

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL



**UN APOYO
PARA TU ALMA**

JANE ELIZABETH HART

Herramientas del Poder Espiritual Un Apoyo Para tu Alma

Jane Elizabeth Hart



Centro para la Iluminación

www.cfenlightenment.org

Copyright © 2004 by Jane E. Hart All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission of the publishers. Printed in the United States of America. Library of Congress Control Number: 2004091707

ISBN 0-9753047-0-4

DEDICATORIA

*Este libro está dedicado
a todas las almas que
se esfuerzan de manera
apasionada
por vivir en el
resplandor brillante del
Verdadero Ser (yo).*

ÍNDICE

ACLARACION

Introducción

Introducción a la Evolución del Alma

Capitulo 1 El Alma

Capítulo 2 Del Intelecto a la Intuición

Capitulo 3 La Meditación

Capitulo 4 Ascendiendo de la tercera a la cuarta dimensión

Capitulo 4A Compromiso

Capitulo 5 Usted Es 1/10 Consciente y 9/10 Subconsciente

Capitulo 6 El Proceso Para Conscientemente Descubrir Su Alma

Capitulo 7 Desintoxicación espiritual

Capitulo 7A Resumen de los Pasos Que Usted Debe Dar Para Ascender a la Cuarta Dimensión y Trabajar en el Mejoramiento de su Alma

Introducción a las Herramientas del Poder Espiritual

#1 Meditación

#2 Anotaciones en su Diario

#3 El Termómetro Espiritual

#4 Siete Pasos para Obtener Exitosos cambios en la

#5 Guía a seguir una vez completado el Proceso de los siete Pasos

#6 Disolviendo su Dolor Emocional

#7 Guía

#8 Como Mantenerse en el Sendero de la Transformación

Acerca de la autora

ACLARACION

Existen algunas palabras en ingles que no tienen traducción literal al español, pero que si se puede describir su significado. La traducción de la palabra "**consciousness**" es tan importante para la comprensión de esta obra, que nos hemos permitido usar la unión de dos palabras "**Estado-consciente**" para su traducción al español. Por lo tanto ponemos aquí su definición.

- Consciousness** (n) = **Estado-consciente** (s) 1. Filos. Aquel estado de ser caracterizado por sensación, emoción, pensamiento, etc.; mente en el más amplio criterio.
2. La totalidad de un estado consciente.
 3. Realidad especial de o sensibilidad a una inquietud particular o situación.

INTRODUCCIÓN

Cuando conscientemente planteé mi camino espiritual hace más de treinta y cinco años, no tuve ni idea de la magnitud del viaje que yo emprendía. Yo no podía entender los cambios que ocurrirían en mi Estado-consciente y en todo mí ser. Yo deseé haber tenido un maestro, guía o libro provechoso para indicarme si estaba sobre el sendero correcto. Yo anhelaba saber que no estaba sola en este esfuerzo para fundirme con mi Ser Superior.

Tropecé y me caí muchas veces, pero de alguna manera, encontré el valor y la tenacidad para continuar. Estas "Herramientas del Poder Espiritual" fueron forjadas en el fuego de mi pasión para liberarme de mi ser inferior. Las forje y diseñé en mi anhelo por tener éxito.

Mientras yo estaba en medio de esta lucha intensa para conquistar las limitaciones de mi ser, juré que si yo salía victoriosa, haría todo lo posible

para ayudar a otros igualmente comprometidos, a vencer su ser inferior y ganar esta lucha en la revolución del Estado-consciente.

"Las Herramientas del Poder Espiritual" están diseñadas para permitirnos trabajar en el mejoramiento del alma. Ellas nos llevarán a un completo estado de entendimiento. Use estas Herramientas para estar totalmente consciente de usted mismo en Dios.

En este libro, se aprenderá exactamente lo que se requieren para cambiar su presente estado de ánimo. Usted tendrá un esquema detallado que presentará la claridad y simplicidad de su búsqueda espiritual. Sin embargo, depende de usted, responsabilizarse de la evolución de su alma.

Es mi deseo más profundo y mi mayor alegría el compartir estas Herramientas del Poder Espiritual con usted. Utilícelos para construir su nuevo Estado-consciente espiritual y descubrirse como un Ser Puro.

Con cariñoso apoyo,

Jane Elizabeth Hart

INTRODUCCIÓN A LA EVOLUCIÓN DEL ALMA

Antes de utilizar sus Herramientas del Poder Espiritual, es importante entender como su alma ha evolucionado durante sus muchas vidas. Su alma ha estado en una búsqueda desafiante que le ha traído a este punto en su crecimiento espiritual. La primera sección de este libro está diseñada para revelar como su alma ha estado intentando desenvolverse en un total o completo Estado-consciente de Dios.

Cada capítulo le permitirá también entender la historia y antecedentes de su alma. Usted se familiarizará con los principios básicos que darán luz a la siguiente etapa de su evolución.

Permita que estas ideas sean su fundamento. Permita que ellas pavimenten el camino hacia su viaje a la integridad. A medida que usted use las Herramientas del Poder Espiritual en el futuro, sus conocimientos del proceso evolutivo le darán el valor para

utilizar estas Herramientas y avanzando con confianza.

CAPÍTULO UNO

EI ALMA

La gente utiliza la palabra "alma" de diferentes maneras. Para nuestros objetivos, vamos a definirlo como sigue. El alma es un fragmento de Dios. A través de su alma, usted está unido con Dios. De hecho, cada criatura viviente tiene un alma, y de esa manera usted está relacionado con todas las formas de la vida. ¡Su alma le une con Dios, y con todos los seres sobre el planeta!

El alma puede también ser descrita como una parte individual de la Mente de Dios. Cuando usted desarrolla una línea de comunicación con su alma, sus ideas se amplían y la percepción de todas las cosas aumenta. Las soluciones a todos los problemas se encuentran disponibles.

El alma es su Verdadero Ser. Su verdadera esencia no está contenida dentro del cuerpo físico, el cuerpo emocional o la mente. El alma es el eslabón entre Dios y su forma física.

Usted probablemente se pregunta por qué su alma existe y exactamente que es lo que hace en el esquema de las cosas. El objeto del proceso evolutivo es agrandar y profundizar la concientización del alma. ¡Aun cuando el alma es una parte de Dios, no es aún conscientemente sabedora de ese hecho asombroso! Es importante entender como su alma evolucionó durante muchas eras del tiempo. Usted puede tener curiosidad de como llegó a su estado presente de entendimiento.

El proceso que impulsa su alma ha avanzar en su evolución se llama la Ley del Renacimiento, o reencarnación. Esto proporciona la oportunidad a su Estado-consciente para explorar y experimentar el enorme estadio de la vida. A través de la reencarnación, su alma finalmente llega a la revelación completa y consciente que es unión con Dios.

Obviamente, usted necesita muchas encarnaciones y una variedad de oportunidades para darse completa cuenta de que usted es un Ser-de-Dios. Una vida no es suficiente para lograr este objetivo. Conforme su Estado-consciente espiritual se desarrolla, usted se torna

más consciente de su alma. Cada encarnación aumenta la capacidad de conocer su Verdadero Ser que existe en Dios.

Cada uno tiene un alma que evoluciona. ¡Algunas almas evolucionan muy rápidamente, y otras más despacio, pero todas las almas eventualmente marchan hacia adelante! Cada uno de nosotros despertamos al hecho de que somos parte de Dios, y siempre hemos sido una parte de Dios.

Cada día, procure combinar su Estado-consciente con el conocimiento de su alma. Usted comenzará a sentirse más realizado. Usted sabrá a un nivel más profundo que usted está expresando su propósito divino. A medida que usted despierte, estará más ansioso en desarrollar aspectos más importantes de usted mismo. Antes que nada, su limitado ego debe ser sometido a fin de unificar, mezclar y alinear el alma con su ilimitado e individual Ser-en-Dios.

CAPÍTULO 2

DEL INTELECTO A LA INTUICIÓN

Usted ha pasado vida tras vida desarrollando su intelecto. Usted ha explorado muchos rasgos asombrosos de su mente y ha aprendido numerosas cosas sobre el mundo. Ahora usted está listo para usar su inteligencia de un modo más elevado. Usted está ansioso por entender su alma y comienza a hacerse preguntas sobre su esencia.

Usted es bastante inteligente para saber que hay más de usted que las limitaciones que usted experimenta en este momento. En este punto usted debe desarrollar un estilo más avanzado del pensamiento, que es su intuición. La intuición realmente es una de las facultades más altas de la mente, y le abrirá un mundo completamente nuevo de aprendizaje.

Una vez que su anhelo ha despertado, la mente intuitiva comienza a activar su Estado-consciente. Usted estará más interesado en búsquedas espirituales, o

en preguntarse sobre el sentido de la vida y su lugar en el Universo.

La función principal de la mente intelectual es la de razonar las cosas, analizar sus pensamientos, circunstancias y los alrededores. El objetivo de la mente intuitiva es ampliar su Estado-consciente más allá del alcance de la vida cotidiana.

Desarrollar su intuición es la siguiente fase de la evolución de su alma. Hasta ahora, su intelecto ha dominado su mente consciente y esto le ha funcionado bien. Cuando usted toma medidas para tener más control sobre su intuición, la mente intelectual tomará el segundo lugar. Su Estado-consciente se ampliará, y usted superará gradualmente las limitaciones de su intelecto y utilizará su intuición.

El intelecto lo llevará sólo a una cierta distancia a lo largo del camino del esclarecimiento. La intuición debe ser reforzada a fin de seguir el proceso. De hecho, usted podría decir que la habilidad intelectual es la inteligencia de la personalidad, mientras la facultad intuitiva es la

inteligencia del alma. La sabiduría del alma es la piedra angular de la evolución espiritual.

Cuando la mente intuitiva toma el mando, le permite tener un entendimiento más profundo de las circunstancias de la vida. Esto le proporciona una visión más amplia que está disponible a través de la pequeña ventanilla de su intelecto. Mientras usted transita del intelecto a la intuición, usted se desprenderá de la dependencia de los vínculos de personalidad y tendrá mayor identificación con el alma. La meditación diaria proporciona el medio de acceso a la intuición.

Para apoyo adicional, refiérase a Herramientas de Poder Espiritual:

- # 1: Meditación (p. 40)
- # 2: Anotaciones en su Diario (p. 41)
- # 3: Termómetro Espiritual (p. 44)
- # 7: Guía (p. 60)

CAPÍTULO 3

LA MEDITACIÓN

La meditación es la acción más importante que usted puede llevar a cabo para cambiar su Estado-consciente. La meditación es el método de acallar sus pensamientos. Durante la meditación usted cambia la dirección de su energía. En vez de estimular al cerebro con la información de los sentidos acerca del mundo exterior, la meditación calma la mente a fin de hacerlo receptivo al mundo interior del alma. La meditación es vital porque este es el proceso que descubre su Verdadero Ser y lo une con su Estado-consciente de Dios.

Es provechoso meditar cada día. El crear un lugar especial en su casa, con una silla cómoda y medio ambiente tranquilo, facilitará este proceso. Usted establece una vibración y una energía que le hará tener más control sobre su meditación. Al principio comience a meditar durante cinco minutos cada día. ¡Usted se dará cuenta qué tan ocupada está su mente! Escuchar una meditación dirigida podrá

ayudarle a concentrarse. Usted podría incluso imaginar su mente como una grabadora. Cuando sus pensamientos bailan por su cabeza, véase a usted mismo apagando la grabadora.

¡No se desanime! ¡Esta es una tarea difícil! Otras buenas opciones serían utilizar un mantra o repetir una palabra cuando su mente comienza a divagar como por ejemplo; "Dios" o "Amor". La concentración en su respiración es otro útil ejercicio.

Podrá haber ocasiones en que usted prefiera salir a caminar o practicar yoga cuando esté meditando. Cualquier acción en la cual se abstraiga y se olvide de usted es valiosa como meditación.

Es normal distraerse con pensamientos cuando usted medita. Si usted se encuentra totalmente en su meditación alejando su mente de estas distracciones, pronto se dará cuenta que sus esfuerzos le están permitiendo controlar su mente y unirse con su alma.

A usted le puede parecer que nada pasa durante el tiempo de la meditación, pero

continúe con su disciplina diaria. Es también común experimentar "un vacío" después de un período de enriquecedoras meditaciones. No se desespere y piense que algo está mal. Usted ha hecho un compromiso y Dios sabe el deseo de su corazón. A pesar de las apariencias, está avanzando y cambiando su Estado-consciente. ¡Puede usted estar seguro que definitivamente algo está pasando!

De hecho, los científicos han descubierto que diferentes patrones de ondas cerebrales se producen durante la meditación. También, los estudios del cerebro han revelado que la meditación despierta partes del cerebro que normalmente están inactivas en la persona promedio. Usted ha oído probablemente que la gente sólo usa una cantidad diminuta de la capacidad del cerebro. La meditación enciende ciertas neuronas y forja nuevos caminos que literalmente le permiten pensar de distinta manera.

Usted siempre ha tenido la capacidad de encender estas facultades espirituales, pero esta es la primera vez en la historia de la evolución de su alma que usted ha deseado "encender el

interruptor". ¡Dios le ha dado todo el equipo que necesita para llevar a cabo sus objetivos espirituales! Usted siempre ha estado "alambrado para la espiritualidad", aunque ahora usted toma las acciones meditativas que encenderán las áreas místicas de su cerebro.

Dios Como Computadora

DIOS
Computadora Principal

Acceso a toda la
Información Universal

**Meditación es la línea directa
a la Computadora Principal**



TU
Computadora Personal

**La Intuición interpreta
la información
y la lleva a tu Estado-consciente**

Su mente es muy similar a una computadora. Cuando usted hace un compromiso de meditar, es como si añadiera un nuevo programa en su "disco duro espiritual". Usted es capaz de usar su mente de nuevas formas, tal como una computadora puede hacer tareas estimulantes después de que un nuevo programa se ha instalado.

Ahora imagine a Dios como el Internet. Por medio de la meditación, usted ha instalado ya el programa que le permitirá conectarse con el "Internet de Dios". Ahora puede "bajar" toda clase de datos que son valiosos para su alma.

¡La meditación prepara un canal en su cerebro para recibir los conocimientos que están almacenados en la Mente Universal de Dios! Cualquier información que necesite esta fácilmente al alcance por esta línea directa de comunicación. Su cerebro se iluminará con nuevas ideas creativas. Usted tendrá mucho más opciones que las que tenía disponibles antes de que "actualizara su computadora".

En el nivel espiritual, su "actualización" le permite que se mueva

del limitado mundo humano de la tercera dimensión a la cuarta dimensión del reino ilimitado del alma. Estas dimensiones serán explicadas más a fondo en el siguiente capítulo.

Usted puede ver por qué la meditación es tan importante. ¡Es la avenida a la Sabiduría Universal y el poder que libera a su alma!

SENSACIONES QUE USTED PUEDEN EXPERIMENTAR DURANTE O DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Puede sentir una sensación fría en su frente, como si hubiera untado mentolatum entre sus cejas.

Usted podría experimentar una leve tensión o presión entre sus ojos.

Usted puede sentir como si una corriente de energía se moviera sobre su frente.

La parte superior de su cabeza puede calentarse.

Podría sentir comezón en la parte superior de su cabeza.

Usted puede ver luces blancas o de colores cuando sus ojos están cerrados.

Puede sentir una luz brillante en su cara, que es más brillante que la luz que hay en el cuarto.

Podría sentir como si se expandiese más allá de su cuerpo, o por encima de él.

Usted puede ser incapaz de pensar de manera normal y su cerebro puede parecer estar en blanco. Más tarde, podría estar consciente de que la información ha sido "descargada", y usted tiene el entendimiento instantáneo y completo de la información.

Estas posibles experiencias son signos de que su "alambrado espiritual" está siendo "actualizado" y sus nuevos centros cerebrales están siendo activados.

Es útil saber que la energía intuitiva vibra en una frecuencia mayor que su mente intelectual. Al principio cuando uno se pone en contacto con su intuición, podrá sentirse nervioso, ansioso o inquieto. Esto es completamente normal. Pronto su sistema nervioso se adaptará a este nivel más

alto de vibración, y usted tendrá acceso a la información intuitiva con serenidad y equilibrio.

Para apoyo adicional, refiérase a Herramientas del Poder Espiritual:

- #1: Meditación (p. 40)
- #2: Anotaciones en su Diario (p. 41)
- #3: Termómetro Espiritual (p. 44)
- #4: Siete Pasos para obtener exitosos cambios en su vida. (p. 48)
- #5: Guía a Seguir una vez Completado el Proceso de los Siete Pasos (p. 60)
- #6: Disolviendo Su Dolor Emocional (p. 64)
- #7: Guía (p. 67)

CAPÍTULO 4

ASCENDIENDO DE LA TERCERA A LA CUARTA DIMENSIÓN

La meditación prepara su Estado-consciente para trasladarse mas allá de la tercera dimensión de la comprensión humana hacia la cuarta dimensión de sabiduría espiritual. Durante sus varias encarnaciones, ha explorado la tercera dimensión y está bastante familiarizada con ella. Usted se ha dado cuenta que puede concebir un deseo, y luego trabajar para llevarlo a cabo. De esta manera, ha experimentado con muchas facetas de su identidad humana.

Finalmente usted comienza a entender que la búsqueda para la felicidad fuera de si mismo trae dificultades. Lo malo siempre viene junto con lo bueno. Se da cuenta que está limitado por fuerzas opuestas. Por su naturaleza, estas fuerzas opuestas están ligadas entre si y no se pueden separar. Está feliz, y luego triste. Se siente seguro, después

ansioso. Experimenta la gloria de estar vivo y luego está tristemente consciente que un día su cuerpo morirá. Las fuerzas opuestas y la tercera dimensión están bajo la Ley de la Reencarnación y del Karma.

En este momento, se encuentra en el punto de la evolución del alma donde está cansado de ser llevado y traído de acá para allá por las fuerzas opuestas. De hecho, está perdiendo el interés en la tercera dimensión y la encuentra menos atractiva. Es posible que llegue el momento en que se sienta aburrido y a la vez de una manera poderosamente perturbadora. Su mente lucha para descubrir el objetivo verdadero de la vida.

Estos sentimientos son signos de que usted está listo para seguir adelante en el Estado-consciente. Esta es la manera en que su alma le da ánimo para buscar el área inexplorada de la cuarta dimensión y vivir de acuerdo a la más alta prospectiva que esta le proporciona. La unión con su alma es la única cosa que satisfecerá su anhelo indefinible y llenará el vacío que siente dentro de usted.

Aunque usted haya añorado bienes materiales y ansiado ciertos tipos de experiencias, sus deseos también lo han encadenado a la tercera dimensión, y a la Ley de Reencarnación. El Universo quiere realizar cada uno de sus deseos en la tercera dimensión, aún cuando este proceso lo ha tenido andando en círculos. Ahora comienza a darse cuenta que la energía del deseo es muy poderosa y debe ser usada sabiamente. Si usted sustituye deseos de la tercera dimensión con la única pasión de conocer su alma en la cuarta dimensión, su agudo enfoque asegurará el éxito. El poder de este deseo espiritual lo impulsará adelante, y finalmente lo liberará de la tercera dimensión y la Ley del Karma.

El ascenso a la cuarta dimensión es un proceso gradual que le alinea con su Ser Entero. Conforme este cambio ocurre en su Estado-consciente, comienza a ver, oír y experimentar cosas en forma diferente. Lentamente, pero con seguridad migrará de la tercera dimensión. Con el tiempo, usted estará totalmente consciente de su Ser-en-Dios.

En la tercera dimensión, por su Karma está atado a las fuerzas opuestas. En la cuarta dimensión, trasciende las fuerzas opuestas y sus limitaciones.

Para ayudarle a entender la diferencia entre estos dos estados de Estado-consciente, aquí está una lista de como su vida mejorará cuando vive en la cuarta dimensión.

| Estado-consciente En la Tercera Dimensión | Estado-consciente En la Cuarta Dimensión |
|--|---|
| No puede apagar su mente. | Ha dominado el arte de apagar su mente. |
| Se identifica con su Ser limitado. | Se identifica con su Ser ilimitado |
| Se identifica con el intelecto. | Se identifica con su intuición. |
| Su mente está fuera de control. | Puede controlar su mente a voluntad. |
| Piensa que la felicidad se encuentra en el mundo exterior. | Entiende que la felicidad existe dentro de sí mismo. |
| Vive en fuerzas opuestas. | Vive más allá de las fuerzas opuestas. |
| Se siente impotente. | Se siente en control. |
| Está preocupado por el pasado o el futuro. | Usted vive el presente aquí y ahora. |
| Sus emociones le dominan. | Está totalmente en control de sus emociones. |
| Vive en el temor. | Vive pacíficamente. |
| Guarda rencores. | Sabe perdonar. |
| Tiene miedo a tomar decisiones. | Sabe cuando actuar. |
| Tiene miedo al cambio. | Da la bienvenida al cambio. |
| Se siente fuera de armonía con usted mismo. | Está en completa armonía con usted mismo. |
| Se siente separado y solo. | Se siente seguro y completo. |
| Tiene miedo del silencio. | Disfruta del silencio. |
| Esta ensimismado | No tiene egoísmo y entiende su responsabilidad hacia toda la humanidad. |

Cuando compara estos dos estados de Estado-consciente, ve la enorme diferencia entre ellos. Una persona en la tercera dimensión, ve la vida por una ventanilla diminuta en la barda, y tiene una perspectiva estrecha. Cuando está en la cuarta dimensión, está completamente encima de la barda. Siempre tiene una vista ilimitada en todas direcciones. Esta perspectiva más alta proporciona conocimientos que le permiten participar en el desarrollo del propósito de su alma.

Para apoyo adicional, refiérase a
Herramientas del Poder Espiritual

1: Meditación (p. 40)

CHAPTER 4A

COMPROMISO

El primer paso en esta emocionante aventura espiritual es hacer un compromiso para participar en la evolución de su alma. En este punto de su crecimiento, está menos interesado en el tercer mundo dimensional. Está más y más intrigado con el cuarto reino dimensional del alma de la intuición e iluminación.

Su alma ha estado evolucionando durante muchas eras, sin embargo esta es su primera oportunidad de tomar conscientemente la opción para salir de la tercera hacia la cuarta dimensión. Una vez que su Estado-consciente se ha ampliado para incluir la cuarta dimensión, usted estará totalmente consciente de que Dios existe dentro de su ser.

En el momento en que decide tomar la responsabilidad del progreso de su alma, una nueva vibración y energía fluirá en

su vida. Está tomando una decisión profunda que va a cambiar sus prioridades y reestructurar todo en su mundo.

Recuerde que sin un fuerte compromiso, nada se puede llevar a cabo. Su determinación personal es la fuerza motriz que le impulsa para avanzar hacia su objetivo espiritual.

Comprometiéndose a trabajar en el mejoramiento de su alma, ha hecho una poderosa petición que resonará en todas partes del Universo. Podrá confiar en que conseguirá el apoyo que necesita para su viaje.

Si en este momento está usted preparado para hacer un compromiso con su Ser superior ahora, por favor firme debajo.

Estoy listo a ascender al cuarto Estado-consciente dimensional.

FIRMA

CAPÍTULO 5

¡USTED ES 1/10 CONSCIENTE Y 9/10 SUBCONSCIENTE!

A fin de poder entender la historia evolutiva de su alma, debe primero reconocer que es 1/10 consciente y 9/10 subconsciente. Todas las memorias y experiencias de sus vidas anteriores, así como los talentos que ha desarrollado en encarnaciones anteriores, son almacenados en la mente subconsciente.

La parte de su mente que es 1/10 consciente toma decisiones y saca conclusiones basadas en conocimientos limitados. Solamente tiene acceso a un pequeño segmento de sus recursos interiores. Para comprender su totalidad, debe darse cuenta de la información escondida en su subconsciente.

Estos dos niveles de Estado-consciente están separados por un velo. Las reacciones subconscientes emocionales

que fueron arraigadas en vidas pasadas pueden emerger y traspasar el velo. Estas impactan sus circunstancias presentes haciéndole pensar y comportarse de manera incomprensible.

Para ayudarle a entender este concepto, imagine un iceberg. Un pequeño fragmento es visible por encima del agua. La mayor parte, sin embargo, se encuentra debajo de la superficie, oculta a la vista. Esta sección oculta es muy traicionera. Esta puede hundir un barco tan sólido como el Titanic. ¡Por extraño que pueda parecer, su alma es muy similar a un iceberg! Usted esta únicamente consciente de una pequeña parte de su ser. Sus pensamientos y comportamientos, son principalmente dominados por fuerzas invisibles atrincheradas en su subconsciente.

Conforme su intuición se desarrolla por la meditación diaria, usted obtiene la capacidad de ver debajo de la superficie de su mente consciente en las profundidades de la historia de su alma que no ha estado disponible hasta ahora. Esta es la primera vez en la evolución de su alma en que usted tiene la oportunidad de integrar el material

subconsciente al conocimiento de su mente consciente.

Conforme asimila estas piezas del subconsciente, se torna 2/10 consciente y finalmente 3/10 consciente. Por último, estará al 100 por ciento consciente de todo su ser y tendrá el entendimiento completo de su alma. Este es el proceso que debe emprender para encontrar el Ser Verdadero.

Para apoyo adicional, refiérase a Herramientas del Poder Espiritual

1: Meditación (p. 40)

Mi Estado-consciente es como un iceberg:

1/10 consciente (visible)

9/10 subconsciente (no a la vista)

**Gracia Dios Mio
por alinear mi
mente consciente,
subconsciente y
superconsciente.**

CAPÍTULO 6

PROCESO PARA DESCUBRIR CONSCIENTEMENTE SU ALMA

Dios utiliza el equipo intuitivo que usted ha desarrollado en la meditación para darle a conocer las obstrucciones del subconsciente que le han impedido el esclarecimiento espiritual.

Conforme este proceso inicia, usted será guiado y dirigido a aquellas cosas almacenadas en su mente subconsciente que lo atorán en patrones negativos.

Usted tiene ciertas cuestiones del alma que tienen que ser equilibradas y sanadas conforme se asciende a la cuarta dimensión. Estos problemas le han preocupado en muchas encarnaciones anteriores y han vuelto a emerger nuevamente vida tras vida.

Si vuelve a la metáfora de "el alma como un iceberg", podría imaginar su intuición como un pica-hielo. Durante la meditación, su intuición se va a dedicar

a despedazar su subconsciente. Pedazos de información flotarán en la superficie de su mente consciente. Este conocimiento le da una nueva y ventajosa posición. Ahora tiene la opción de pensar y comportarse de forma diferente. Con cada nueva realización viene la responsabilidad de cambiar sus acciones. Esto es la forma de trabajar en el mejoramiento de su alma.

Una vez que conscientemente ha asimilado y ha disuelto un "pedazo subconsciente de hielo", su intuición trabajará para liberar otro aspecto del alma. Cualquier aspecto del alma es demasiado grande para superarlo de repente, pero gradualmente se curará a través del tiempo por este proceso espiritual.

Cuando hace esta transición en Estado-consciente, se comienza a deshacer su ego. Su personalidad limitada tendrá menos dominio en usted. Observará su vida desde un punto más ventajoso. Ganará la perspectiva de su alma y será más fácil permanecer emocionalmente separado de sus problemas. Con menos problemas emocionales, se pueden tomar decisiones más sabias.

Superar el ego es el siguiente paso en su evolución espiritual. Su ego está arraigado en la tercera dimensión que está gobernada por el drama emocional y la vida en las fuerzas opuestas. Usted es básicamente una marioneta impotente a las energías de la tercera dimensión y su mente subconsciente. Su ego es sólo 1/10 consciente, aunque él cree que es todopoderoso. La intuición rompe la ilusión del ego, revelando que tan vulnerable es usted a las manipulaciones de las fuerzas subconscientes. ¡Este es un violento despertar!

Aun cuando quiera ser libre, su ego tiene miedo de perder aquella ilusión del control. Su ser inferior luchará con su alma y se opondrá a estos cambios de Estado-consciente. Puede terminar por sintiéndose jalado en dos direcciones. Su ego quiere que se mantenga igual y permanezca en la tercera dimensión. Podría también convencerle que el seguir adelante es pavoroso, que usted está demasiado débil para hacerlo, o que todo el proceso es una pérdida de tiempo.

Mientras tanto, su alma le está magnetizando hacia la cuarta dimensión.

Un nuevo tipo de energía fluye en usted. Se podrá sentir nervioso, desorientado, incómodo o abrumado. Esto es natural mientras su cuerpo y mente se acostumbran a esta proporción más alta de vibración. Usted está aprendiendo a coordinar y a equilibrar la energía de su alma.

Sus viejos métodos de pensar están siendo desplazados. Sin embargo, los nuevos conocimientos no están aún totalmente establecidos en su Estado-consciente. En este punto, vacila entre la tercera y la cuarta dimensión. Su perseverancia y disciplina deben prevalecer. Ya no obtiene satisfacción en la tercera dimensión, pero aun no puede funcionar totalmente en la cuarta dimensión. A menudo se va a encontrar atorado en viejos patrones de pensamiento y modos anticuados de manejar las situaciones. Afortunadamente, usted se va a dar cuenta rápidamente de las bromas de su ser inferior y realineará su energía con la de su elevado Estado-consciente.

Mientras la información burbujea en su mente subconsciente, revelaciones también corren hacia su mente

consciente, desde la mente superconsciente, que es la Mente Universal de Dios. Su superconsciente apoya el proceso de curar los asuntos del alma subconsciente. Vislumbrará el cuadro más grande de su existencia, y las posibilidades que existirán cuando su alma esté totalmente alerta y curada.

Usted puede ver que conforme avanza sobre su camino hacia el elevado Estado-consciente, energía fluye por dos canales. El superconsciente enfoca su iluminación sobre usted, mientras que el subconsciente manda información desde las profundidades de su alma. La Luz del superconsciente penetra su mente como un rayo láser. Esta vibración más alta inspira y le da el poder de trabajar sobre las partes subconscientes que se elevan hasta su mente consciente. Este doble proceso de purificación puede emocionarlo y estimularlo. Es también normal sentirse presionado y con tensión cuando estas dos poderosas vibraciones se combinan simultáneamente con la realidad de su consciente.

Su Estado-consciente trata de ampliarse tan rápidamente como sea posible para acomodar toda la nueva energía e

información. Es vital liberar sus miedos y limitaciones para que pueda fácilmente asimilar las nuevas ideas que brotan en su Estado-consciente. Como se mencionó anteriormente y es necesario repetirlo, este procedimiento espiritual le permite que se torne 2/10 consciente, después 3/10 consciente, y finalmente ¡totalmente consciente de su alma entera!

Para apoyo adicional, refiérase a
Herramientas del Poder Espiritual

- #1: Meditación (p. 40)
- #2: Anotaciones en su Diario (p. 41)
- #3: Termómetro Espiritual (p. 44)
- #4: Siete Pasos para obtener exitosos cambios en su vida. (p. 48)
- #5: Guía a seguir una vez completado el proceso de los Siete Pasos. (p. 60)
- #6: Disolviendo Su Dolor Emocional (p. 64)
- #8: Como Mantenerse en el sendero de la Transformación (p. 70)

CAPÍTULO 7

Desintoxicación espiritual

Cuando usted desea ascender a la cuarta dimensión, está buscando una transformación en el nivel más profundo de su ser. Está pidiendo la curación de su cuerpo mental, emocional y físico. Una vez que usted comienza a purificar su mente subconsciente a través de la meditación, memorias desagradables del alma aparecen en su Estado-consciente. Los viejos modos de pensar están siendo desalojados y sustituidos por nuevas revelaciones. Sin embargo los miedos residuales son malsanos y deben ser expulsados. Conforme estos antiguos programas son depurados, probablemente se sentirá incómodo mientras la curación ocurre. Esto es debido "a las toxinas" que son liberadas durante el proceso de transformación.

También se crea ansiedad porque su mente ha estado acostumbrada a una cierta proporción de vibración. Los cambios que ocurren a través de la meditación causan una perturbación en su Estado-

consciente. Su alma ve esto como un estímulo, aunque su ego lo percibe como una interrupción terrible. Este tipo de miedo debe ser también vencido a fin de abrazar la nueva energía.

En este momento, su compromiso de continuar con la meditación es sumamente importante. Todas estas emociones caóticas le están ayudando realmente a mover su Estado-consciente. La meditación remueve problemas, y además trae el conocimiento y revelaciones que curan estos problemas de una vez y para siempre.

Hay muchos síntomas físicos y emocionales que podrá experimentar que señalan que el procedimiento espiritual está trabajando "y las toxinas" están siendo liberadas. Aquí está una lista de posibilidades que pueden ocurrir.

ACATARRARSE O TENER DOLOR DE GARGANTA
DIARREA
ERUPCIÓN
ONDAS DE CALOR O FRÍO EN TODAS PARTES
DEL CUERPO
SENSACION DE COMEZON
RESPIRACIÓN INVOLUNTARIA RÁPIDA O
PROFUNDA

GANANCIA O PÉRDIDA DE PESO
CAMBIO EN PATRONES ALIMENTICIOS
TEMBLORES FÍSICOS O MAREOS
REIR O LLORAR SIN RAZÓN APARENTE
SENTIRSE NERVIOSO O CON PÁNICO
ESTAR CONFUSO O DESORIENTADO
PERDIDA O GENERACION REPENTINA DE
ENERGIA
CAMBIOS EN PATRONES DEL SUEÑO
SUEÑOS EXTRAÑOS O PESADILLAS

Aun cuando la desintoxicación no es divertida, esto es realmente un signo positivo. Significa que se está curando rápidamente. Solamente recuerde que las circunstancias pueden parecer desordenadas conforme su vida está siendo reestructurada y realineada. Conserve su mente abierta y acepte el cronometraje y la sabiduría del Universo.

Por otro lado surgirá sintiéndose ligero y más feliz. Tendrá más vigor y llevará a cabo tareas con menos esfuerzo y tensión. ¡Se sentirá más en control de su vida como nunca antes lo había podido hacer! La energía negativa que acaba de liberar lo había tenido empantanado durante años. Una elevada vibración positiva ha tomado su lugar.

CAPITULO 7A

RESUMEN DE PASOS QUE USTED DEBE SEGUIR PARA ASCENDER A LA CUARTA DIMENSIÓN Y TRABAJAR EN EL MEJORAMIENTO DE SU ALMA

| PASO ESPIRITUAL | RESULTADOS |
|---|---|
| 1. Compromiso de trabajar con su alma | Comienza el proceso de desplegar el conocimiento del alma |
| 2. Meditación | Calma su mente |
| 3. Observar y controlar sus emociones | Permite los pensamientos claros y la acción correcta |
| 4. Tornarse menos dependiente del Intelecto | Desarrolla la Intuición |
| 5. Libera sus deseos | Detiene el karma futuro |
| 6. Perdón | Única forma de borrar el karma pasado y detener el karma futuro |
| 7. Desprenderse del ego | Potencializa su alma |

INTRODUCCIÓN A LAS HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL

Ahora que se ha familiarizado con la idea de la evolución del alma y como ésta trabaja, está listo para aprender sobre las diversas "Herramientas del Poder Espiritual" que le asistirán en la construcción de una vida infundida por el alma.

Estudie estas Herramientas, e incorpórelas en su vida. Podrá reaccionar más profundamente con unas Herramientas que con otras, y usarlas con más frecuencia. Por otro lado, algunas Herramientas del Poder pudieran no llamarles la atención. Es posible que algunas técnicas en particular no sean las adecuadas para usted.

Si usted experimenta una fuerte resistencia a una Herramienta del Poder, es importante que trate de sobreponerse a sus sentimientos. Después de explorar

sus reacciones iniciales, podrá descubrir que la Herramienta problemática le ofrece una sorprendente ayuda espiritual y se convierte en su recurso más valioso.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #1: MEDITACION

La meditación es la Herramienta del Poder más importante que puede utilizar en su viaje espiritual. Los detalles de la meditación están ampliamente explicados en el Capítulo 3. ¡Guarde esta Herramienta del Poder Espiritual a la mano y utilícela a menudo! La meditación es la herramienta que lo conecta con su alma, y suministra la electricidad espiritual que activa todas las otras Herramientas del Poder.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #2:

ANOTACIONES EN SU DIARIO

Conforme medita y comienza a trabajar con su alma para desenredar los misterios de su mente subconsciente, el escribir sobre su proceso espiritual le ayudará enormemente. Anotaciones en su Diario le ayudan a enfocar sus pensamientos y le permiten que la información intuitiva despierte en su Estado-consciente. Anotaciones en su Diario pueden proveerle revelaciones y nuevos segmentos de entendimiento que no aparecería de otra manera.

Anote pensamientos, imágenes o sentimientos que usted experimenta en la meditación. Releyendo lo que usted ha escrito puede despertar un entendimiento sorprendente. Su diario será su recurso más importante. Le ayudará a recordar como su Ser Superior contestó preguntas y lo guió a acciones correctas. Este le

ayudará a construir la confianza en sus capacidades intuitivas.

Anotaciones en su Diario pueden llevarlo a la raíz de un problema más rápidamente que hablar del problema o tratar de razonarlo en su cabeza. Facilita un flujo de su Estado-consciente que abre canales para descubrir información escondida. Escriba lo que le venga a su mente. A veces escribirá automáticamente sus propias respuestas. Si escribe ideas que parecen ser extrañas o sin relación al problema, no se auto critique. Este es un proceso de auto-descubrimiento. Pronto verá ciertos patrones o temas que le conducen a poder entender mejor problemas profundamente arraigados.

Usted utilizará la Herramienta del Poder de Anotaciones en su Diario durante la meditación y los Siete Pasos para obtener exitosos cambios en su Vida. Podrá también utilizar Anotaciones en su Diario mientras trabaja con otras Herramientas del Poder como el Termómetro Espiritual, como Mantenerse en el Sendero de la Transformación, e inclusive durante la Desintoxicación Espiritual.

Aquí encontrará algunas preguntas de las Anotaciones en su Diario, que brindarán soluciones cuando esté empantanado en el drama de un problema en su vida.

- 1) ¿Qué emociones está sintiendo?
- 2) ¿Quién o qué detonó sus reacciones?
- 3) ¿Le pasa siempre esto? ¿Es un patrón en su vida?
- 4) ¿Qué es lo que su alma trata de comunicarle?
- 5) ¿Si estuviera dirigido por su alma en lugar de estar controlado por su ego, manejaría las cosas de manera diferente?

Cada problema de la vida está aquí para ayudarle en la evolución de su alma. Las anotaciones en su Diario revelarán la sabiduría que hay detrás de sus embrollos y circunstancias caóticas. Conforme aprende sobre sus secretos subconscientes, tendrá mejores opciones y más profundo será su crecimiento espiritual.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #3:

EL TERMÓMETRO ESPIRITUAL

El Termómetro Espiritual es la herramienta del Poder que le ayudará a controlar sus pensamientos y manejar sus emociones. Solamente podrá ponerse en contacto con su intuición y su Ser Superior cuando esté en un estado de "Claridad de Pensamiento". Es importante medir la calidad de sus pensamientos antes de que tome cualquier decisión vital.

No se puede pensar claramente cuando se está ahogando en un drama emocional. Ni tampoco quiere contaminar nuevas oportunidades con cuestiones añejas. El Termómetro Espiritual le ayudará a disipar la energía subconsciente para que más tarde no le vaya a explotar y causarle futuros problemas.

Termómetro Espiritual



Sus temores, dudas y cólera brotan con el propósito de ser liberados de su Estado-consciente. Tiene usted que solucionar su negatividad para que no interfiera con sus habilidades de tomar decisiones. Su "Claridad de Pensamiento" le dará la confianza para seleccionar las mejores opciones.

En el Termómetro Espiritual "5" es el punto medio de la escala. Esto representa un Estado-consciente promedio. Cuando usted se hunde debajo del "5", usted entra en su Ser limitado. Está entrampado negativamente con un drama emocional y pensamientos caóticos. ¡No tome medidas cuándo usted este debajo del "5"! Ninguno de sus problemas se podrán resolver en ese estado de Estado-consciente.

Cuando está en medio de un asunto, considere como se registra en el Termómetro Espiritual. ¡Por ejemplo, sentirme ligeramente desgastado sería un "4", pero pensar que su vida es un infierno sin esperanza de cambio sería definitivamente un "1"! Reconocer esto es un valioso paso. Evalúe donde se encuentra, y honre a ese nivel de la emoción. Al permitir que su presente

estado emocional esté bien, sin importar que tan dañado se sienta, usted está en el camino de la sanación. De esta forma, el Termómetro Espiritual compromete su mente lo suficiente como para retroceder un paso y poder juzgar la situación con cierto grado de objetividad.

Cada problema en la vida está aquí para apoyar la evolución de su alma. A menos que tenga un desafío, nunca conocerá sus capacidades. Sus problemas no son tan malos. ¡Ellos son los instrumentos más maravillosos diseñados para impulsarlo hacia adelante! Decida sobre cuanto tiempo va a permanecer negativo en relación a una situación. Si decide una hora, preocúpese todo lo que usted quiera durante esos 60 minutos, después déjelo ir, y esté abierto a la solución y la lección espiritual detrás de esa dificultad. Así es como usted puede trabajar en el mejoramiento de su alma.

Es imperioso tener un arsenal de pensamientos positivos para que esté preparado para estas circunstancias desafiantes. Ejemplos de afirmaciones podrían ser; "tengo la fuerza para vencer todos los obstáculos" o "Mi alma me da el valor necesario para resolver

este problema". Es también provechoso cultivar la amistad de aquellos que le apoyen en su senda espiritual y que le animen a elevar su pensamiento por encima del "5".

La meditación diaria es necesaria a fin de dar acceso a aquellos estados de Estado-consciente más altos a niveles 6, 7, 8, 9 y 10. Usted se encontrará poco a poco más tranquilo ante las dificultades, y más capaz de discernir las acciones que apoyan la evolución de su alma.

Si permanece atorado en un atolladero emocional y no logra subir "arriba del 5", este es el momento para usar su siguiente Herramienta del Poder - los Siete Pasos para obtener exitosos cambios en su Vida.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL # 4:

SIETE PASOS PARA OBTENER EXITOSOS CAMBIOS EN SU VIDA

Este Instrumento de Poder Espiritual está diseñado para ayudarle en el proceso de cambiar su Estado-consciente cuando las partes de su subconsciente le son reveladas. Cualquier persona, lugar, emoción o idea que lo limiten deberán ser apartados de tal forma que pueda permanecer abierto a la nueva energía. Este simple y a la vez profundo sistema también le ayudará para cualquier tipo de cambio que pueda ocurrir en su vida, incluyendo divorcio, muertes, cambios de residencia o de carrera.

Puede usar los Siete Pasos para liberar la ira que siente por una persona. También puede perdonarse por las limitaciones que le impiden ser la clase de persona que sabe que puede ser. ¡Podrá necesitar liberar cosas positivas a fin de hacer lugar para bienes más provechosos! Por ejemplo, podría liberar

el aferrarse a un trabajo que le encanta cuando tiene la oportunidad de un mejor puesto.

El cambio es inevitable. La capacidad de manejar estas experiencias elegantemente y no asirse al dolor del cambio, le permite tener éxito en la vida. Entonces estará receptivo a las nuevas opciones que vienen en su camino.

Usted puede poner en práctica esta fórmula de los Siete Pasos junto con las Herramientas del Poder Espiritual como son las de la Meditación y Anotaciones en su Diario. Comience con un diario o cuaderno que puede dedicar a este método de purificación. Durante cada sesión de meditación, visualice una escalera segura y firme. Siéntase seguro que estos escalones le proporcionarán el apoyo a medida que usted realice el cambio en su Estado-consciente. Podrá imaginar la escalera hecha de oro sólido brillando vivamente a la luz del sol. A pesar de sus figuraciones, véase parado sobre un escalón en particular con el cual se encuentra trabajando en este momento.

Conforme pensamientos significativos aparezcan, alterne la meditación con la escritura. Podrá completar este proceso en una sesión, o dar un paso cada día durante una semana. Podría ser más cómodo trabajar sobre un paso durante muchos días antes de seguir adelante. No se detenga si sus ideas parecen no tener relación con el paso actual. Puede encontrar que tiene que trabajar en el paso 4 de la Desilusión antes del de los Buenos Tiempos del paso 2. No se preocupe por el orden. Fluya con su Estado-consciente y manténgase abierto a lo que se le está siendo revelado en ese momento.

Aquí están algunas guías para cada etapa del proceso de los Siete Pasos.

SIETE PASOS PARA OBTENER EXITOSOS CAMBIOS EN SU VIDA



Paso 1: Gratitud y Aceptación

El primer paso es reconocer la importancia de la persona o experiencia, ya sea que las circunstancias sean buenas o malas. La gratitud abre su mente para aceptar que una mayor sabiduría está trabajando en su vida. Puede entender la situación en un nivel más profundo y ver su verdadero objetivo.

Este paso está también diseñado para ayudarlo a aflojar el control emocional sobre la situación de modo que gane una nueva perspectiva del problema.

Podría escribir una oración que iniciara con: "Gracias Dios por esta situación. Aunque aun no entiendo los motivos más profundos del por qué esto pasó, estoy abierto a recibir la sabiduría escondida en estos acontecimientos. "

Considere de que está agradecido con respecto a la persona o circunstancia, y como esta experiencia ha sido importante para usted. Escriba sus ideas conforme piense en ellas.

Ideas para anotar en su Diario en el Paso 1

- 1) ¿De que está usted agradecido con respecto a esta relación o situación?
- 2) ¿Qué ha ganado de la relación o situación?
- 3) ¿Cómo ha sido esta persona o circunstancia importante en su vida?

Paso 2: Los Buenos Tiempos

En este paso, reflexione sobre el lado positivo de su experiencia. Recuerde la ayuda y apoyo que usted y la otra persona se dieron mutuamente. Recuerde la diversión que tuvo y la alegría que compartió. Recuerde con cariño las fiestas, acontecimientos felices, vacaciones y ocasiones especiales. Estimule su memoria viendo fotografías o escuchando canciones especiales.

Recordando y liberando los buenos tiempos, estará abierto a mayores bienes en el futuro. Si francamente no puede pensar en nada agradable o que le

reconforte, dese permiso de avanzar al siguiente paso.

Ideas para anotar en su Diario en el Paso 2

- 1) ¿Cómo trajo esta persona o situación la alegría a su vida?
- 2) Enliste los tiempos felices que recuerda.

Paso 3: Esperanzas no llevadas a cabo y Oportunidades Perdidas

Ahora es la oportunidad para considerar: los podía haber sido, los podría haber sido, y los debería haber sido. Piense en lo que le hubiese gustado haber dicho o hecho, y lo que esperaba que la otra persona hubiese dicho o hecho. Reconozca los sentimientos de pérdida respecto a la falta de realización de algo. Este paso probablemente creará fuertes emociones de tristeza, cólera o culpabilidad. No tenga miedo de experimentar y anotar en su diario la intensidad de sus sentimientos, ya que

este es precisamente su camino a la sanación.

Los deseos incumplidos lo mantienen en un círculo vicioso de pensamiento obsesivo. Reconociendo y liberando sus esperanzas y sueños, usted dispersa la energía emocional atada a ellos. Aun cuando no se de cuenta, su futuro está creado por sus deseos pasados y presentes.

**Ideas para anotar en su Diario en el
Paso 3**

- 1) ¿Cómo esperaba que la otra persona se comportara, o que resultado esperó de la situación?
- 2) ¿Cómo deseaba haberse comportado?
- 3) ¿Qué es lo que más quería de la otra persona o situación?
- 4) ¿Qué queda sin realizar en cuanto a esta persona o situación?

Paso 4: Desilusión y Dificultades

Su trabajo sobre el Tercer Paso de Esperanzas no llevadas a cabo, naturalmente lo conducirá a una mayor exploración de sus sentimientos negativos. Siga recordando las dificultades que afrontó. Anote en su diario conforme piense en lo que pasó y como estos acontecimientos cambiaron el modo como se siente sobre si mismo y las otras personas implicadas. Considere como le fallaron sus expectativas de la persona o situación.

No juzgue sus emociones si no parecen tener sentido. Por ejemplo, podrá sentirse enojado con alguien que murió, aun cuando tenía una relación positiva, o se avergüenza por la profundidad de su pena en una situación insignificante. Es importante dejar que todo suba a la superficie a fin de limpiarlo de su Estado-consciente.

A veces podría sentirse que se ahoga en emociones que son confusas y abrumadoras. Podrá sentir que nunca va a salir adelante. Es esencial saber que usted está en medio de un proceso que

tiene un principio, una parte intermedia y un final. A pesar de que sea un reto, el confrontar sus emociones intensas lo purificará. El Universo puede transformar esa energía negativa en el poderoso combustible para su futura felicidad.

Ideas para anotar en su Diario en el Paso 4

- 1) ¿Por qué está enojado, triste o resentido con esta persona o situación?**
- 2) Enliste los incidentes específicos que le causaron la desilusión.**
- 3) ¿Cuál fue el mayor desafío al que se enfrentó?**
- 4) ¿Qué decisiones, actitudes o creencias tiene ahora debido a esta desilusión? ¿Cómo afectan su vida?**

Paso 5: Perdón

En este paso, decida moverse activamente más allá del dolor. Tome la decisión de aceptar que la experiencia pasó. Sin

embargo, puede liberar sus conceptos en cuanto a por qué pasó y como podría afectar su vida en el futuro. El perdón toma tiempo porque trabaja con todas las emociones de los cuatro pasos anteriores.

Cuando intenta perdonar, puede darse cuenta que su ego se siente amargado. Recuerde que la cólera aunque justificada drena su energía por lo que no tiene ningún combustible para encender nuevas posibilidades de vida. ¡Abandone sus sentimientos de resentimiento, frustración y venganza! El perdón transforma el ser negativo y acorta la distancia entre usted y otros. Lo principal es que el perdón es la única forma de erradicar el karma pasado y evitar que un futuro karma ocurra.

Además de perdonar a la persona en la meditación, puede también pedir el perdón de la persona que está perdonando. Podrá ser necesario perdonarse a sí mismo por su participación en que estas circunstancias se llevaron a cabo.

Un ejemplo de una meditación de perdón podría ser el visualizar una luz que

llena su corazón. Véase parado frente al fuego del amor junto a la persona que usted está perdonando a la vez que observa su dolor y enfado quemarse en las llamas. Siéntase alegre, sabiendo que ambos están libres de la energía destructiva que estaba entre ustedes.

Inclusive hasta podría crear un ritual personal que simbolizará su buena voluntad de perdonar. Tal vez podría quemar las páginas de su diario. Aventar piedras en un río, lago u océano. Cada piedra podría representar un tiempo bueno, una esperanza fallida o una experiencia desafiante.

Ya sea que procese su Paso del Perdón por medio de la meditación, Anotaciones en su Diario, un ritual o una combinación de estas técnicas, usted sabrá que ha completado este paso cuando su mente se sienta en paz.

Ideas para anotar en su Diario en el Paso 5

1) ¿Cual es la cosa más difícil de perdonar respecto a esta persona o situación? ¿Por qué?

2) ¿Cómo afectará su falta de perdón su vida futura?

3) ¿Cuál es el motivo por el que no perdona?

4) ¿Cómo mejorará su vida si realmente perdona?

Paso 6: Reflexión y Liberación

El Sexto Paso le proporciona el tiempo para reflexionar sobre su progreso. Se prepara a liberar completamente sus recuerdos, tanto positivos como negativos, así como sus esperanzas frustradas, expectativas rotas y desilusiones. Si siente resistencia, regrese y repase nuevamente algunos de los pasos anteriores. Cuando esté listo, visualice a la persona que tiene experiencias que son significativas y satisfactorias. Si usted está liberando una situación que le implica un reto, imagine que los acontecimientos se alinean, permitiéndoles una suave transición. Véase feliz y en paz en su nueva situación.

El Paso de la Liberación le da la oportunidad de ver su vida en forma diferente y tomar nuevas decisiones.

Ideas para anotar en su Diario en el Paso 6

- 1) Enliste los acontecimientos positivos que usted puede imaginar que le sucederían a la otra persona.
- 2) Escriba como esta situación difícil podría ser armoniosamente resuelta.
- 3) ¿Cómo mejoraría su vida permitiendo el cambio? Destaque los cambios positivos que puede esperar.
- 4) ¿Hay algo que usted guarda en su interior y que teme enfrentar? ¿De ser así, qué es?

Paso 7: Terminación

El paso final sería haber completado todo este proceso. Cierre el proceso de una manera que sea significativa para usted. Quizás usted pueda decir una oración poderosa, como por ejemplo: "estoy agradecido por todas las enseñanzas y el crecimiento que he

tenido a través de ésta experiencia.
¡Ahora estoy listo a abrirme a nuevos horizontes que me ofrecen muchas alternativas emocionantes!"

Esta es una ocasión importante. Celebre y reconozca el trabajo espiritual que usted ha llevado a cabo. Ahora usted puede esperar ansiosamente sus nuevas oportunidades.

**Ideas para anotar en su Diario en el
Paso 7**

1) ¿Cómo aprecia sus circunstancias de manera diferente ahora que ha descubierto la información por medio de este proceso de los Siete Pasos?

2) ¿Se siente usted interiormente decidido y listo para completar este proceso?

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #5:

GUIA A SEGUIR UNA VEZ COMPLETADO EL PROCESO DE LOS SIETE PASOS

El completar los Siete Pasos libera viejos patrones emocionales y crea un depósito de nueva energía que fluye en su vida. Se le presentará un vasto despliegue de opciones. He aquí algunos cambios que puede experimentar:

- 1) Las relaciones con el cónyuge, hijos, padres o amigos podrán cambiar
- 2) Cambio de trabajo o carrera
- 3) Cambio a una nueva casa o ciudad
- 4) Modificaciones del estilo de vida en términos de nuevos intereses, aficiones o actividades sociales

5) Una combinación de todo lo anterior

Cuando esta nueva energía entra en su Estado-consciente, las circunstancias pueden sentirse fuera de control. Las cosas que funcionaban para usted anteriormente ahora ya no funcionan. Puede experimentar una pérdida de enfoque o una inhabilidad para concentrarse. A veces su entusiasmo por la vida puede desaparecer. Aunque parezca que sus cimientos se cuartean, estos son acontecimientos realmente positivos. Se está preparando para aprovechar totalmente sus futuras posibilidades. Su Estado-consciente está siendo habilitado para adquirir vibraciones más elevadas que están por llegar.

Aquí están algunas ideas que le permitirán fluir a través de las partes desafiantes del proceso de integración.

1) Si las circunstancias de vida parecen fuera de control:

Tome control de su mente para no permitirle que corra en todas direcciones. Remedie esta ansiedad meditando y quizás escuchando música tranquila. Una vez que su mente se ha

tranquilizado, solicite ayuda. Escuche las respuestas y observe señales en su vida cotidiana que le revelen soluciones.

2) Si usted está confuso y frustrado:

Recuerde que este es un estado temporal "de reconstrucción" emocional. Su Ser superior trabaja en su nombre. Respire profundamente; centre su mente y diga, "¡Gracias, Dios! Sé y confío que Tu me estas ayudando, aunque yo no entienda lo que está pasando".

3) Si usted se siente deprimido o apático:

Recuerde que usted experimenta el descontento divino. Cambie su perspectiva imaginando que su sistema eléctrico ha sido temporalmente desconectado de modo que el Universo pueda "alambrar de nuevo" su Estado-consciente. Permítase descansos y siestas extras. No se esfuerce en hacer tantas actividades sociales. Esté con gente con quien puede "ser usted mismo" y no tener que ponerse una máscara.

4) Si entra en un comportamiento de fuga o negación:

Quizá quiera huir de sus sentimientos incómodos: comiendo demasiado, gastando excesivamente, viendo mucho la televisión, llenando su día con demasiadas actividades, etcétera. A veces el proceso de Siete Pasos crea un vacío. Es importante no llenar ese vacío, no importa que tan triste o vacío se sienta. Mantenga su meditación diaria. Haga una lista de actividades que levanten su espíritu como: bañarse, dar un paseo o cultivar su jardín. De esta forma tendrá alternativas que suavemente le calmen, y no interrumpirán su "proceso de recableado". Mantenga un directorio de amigos de apoyo espiritual quienes le recordarán acerca de la sorprendente activación de su alma que se está llevando a cabo dentro de su Estado-consciente.

No debe tener en cuenta los síntomas que usted experimenta durante este "intermedio", ya que sus sentimientos son temporales y serán finalmente sustituidos por un nuevo sentido de vitalidad y dirección.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #6:

DISOLVIENDO SU DOLOR EMOCIONAL

Meditando, usted ha estado construyendo una conexión con su alma, ha estabilizado sus pensamientos, y limpiado su mente subconsciente. Está tomando la responsabilidad de guardar y proteger el vínculo con su Ser supremo. Está más atento hacia sus emociones destructivas. Algunos de estos poderosos sentimientos pueden ser:

Resentimiento
Cólera
Celos
Autocompasión
Depresión
Culpa
Vergüenza

Aun cuando pueda sentir el dolor intensamente, también puede permanecer separado de la molestia. Podrá ser capaz

de identificar sus reacciones emocionales y darse cuenta que es lo que lo hace reaccionar. Una vez que adquiriera la capacidad de observar de esta forma sus emociones, podrá utilizar el siguiente proceso.

1) **IDENTIFICAR** la emoción y tomar la responsabilidad de reacciones internas y cualquiera de sus comportamientos externos.

2) **PERDONESE** por este estado emocional. El continuar criticándose inhabilita su curación.

3) **RECUERDE** que su alma puede vencer y resolver cualquier hábito mental negativo.

4) **LIBERE** la energía emocional

a) Anote en su diario su preocupación y los sentimientos asociados con ella.

b) Utilice el proceso de los Siete Pasos para preparar su Estado-consciente para liberar la reacción negativa.

c) Afirme que está liberando el problema y confía que su sanación se está llevando a cabo.

No puede evolucionar espiritualmente si reprime, evita o niega sus emociones. Por favor de se cuenta que su alma está enviando señales para ayudarlo a entenderse a si mismo a un nivel más profundo. Esta es la manera de participar conscientemente en la disolución de su dolor emocional. Ya no es impotente sobre estas viejas heridas.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #7:

GUIA

La mente intuitiva otorga una guía y le ayuda a tomar las decisiones correctas para cada situación de la vida. Es esencial comenzar a confiar en su guía intuitiva. Entre usted más confíe en su intuición, mejor le servirá. Es importante aprender a utilizar su nuevo "equipo" intuitivo y es importante ser capaz de interpretar la información que recibe. Sin embargo, no sea tan exigente con usted mismo, ya que esto requiere de tiempo y paciencia para llegar a dominar estas habilidades.

Aquí está una guía para ayudar a desarrollar su capacidad de escuchar y para recibir la guía intuitiva.

1) **Mantenga su mente serena.** No se oponga a sus pensamientos; solamente déjelos fluir por su mente. De esta

manera, usted empezará de cero en su Estado-consciente.

2) Libere cualquier idea preconcebida o fijación emocional que usted tenga.

Escuchar es difícil si desea una cierta respuesta. Realmente no puede preguntar si piensa que ya sabe la respuesta.

3) La guía puede venir de fuentes insospechadas. Una canción de la radio, una idea en un libro o película, el comentario casual de un amigo, o hasta un anuncio publicitario en la carretera puede proporcionarle su respuesta.

4) Sea paciente y acepte la respuesta que recibe. No juzgue o trate de analizarlo con su mente lógica. Muestre al Universo que acepta la solución que le fue ofrecida y trabaje con ella.

Cuando pregunte sobre una situación emocional, es un reto discernir si la respuesta es de su mente intuitiva o de sus deseos o temores. Cuando recibe la información, pruebe su guía preguntándose lo siguiente:

1) ¿Está bien para todo lo que le atañe?

- 2) ¿Es moral?
- 3) ¿Va a hacer daño a alguien?
- 4) ¿Demuestra un amor incondicional?

Una vez que tome una decisión, no trate de influir en los resultados.

Ejercite su intuición comenzando con preguntas relativamente sin importancia:

1. ¿En cual restaurante debería comer?
2. ¿En qué tienda encuentro el conjunto perfecto?
3. ¿Qué película debería yo ver esta noche?

Si tiene duda, siga escuchando. Un signo seguro de que está siguiendo su intuición es un cambio de energía. Se sentirá con más control y con más vida. Su intuición tiene un sentimiento único. La meditación consistente le ayudará a familiarizarse con esta nueva vibración.

La intuición es una experiencia abstracta, y es bastante diferente de sus decisiones intelectuales. El conocimiento intuitivo no proviene del sentido común, juicio de valor o

racionalización compleja. Cuando tenga un destello intuitivo, esta será una percepción repentina que traerá al instante el conocimiento completo y el entendimiento total de la situación.

HERRAMIENTAS DEL PODER ESPIRITUAL #8: COMO MANTENERSE EN EL SENDERO DE LA TRANSFORMACION

1. Reafirme su compromiso hacia su viaje espiritual
2. Medite cada día a la misma hora.
3. Observe su pensamiento y atentamente proteja el vínculo hacia su Sublime Estado-consciente.
4. Enfrente su modo de sentir a través de las Anotaciones en su Diario.
5. ¡Cuándo tenga duda, perdone!
6. Pida ayuda y escuche las respuestas.
7. No viva en el pasado o se inquiete por el futuro. Permanezca firmemente en el presente.
8. Repita "La Receta Para la Alineación Espiritual" tres veces al día.

Receta Para la Alineación espiritual

"Estoy alineado dentro de
la Presencia de Dios.

Me encuentro protegido
por el Amor de Dios,
Su Sabiduría, Conocimiento y Gracia.

El Estado-consciente de Dios dentro de
mí, me ayuda a descubrir más sobre quién
soy.

Gracias Dios, por el regalo de la
Intuición Espiritual.

Gracias Dios, por alinear mí
mente consciente, subconsciente y
superconsciente."

Acerca de la Autora



Jane Elizabeth Hart es la fundadora y líder espiritual del Centro para la Iluminación. El Centro se creó en respuesta al deseo público de aprender más sobre el karma, la reencarnación y la evolución del alma. Jane cree que todas las almas tienen dentro de sí un punto central que conduce al dominio espiritual. Su objetivo es ayudar a todos los que buscan unirse con esa luz interior que les permita expresar su potencial de Dios. La propia búsqueda espiritual de Jane comenzó hace más de treinta y cinco años. Durante todo este tiempo, ella ha dirigido a cientos de estudiantes para trabajar en el mejor mejoramiento de sus almas.

Para más información sobre Jane E. Hart y el Centro para la Iluminación, incluso sobre conferencias, clases y cintas, visite <http://www.cfenlightenment.org>



Contra Portada

Durante miles de años, el camino espiritual ha estado encerrado en el misterio. Este libro promete desmitificar y quitarle el glamour al crecimiento del alma. "Herramientas del Poder Espiritual" proporciona un sencillo proceso que va paso a paso. No hay detalles que lo distraiga, solamente una guía de acciones esenciales y prácticas. Dentro, descubrirá maneras emocionantes de crear cambios tangibles en sus pensamientos, actitudes y decisiones. Utilizando "Herramientas del Poder Espiritual", descubrirá el conocimiento escondido contenido dentro de su alma.

Para más información sobre Jane Elizabeth Hart y el Centro para la Iluminación, visite www.cfenlightenment.org