada ha cambiado en realidad: no hay duras lecciones ni alteraciones enormes, pero el vacío está ahí. Lo causa la «limpieza» de antiguas energías de tu vida para dejar paso a las nuevas. Esta «limpieza» puede ser muy traumática y es la causa de esos acontecimientos que ponen nuestra vida patas arriba.

Algunas personas no logran lidiar con ese vacío y tratan de llenarlo con significado. Otras intentan volver a su antiguo modo de vida. Es el momento en el que debes recordar tus instantes de felicidad, cuando el universo te cuenta que la lección se ha acabado, que estás entrenado y preparado para cumplir todos tus deseos. Estas acciones que te aportaban felicidad siguen estando potencialmente ahí, siguen siendo las cañerías por las que fluye la energía, la felicidad, la energía creativa.



La clave aquí es muy sencilla, aunque no muchos somos conscientes de ella. El principio dice que no se puede alcanzar el siguiente pico de actividad de la vida usando las herramientas con las que hemos llegado al anterior. Los picos, los puntos álgidos y el vacío son parte de la ley del ritmo. Observamos cómo se repiten.

En las artes marciales y el boxeo, por ejemplo, el entrenador permite que los alumnos con más experiencia ayuden a los que tienen menos, a veces incluso les enseñan lo básico. Lo mismo ocurre con nuestro principio. ¿Cuántas veces has sentido que estabas en el punto álgido de algo, pero, tras explicárselo a alguien, la sensación de «estoy muy seguro sobre este tema» te ha abandonado, dejando atrás un vacío?



Sin embargo, también deja a su paso el potencial de futuros puntos álgidos. Después de liberar la antigua energía, la energía del punto álgido anterior, podemos disfrutar de futuros éxitos.



En el período poskármico o en la crisis de la mediana edad, estamos en el comienzo de una nueva vida. Sentimos el vacío, así que ¿dónde deberíamos buscar el siguiente punto álgido de nuestras vidas? Las pistas se encuentran en el pasado. Todos los momentos de felicidad que tuvimos en la infancia vuelven a nosotros si se lo permitimos. Las cosas que nos gustaban están disponibles ante nosotros. Ahora es el momento de conectar instantes de felicidad de nuestra infancia y elevarlos, igual que las grandes mentes del Renacimiento y la revolución científica de la Ilustración fueron capaces de hacer grandes cosas con los conocimientos que recibieron de la época clásica. La historia sigue el mismo principio.



Ya hemos visto las ondas alfa del cerebro y, en parte, cómo, en este estado, permanece desprotegido y de qué manera nos hace sensibles. Las personas tienen distintos niveles de consciencia. Nos centraremos en los tres siguientes: el subconsciente, la consciencia y la supraconsciencia.

Esta última es la que intentamos alcanzar, la que deseamos conseguir desde el momento en el que entendemos que la vida tiene algo más que ofrecer. Ése es el ámbito al que viajan los que buscan la verdad.

La consciencia es en la que nos encontramos durante las horas que permanecemos despiertos. Es nuestra vida diaria (excepto en algunos momentos) y más o menos hace referencia a estar presentes en lo que ocurre a nuestro alrededor. Es mucho más complejo, pero ésta es una manera sencilla de ilustrarlo que cumple un propósito: guiarnos hacia el subconsciente.



El subconsciente se encuentra en el ámbito de los sueños. Es un nivel sutil de nuestra estructura esotérica al que creemos no tener un acceso consciente. Esa área está compuesta de energía no manifestada, el campo cuántico de las posibilidades, si prefieres llamarlo así. Es agua, un mar sin forma. Cuando algo influye en una parte de ese mar para crear una forma, se convierte en influencias y proyectos en nuestra vida diaria. Un acontecimiento doloroso se graba en el subconsciente a través de la influencia de emociones fuertes.

Es muy importante comprender más sobre la naturaleza de este vasto mar al que llamamos subconsciente porque se encuentra en el ámbito de las energías sutiles, las emociones y los pensamientos. Es el lugar en el que existen muchas criaturas. Acceder a él se consigue a través del estado alfa del cerebro.

Las ondas alfa tienen niveles o grados. Alcanzar un estado mayor de ondas alfa significa, en realidad, adentrarse a más profundidad, como con la meditación. Desde este punto de vista, las personas sensibles estamos en el estado alfa la mayor parte del tiempo, incluso si dicho estado no es muy profundo. Somos sensibles porque, como en *Matrix*, estamos conectados a esta realidad sutil y por eso sentimos la comunicación sutil de la energía con mayor intensidad. En parte, vivimos en el mundo, en cierto nivel de existencia, desde el que recibimos retroalimentación constante. Este mundo sutil está lleno de vida y parte de esa vida puede resultarnos perjudicial. Es como viajar a un lugar nuevo, es mejor ir equipados para enfrentarnos a la incertidumbre y a posibles peligros. Sin embargo, eso es justo lo que hacemos: accedemos al estado alfa sin protección.

Cuando estamos conectados al campo de la comunicación sutil de energías y percibimos las emociones negativas de alguien, dejan una huella en nuestra realidad sutil, en nuestros cuerpos sutiles y en nuestro subconsciente.

Pero hay algo más. Si nuestro subconsciente se encuentra en cierto nivel de realidad, la realidad sutil, ¿cuál es la conclusión lógica? Que el subconsciente de todos se ubica en el mismo lugar, en la misma

frecuencia de realidad, el inconsciente colectivo de Carl Jung, si quieres llamarlo así. Cuando entramos en trance o meditamos, alcanzamos el mismo ámbito y en dicho ámbito podemos encontrar nuestro subconsciente.

Es importante mencionar que nuestra consciencia es la intérprete de los acontecimientos de nuestra vida. Si un coche está a punto de atropellarnos y nos lo tomamos con calma y tranquilidad (porque la conciencia piensa que hemos tenido suerte), no dejará una huella negativa en el subconsciente. Sin embargo, si el acontecimiento nos produce miedo o pánico, dejará su marca en el subconsciente. Es la conciencia la que marca la diferencia.

Si vivimos una experiencia negativa acompañada de una emoción fuerte, esta experiencia va a adentrarse en nuestro subconsciente con mayor fuerza aún. ¿Y si algo puede entrar...? Exacto, puede salir. Por eso, el ámbito sutil compartido en el que se encuentra nuestro subconsciente es la clave de nuestra sensibilidad.

Leer este libro es un proceso de transformación, uno gradual. El proceso contiene dos caras: transformación de la manera de pensar (toda la información contenida en él) y de la manera de vivir (todos los ejercicios y nuevos hábitos). Por eso, ahora es un buen momento para introducir el primer ejercicio.

## ∞ EJERCICIO PRINCIPAL ∞

### LA VELA (MATUTINA)

#### **Tiempo y duración**

Por la mañana, nada más levantarte, durante cinco minutos.

#### **¿Qué hacer?**

Coge una vela corriente, enciéndela, colócala ante ti (entre veinte y treinta centímetros de distancia) y visualízala.

### **¿Cómo hacerlo?**

Tómate unos minutos en memorizar la vela. Después de asegurarte de que tienes una imagen de ella, cierra los ojos y visualízala en el centro de tu cabeza (no te preocupes demasiado de localizar el centro físico). Si deseas hacerlo con precisión, imagínatela en la glándula pineal (de nuevo, no te preocupes demasiado de la exactitud física). Cuando la tengas ahí, mírala y permite que tu concentración se limite a ella. Permanece así, pendiente de la imagen de la vela que has creado en tu mente, durante cinco minutos exactos. Además de la vela, sólo debe haber silencio.

Mientras lo haces, deberías esforzarte por crear una imagen más elaborada. Comienza a ver más detalles de la vela en la imagen que creas en tu mente. Pueden ser la textura, el color, los contornos y los reflejos.

### **¿Qué no hacer?**

- No bloques ni reprimas pensamientos. Éstos vendrán. Sólo concéntrate en la vela. Si te descubres fantaseando y dejándote llevar por el flujo de pensamientos, vuelve a ella.
- Al realizar este ejercicio, no introduzcas distracciones con otras actividades (música, televisión, comida...).
- No practiques el ejercicio durante más de cinco minutos, aunque te concentres en la vela sólo diez segundos y el resto del tiempo estés en las nubes.
- Si aparece un sentimiento, no desvíes la concentración hacia él (aunque sea placentero). Permanece atento a la imagen de la vela.

### **¿Cómo y cuándo sabré que está funcionando?**

Las personas que meditan o hacen prácticas similares suelen sentir los efectos en un plazo de tres a cinco días.

Otras necesitarán un poco más. No puedo decirte cuánto, pero sigue haciendo el ejercicio. Si no sientes los efectos, tal vez sitúes la imagen en el lugar incorrecto dentro de tu cabeza o no estés concentrado en la vela. Juega con ella hasta encontrar el lugar adecuado. Y sigue trabajando en tu concentración. Lo lograrás gracias a la persistencia y la repetición.


Quizás te parezca que vas a necesitar meses, pero no es así; es un ejercicio relativamente fácil y rápido.

### **¿Por qué lo hago?**

Las personas sensibles lo son porque sienten energías, por lo que de alguna manera tienen que lidiar con ellas. Este ejercicio refuerza la concentración y despierta el órgano que, junto con ella, controla estas energías. El poder de la concentración es el de la voluntad, que es lo que guía a las energías.

### **Resumen**

Mañana, vela, sólo cinco minutos, sin distracciones.



Éste es el ejercicio más básico, pero también el más importante. Si no quieres hacerlo, no sirve de nada seguir adelante. Deberías cerrar el libro ahora mismo. En serio, este ejercicio es fundamental, crucial, y seguir leyendo sin realizarlo sería una pérdida de tiempo.

En esta etapa, es buena idea dejar a un lado el libro durante una semana o, como alternativa, volver sobre las partes que hayas leído hasta este punto, pero no sigas adelante por el momento. Haz el ejercicio de la vela durante siete días. Si no, el ejercicio principal de la siguiente sección (el de las esferas energéticas) no funcionará.

