

# CAMINOS DE VIDA



ESCUELA ESPAÑOLA DE TERAPIA TRANSPERSONAL  
CURSO 2008-2009

MARIA TERESA RUIZ TORRECILLAS

## AGRADECIMIENTO

La GRATITUD es un poder curativo entra en todas las partes de mi SER, transformándolo, fortaleciéndolo, renovándolo y sanándolo.

**AHORA LA GRATITUD FLUYE SIN CESAR POR MI INTERIOR.**

**ESTOY REBOSANTE DE UN PROFUNDO SENTIMIENTO DE GRATITUD QUE ENRIQUECE TODAS MIS EXPERIENCIAS**

Doy las GRACIAS por cada una de las experiencias que sucedieron en mi vida y que me han hecho tomar conciencia de quien soy.

Doy las GRACIAS por cada una de las personas que pasaron por mi vida dejando una oportunidad de aprender lo que es la Compasión, lo que es la comprensión, lo que es la Escucha Profunda, lo que es la Verdad, lo que es saber PERDONAR, lo que es la Aceptación, lo que es el Amor.

Doy las GRACIAS a mi familia por tantos momentos compartidos, a mis Padres, a mis Hermanos, a los que todavía están y a los que no están les doy las Gracias por que se que desde" ese espacio" también han estado en el AMOR.

Doy las GRACIAS a mi hija Sheila por haber sido mi Maestra, en tantos momentos, tantas experiencias que he vivido a través de ella, que me han llevado a lugares tan profundos y pacíficos.

Doy las GRACIAS a mi hija Erika por darme la oportunidad de compartir con ella mi crecimiento durante su niñez y preadolescencia.

Doy las GRACIAS a Ramón mi pareja, por dejarse ser mi Maestro.

Doy las GRACIAS a todas las personas que me han acompañado en este camino del Despertar, por su dedicación, por su Amor, y por su paciencia en tantos momentos

A M<sup>a</sup> Ángeles mi terapeuta, por su dedicación, su Amor y su pacienciencia.

A mi Maestra de Reiki Gleem Jonathan un Ser espiritual en un cuerpo humano, por esa relación tan especial que siempre hemos tenido, por la sincronía de nuestras Almas, por usar la Magia del Universo junto a mí, y disfrutar de la experiencia que me demuestra que el silencio es un excelente comunicador, contiene las mas sabias respuestas.

Doy las GRACIAS por haber tenido la oportunidad de hacer este trabajo por que conseguí superar el terrible miedo y la inseguridad que me inundaba, por que fui consciente de ese miedo que estaba sintiendo, y de cómo mi mente intentaba desviar la atención en cada momento de descuido. Agradezco cada una de las circunstancias que acontecieron para que este trabajo se haya realizado.

GRACIAS por que me he sentido Valiente, me he sentido abrazada por la Confianza, abrazada por la Aceptación y he sentido crecer mi Fortaleza Interior con este trabajo.

Doy las GRACIAS por haberme sentido DESPIERTA tantas veces.

Doy las GRACIAS por Ser Consciente en tantos momentos de mi vida.

Doy las GRACIAS a todas las personas que han pasado por mi vida, las que me han hecho llorar y las que me han hecho reír, a todas le Agradezco que hayan formado parte de mi camino que me condujo hasta este lugar, hasta este momento.

Doy las Gracias a mis compañeros de Camino en la escuela por tantas emociones compartidas por tantos momentos de LUCIDEZ.

Doy las GRACIAS a mis profesores por mostrarme tantas pautas, caminos, formas, técnicas para aliviar el dolor y el sufrimiento de los seres humanos, es una manera de sentirme útil tan valiosa.



## CAMINOS DE VIDA

Durante el periodo de tiempo que ha  
Durado la realización de este trabajo  
Me he dado cuenta de lo valioso que  
Es el camino, el día a día.

No es la llegada a ningún lugar, a ninguna  
Parte, la presencia no está en la llegada  
Sino en el trayecto, en el camino,  
En el levantarse cada día  
Y después de cada tropiezo  
Dejo la resistencia y me abandono  
Al momento presente  
AI AQUÍ Y AL AHORA.

NO DESEAR NADA MAS QUE LO  
QUE ACONTECE



DATOS RECOPIRADOS DE:

REIKI CAMINO DEL CORAZON DE WALTER LUBECK

MANUAL DEL MAESTRO DE REIKI DE LUIS MORENO

EL RESTO DE LA INFORMACIÓN;

DE TESTOS Y APUNTES DE LA ESCUELA

## HISTORIA DEL REIKI

Esta técnica fue redescubierta por un sacerdote cristiano japonés llamado Mikao Usui. Este sacerdote en sus clases explicaba a sus alumnos como Jesucristo sanaba a la gente tan solo con ponerle las manos. Uno de los estudiantes le preguntó que si él había presenciado alguna vez algo parecido, en esos momentos no supo que contestar y tuvo que admitir que no, que nunca había tenido esa experiencia. Esta pregunta despertó en él, tanta curiosidad y un deseo de conocer más en profundidad lo que era una verdad para él, así que al siguiente día decidió dimitir de su cargo e ir buscar la verdad y poner fundamento a sus creencias.

Tras una larga búsqueda, en la biblioteca de un monasterio Zen, encontró ciertos manuscritos en los que un discípulo desconocido de Guatama Buda contaba con detalle, los métodos, los símbolos, las formulas que había empleado aquel hombre santo en sus curaciones, y la manera de transmitir esas facultades a otras personas. a pesar de tener todo esa información en su poder no sabía como ponerlo en práctica, así que decidió subir al monte sagrado a meditar en ayunas durante veintiún días. Así fue como integró esos símbolos y sintió desde lo más profundo de su SER como ponerlos en práctica.

Inició su camino de experiencias sanadoras poniendo las manos sobre cualquier zona del cuerpo, que manifestase algún dolor, herida o cualquier tipo de enfermedad, empezó por aquellas personas que carecían de medios económicos, con la mejor intención de capacitarlos para que pudiesen desempeñar un trabajo que les permitiese disponer

de dinero suficiente para cubrir las necesidades básicas y mejorar su calidad de vida. Al paso de unos meses se volvía a encontrar con personas que estaban sanas y fuertes, mendigando por las calles de nuevo, así es como descubrió que aquellas personas estaban así por que querían estarlo, preferían vivir de esa manera antes que trabajar. Decidió a partir de ese momento dedicarse a todos aquellos que querían mejorar su vida, porque la mejora también tiene que ver con el deseo y la voluntad de la persona, siempre es mejor que haya una apertura a la sanación.

## ¿QUE ES REIKI?

Reiki es energía universal canalizada a través de tu cuerpo y que fluye por tus manos, yo la llamo amor, AMOR universal.

Es una palabra japonesa, muy antigua REI significa (Universal, sin límites) KI (Energía Vital)

Es una técnica de sanación que armoniza la integridad del campo energético en el organismo, un antiguo método de curación que consiste en una transferencia de energía curativa por imposición de las manos, que llega al mundo moderno como complemento de la medicina actual, y digo complemento porque no es un sustituto de la medicina, sino que activa o potencia su efecto, acelera el proceso de curación y disminuye los efectos secundarios de los medicamentos. Todos tenemos esta energía Reiki y todos la podemos utilizar para ayudarnos a nosotros mismos y a los demás, no es necesario tener condiciones especiales para usarla, este poder se activa mediante iniciaciones, lo cual diferencia al Reiki de otras técnicas de sanación. A

través de estas iniciaciones siempre que ese sea nuestro deseo quedamos capacitados para canalizar La Energía Universal, participando en un método antiguo de elevar sus cuerpos físicos y etéricos a niveles vibracionales más altos, abriendo ciertos canales y centros energéticos, llamados chakras.

El practicante de Reiki no siente cansancio al dar, ya que la energía universal entra por el chakra corona, pasa por los centros energéticos superiores y después por los brazos y manos hasta llegar al paciente, de esta forma una parte de la energía queda en el cuerpo del terapeuta aportando beneficios. Nunca es su propia energía la que usa, sino la Energía Universal y no se mezclan entre ellas gracias a los canales que se abren en las iniciaciones.

Reiki es actuar de acuerdo con la energía del amor del universo convirtiendo en tu modo de vivir, dejando que surja de lo más profundo lo más auténtico de nosotros mismos.

Una de las grandes ventajas del Reiki es la posibilidad del auto-tratamiento, muy eficaz para la relajación, para calmar dolores físicos, ayudando a liberar bloqueos energéticos y emocionales.

Cuando ofrecemos un tratamiento de Reiki nunca influimos sobre el karma del paciente, una enfermedad puede ser un Karma y que la persona necesite aprender de ella para liberar su karma.

En ese caso la energía se dirige al Ser interior del paciente de una forma inteligente y por sí sola, según el plan global de la vida de esta persona, siempre será lo mejor para él, incluyendo el aprendizaje que conlleva dicha enfermedad, se le aporta la energía para acelerar su proceso siempre en beneficio de la persona aunque no siempre nos resulte fácil comprenderlo. Nunca se puede hacer daño, es Energía Universal, es Amor. Cuando se ofrece si es aceptada,

solamente hará un bien, aunque a veces nosotros no seamos conscientes del plano en el que está trabajando.

## LOS EFECTOS DEL REIKI

Proporciona al cuerpo la habilidad natural para curarse, da vitalidad y restablece un equilibrio espiritual y energético a todos los niveles.

Esta energía sanadora, provoca sensaciones maravillosas al terapeuta que percibe la conexión con el amor divino y con su propia esencia, sanar a través del amor. Se percibe una fuente de energía que brota del centro de la palma de las manos y de los dedos en forma de calor casi siempre, aunque en alguna ocasión es posible notar frío, esto es debido a la fricción que produce la energía con los canales de nuestro cuerpo, la energía siempre limpia nuestros canales produciendo un efecto sanador en nosotros mismos a la vez que en nuestro paciente.

Con la práctica también se pueden notar sensaciones parecidas en la cabeza, en la zona del séptimo chakra, lugar por el que entra la energía y cosquilleo en las plantas de los pies, esto solo tiene un significado y es que la energía está fluyendo.

También es posible que se produzca un empeoramiento temporal del estado del paciente, esto se debe a que la energía está haciendo su trabajo, es un mecanismo natural de limpieza que poco a poco se va reajustando.

Es posible que se vaya desarrollando confianza en la sabiduría del Universo. Un nuevo entendimiento y un sentido consciente de unidad con toda la creación y con el AMOR.

Se produce un estado de relajación en el cual el paciente puede llegar a dormirse, esto no impide el tratamiento, sino que por el contrario proporciona al paciente un buen descanso.

El arte de colocar las manos sobre el cuerpo de animales o de personas Es un instinto natural siempre que sentimos dolor o nos hacemos una herida el primer impulso es poner las manos sobre la zona.

Existen tres niveles de Reiki; 1º nivel, 2ª nivel, 3ª nivel y la Maestría.

## PRIMER NIVEL

El primer nivel abre los canales de energía y permite a la persona transmitir la energía a través de las manos para si mismo y a otras personas, consta de cuatro iniciaciones y se enseña las diferentes posiciones de las manos en puntos específicos del cuerpo para la curación, ya desde el momento de las iniciaciones el alumno puede percibir la energía sutil fluyendo a través de sus manos como una sensación muy agradable y curativa.

Está abierto a todo el mundo, esta energía reside en todos y puede ser canalizada por todos, no es necesaria una preparación previa, las iniciaciones y la formación se puede impartir en un fin de semana.

Con las iniciaciones se produce un proceso de purificación y una SINTONIA DE LA ENERGIA INDIVIDUAL CON LA ENERGIA UNIVERSAL, proporcionando el equilibrio y la armonización de los centros energéticos y abriendo dichos canales con el fin de recibir más energía y aportando capacidad para transmitir la Energía Universal. El efecto principal tiene lugar en los cuatro chakras superiores; corazón, garganta, tercer ojo y cráneo.

Las iniciaciones producen un proceso de limpieza durante unos 21 días aproximadamente, esto se debe al aumento del nivel vibratorio.

La energía negativa acumulada en el cuerpo en forma de emociones o bloqueos tiene un nivel de vibración más bajo. Al aumentar el nivel de vibración, las energías más densas que no pueden resonar con las más sutiles empiezan a liberarse en forma de sueños, sensaciones extrañas, cambios emocionales, costumbres viejas que pierden importancia.

## LOS CINCO PRINCIPIOS DEL REIKI

### SOLO POR HOY NO TE PREOCUPES

Este principio nos habla de sustituir la preocupación por la ocupación. Debemos de ocuparnos poniendo la energía y el pensamiento en la medida justa para lograr lo que queremos, hemos de recordar que donde esté nuestro pensamiento allí está nuestra energía, y donde está nuestra energía está nuestra vida, hemos de tener claro en donde ponemos nuestro tiempo, por que la vida pasa sin enterarnos sobre todo si nos ocupamos en situaciones que nada tienen que ver con el momento presente, ese mecanismo nos agota, nos absorbe la energía y al final del día el resultado es conflicto sin resolver, o un empeoramiento del mismo.

Preocuparse es olvidarse de que cada cosa tiene su razón de ser en el Universo, preocuparse del pasado es una falta comprensión hacia ti mismo, cada uno actúa lo mejor que sabe en cada momento, solo fue el fruto de tus capacidades de aquel momento. Agradece la lección y sigue adelante.

Preocuparse por lo que pueda suceder, piensa que lo que acontece es justo lo que necesitamos en ese momento y espera lo mejor de la vida.

## SOLO POR HOY NO TE ENFADES.

La agresividad, la rabia, los celos, el enfado y todas las emociones negativas, van creando situaciones violentas, y estas situaciones van creando más violencia. En cambio si nos paramos unos minutos a respirar y a ver cual puede ser la mejor opción dejando salir la tranquilidad, la luz, y el amor en cada momento de nuestra vida, vamos creando una onda expansiva en la que estas cualidades se van expandiendo hacia nuestro mundo y las personas que nos rodean.

La cólera expresa un deseo de dominar una situación que se nos escapa el control de las situaciones que acontecen, el Ego siempre está sujeto a los deseos y a las expectativas acarreado con ello tormento y sufrimientos. En la intención de que nuestros deseos y ambiciones sean como nuestra mente quiere, en esa lucha por controlar lo que acontece, perdemos nuestra fuerza vital y aparece el enfado con las personas que tenemos a nuestro alrededor y que no están a la altura de nuestros objetivos y de nuestros deseos, pasando por alto que aquellas personas que están a nuestro alrededor son "un vivo reflejo de nosotros mismos".

La mente junto con el deseo es creadora y provoca una causa cuyo efecto se manifestará en el momento en el que menos lo esperamos. Cada una de las situaciones que acontecen en nuestra vida primero fue un pensamiento en un momento determinado. Cada situación es un espejo, una reflexión directa de una causa y del efecto que hemos creado.

Es posible que aparezca un sentimiento de culpabilidad al reconocer nuestras debilidades y al tomar conciencia de que nosotros somos también responsables de las situaciones que acontecen en nuestra vida.

La culpabilidad forma parte del ser Humano, hemos de reconocerla como tal y aprender a escucharla.

### HONRA A TUS PADRES, MAESTROS Y MAYORES.

En la tradición japonesa hay costumbre de honrar a los antepasados y maestros teniéndolos siempre presentes en los actos de iniciación como recordatorio de sus enseñanzas.

Este principio llevado al día a día nos enseña a respetar a cada ser viviente y a reconocer a cada uno de los seres que nos rodean como Maestros nuestros porque siempre nos dejan algo como aprendizaje al igual que nosotros a ellos, y sobre todo aquellos que más nos hacen sufrir, son los que mas nos muestran nuestras debilidades de las cuales hemos de aprender para dejar de sufrir.

Algunas personas se acomodan al rol de victima, a la comodidad de culpar a los demás por todo lo que les pasa; pero si lo que realmente quieren es mejorar es necesario dar el siguiente paso hacia la COMPRESION Y EL PERDON, estas palabras contienen la Magia de la liberación de la Luz, contienen el poder de empujarnos hacia una mejor calidad de vida.

La física reconoce que todos procedemos de la misma fuente de energía y que la materia sólida no es mas que energía animada de diferentes vibraciones, de esta forma toda materia vibra a diferente nivel. El hecho de aceptar las diferentes facetas de nuestra personalidad tendrá efecto sobre los seres que nos rodean, el respeto hacia todo tipo de energía que existe en nosotros mismos y hacia los demás es energía positiva que contribuirá a la transformación del planeta.

## GANAR TU SUSTENTO HONRADAMENTE.

Ganar el sustento honradamente significa ofrecer lo mejor de nosotros como profesionales, como personas, como seres humanos, sabiendo que hemos de poner un justo valor por lo que hacemos.

Para obtener una vida armoniosa se requiere de la honradez hacia uno mismo y eso implica afrontar la verdad sin rodeos, aceptarla es vivir de la manera más sencilla, es sinónimo de Luz y Claridad.

Si somos sinceros con nosotros mismos comprobaremos el valor de esta cualidad en lo que nos rodea.

Realizar el trabajo conscientemente es estar de acuerdo con nuestro SER profundo.

## MUESTRA GRATITUD A TODO LO QUE TE RODEA.

La gratitud es un Don que todos tenemos en potencia y que hemos de desarrollar, reconociendo en nosotros la avaricia, la arrogancia, el ego el miedo etc. Estos son los obstáculos de la gratitud.

El sentimiento de Gratitud hacia la vida es vivir en la abundancia, manteniendo este pensamiento la atraemos hacia nosotros por que es un estado natural, vivir en un estado de agradecimiento nos facilita el camino, y nos hace sentir mejor cada día, trabajando el agradecimiento profundo y verdadero, tomamos contacto con esa parte de nosotros que nos hace creer que somos personas ""superiores"" a los demás, quien crea esto es el quien estará muy por debajo, ya que hemos sido creados todos de la misma manera, y somos absolutamente iguales, todos tenemos las mismas cualidades en nuestro interior, las que llamamos positivas y las que llamamos negativas, nuestra esencia es la misma y nuestros caminos van al mismo lugar. "DE CAMINO A CASA"

Todos formamos parte de una misma **unidad** y lo que le pasa a uno le pasa a todos, comprender esto es el la única manera de evolucionar hacia un nuevo estado de Conciencia.

Jesús dijo; **“vosotros seréis lo que veis”**

Aceptemos la abundancia como merecida en nosotros y abramos nuestros brazos para recibirla, está esperando ser repartida GRACIAS.

## SEGUNDO NIVEL

En segundo nivel los símbolos de Reiki que se reciben son un puente para que la Fuerza Vital actúe a dimensiones más profundas y con más amplitud, lograr la capacidad de transmitir energía sanadora a niveles mentales, emocionales y algo muy importante como es transmitirla en la distancia, con el segundo nivel la energía aumenta de vibración abriéndonos a niveles mas sutiles de CONCIENCIA.

Los símbolos que se reciben en este nivel son tres y actúan directamente sobre la parte CAUSAL de las enfermedades físicas que se encuentran ocultas a nivel emocional o espiritual, y digo ocultas porque hasta el momento el paciente no las ha podido relacionar. El Maestro Osho dice que “ Estar enfermo significa estar desconectado del Todo..” Este nivel nos permite volver a conectar.

Despierta la conciencia sanadora hacia los demás, hacia situaciones pasadas y situaciones futuras, se desarrolla la intuición.

Este instrumento solo puede emplearse en fines positivos, literalmente tienes en tus manos el poder de expandir la Luz y el Amor de Dios, en ti y en tus manos está la responsabilidad de usarla, para ayudar a avanzar a otras personas.

Te ayuda a reconocer tu verdadera esencia.

## SIMBOLOS DE REIKI

### PRIMER SIMBOLO:

#### HAON SHA ZE SHO NEN

Significa la parte iluminada en mi encuentra la parte iluminada en ti. Se le denomina como puente, manda la energía en la distancia del tiempo y del espacio.

#### SEI HE KI

Significa la llave para abrir la mente, para conectar con el subconsciente, aporta iluminación y actúa sobre el tercer ojo. Ayuda a cambiar los hábitos de pensamiento, tus ideas, con este símbolo puedes cambiar tu realidad conectando con la sabiduría superior.

#### CHO KU REI

Es como una orden, significa deja fluir la energía a este punto, a esta persona o a este lugar

### TERCER NIVEL

En este nivel aceptas el poder y la responsabilidad de utilizar esta técnica específica para ayudar a otros a que reconozcan su verdadera esencia y dar lugar a que este conocimiento forme parte de su vida práctica.

El tercer nivel integra un solo símbolo y se le denomina de protección, es el sanador del alma, en todos los niveles sientes la energía como fluye en tu cuerpo, pero este nivel, empuja hacia experiencias más profundas. Desde la profundidad del Ser.

## Comenzaremos el camino con el Amor que tenemos y llegaremos con el Amor que somos.

Yo he sentido como desde que inicie mi camino con Reiki, seguido de la Terapia Transpersonal, y ahora en mi formación como terapeuta con las diferentes técnicas dentro de la terapia, se ha ido produciendo un cambio externo e interno a la misma vez, uno ha ido abriendo Camino al otro y así cogidos de la mano, y paso a paso, viviendo intensamente el sentir de cada movimiento, de cada cambio.

Surge un DESPERTAR ¿Quién soy? Y ¿Qué soy yo? ¿Hacia donde me dirijo? ¿Cuál es mi misión o mi tarea en la vida? ¿Que es la alegría? El camino que me trajo hasta aquí estaba lleno de sufrimiento y de dolor, tengo en mis recuerdos tantas experiencias que me alteran emocionalmente, ¿como hago para vivir si la rabia está siempre a flor de piel?, ¿Cómo hago si las lagrimas se anudan en mi garganta y no me dejan expresarme en libertad?, ¿ Sé yo expresarme en libertad?, ¿Sé amarme a mi misma y a los demás?, ¿Estoy viviendo mi vida realmente o estoy viviendo la de otras personas? Si estoy siendo Tu ¿Cuándo estoy siendo yo?

Siento tanta magia dentro de mi, es un Amor sin medidas, siento poder y fortaleza cuando cierro los ojos, respiro profundamente y ¿como llevo esta magia que llevo dentro al mundo exterior, si mi cuerpo está tan castigado y dolorido de tantas caídas en el camino si cuando abro los ojos la magia se va desvaneciendo, si se apoderan el miedo, y otras emociones que impiden avanzar?

Hoy puedo decir que la respuesta se encuentra en el día a día, en la motivación de conquistarnos a nosotros mismos, en la voluntad de Ser nuestros propios Maestros en nuestra propia vida, en el SILENCIO, en

la quietud, en la ACEPTACION, en el AHORA, en el DARSE CUENTA y en el Camino del ALMA y no de la mente pensante, en el TRANSCENDER LO PERSONAL.

El alma intenta encontrar su camino, y nos pone en el camino de nuestra vida estas posibilidades, para ayudarnos a aliviar el dolor, a dejar aun lado el sufrimiento, ya no existen los errores, ni los fracasos, solo existe un Camino de investigación individual que nos permitirá conocer lo que somos realmente, se trata de aprovechar todo el dolor, el sufrimiento, el miedo, la ira, para evolucionar, para ascender un pequeño escaloncito cada día, para acercarnos un poquito mas al AMOR, a la PAZ interior y después a la Paz del mundo que tanto lo necesita, se trata de mirar hacia dentro de nosotros mismos buscando nuestras propias respuestas, y no las respuestas de la sociedad o de tu familia o de tu pareja, buscando la felicidad que no está fuera sino dentro de cada uno, aprendiendo a ser responsables de nuestras propias necesidades y dejando de culpar a los demás de lo que solamente depende de nosotros mismos. Todo absolutamente todo esta dentro de cada uno de nosotros, es tan sencillo y fácil de hacer, que nos resulta una tarea a veces casi imposible.

Ese Ser esencial que somos lo sabe todo, lo comprende todo de nosotros, tiene las cualidades mas maravillosas, que tu puedes desear, las que quieras tener, todas están hay esperando que las Despiertes.

El terapeuta nos acompaña en el proceso de dar vida (nacimiento o alumbramiento), a esa nueva personalidad que esta brotando, el periodo de tiempo puede oscilar entre tres, cinco o nueve meses.

Aprender a dar las GRACIAS por cada una de las situaciones que hemos vivido, por lo que cada una de ellas a aportado a nuestras vidas, de lo mas triste puede surgir la mayor alegría.

Hace algún tiempo alguien me regalo una frase con buena intención que dice así;

**Señor, que no me preocupe de si me aman, que me preocupe más de si Yo estoy Amando.**



TERAPIA  
TRANSPERSONAL

¿Qué significa el termino transpersonal?

El termino transpersonal se refiere a lo Espiritual, que no se basa en creencias religiosas, o está basado en seguir las doctrinas de alguna personalidad supuestamente iluminada, si no que se refiere mas bien a ese grado de Amor, Plenitud, Infinitud, luz... y la expansión de conciencia hacia la unidad que un ser humano a alcanzado a lo largo de su vida a través de la superación de sus propias limitaciones y del reconocimiento de nosotros mismos.

La personalidad es la mascara de nuestro ser, utilizamos esta mascara para movernos por el mundo lo hemos construido y lo utilizamos por que nos hace conseguir simpatías en nuestro ambiente, actúa de manera que puede sobrevivir al ambiente en el que se mueve.

Transpersonal es trascender e integrar lo personal, me refiero a esa mascara que conformamos en su día y que nos llevará a encontrar el camino de vuelta.

Trascender es estar un poco más evolucionados, es que nuestra posición esté localizada en un nivel desde el que podemos OBSERVAR.

**“El ojo no se ve a sí mismo”.**

¿En que consiste la terapia transpersonal?

La psicoterapia transpersonal pasa por los objetivos del ego y los trasciende conectando la parte psicológica con la practica espiritual, a diferencia de la terapia occidental tradicional, que se ocupa de modificar el comportamiento de la persona ya que consideran que una persona bien adaptada al sistema es una persona sana ignorando por supuesto, todos los aspectos de la profundidad del SER que trascienden la personalidad.

## OBJETIVOS

El objetivo de la terapia transpersonal no es que la persona se adapte al medio, sino el de facilitar el crecimiento personal para trascender esa realidad proporcionando la ayuda en un proceso **de desidentificación** de sus procesos físicos mentales y emocionales a través de una observación sostenida.

Mediante la observación sostenida la persona aprende a desidentificarse progresivamente de su pensamiento, de sus procesos mentales, la persona toma conciencia de sus pensamientos y emociones, de esta forma la observación se convierte en un instrumento de cambio.

El objetivo de un terapeuta consiste en ayudar a la persona a abrirse a sus dimensiones internas, es un puente entre la psicología y la espiritualidad.

Trascender lo personal es conectar con la ESENCIA DEL SER con la parte Divina que todos los seres SOMOS, la Sabiduría interior, la Paz, el Amor, La Alegría, todo está en nosotros, todas absolutamente todas las cualidades están deseando manifestarse en nosotros y formar parte de nuestra existencia, de nuestras experiencias de vida, si se lo permitimos claro está ..... etc. es identificarnos con lo que somos realmente y desidentificarnos de nuestra mente pensante, (no somos mente), somos algo mas profundo y Divino, somos un SER esencial. Pero la mente es poderosa y es la reina desde hace tanto tiempo, que no le gustará nada pasar a segundo plano así que esto requiere de esfuerzo, mucho muchísimo AMOR y paciencia con nuestro proceso de crecimiento, con nuestro proceso evolutivo.

**También hay una frase de Einstein que lo refleja;  
Ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en el que se creó.**

Es un privilegio que la persona comparta con nosotros su apertura y su entrega hacia su SER interior y eso quiere decir que también saldrán muchas de las viejas heridas que creíamos haber superado y olvidado, los miedos, las envidias, los traumas familiares, los celos, tantos bloqueos emocionales y sentimientos conscientes e inconscientes que irán saliendo en el proceso de apertura interior.

## LA SOMBRA

Aparecen las llamadas Sombras. Una sombra es el efecto que se produce cuando exponemos un cuerpo opaco a la luz, si la luz no pasa a través de dicho cuerpo el reflejo que se proyecta tiene forma, eso es una sombra. Bien eso es lo que sucede cuando la luz no entra en la totalidad de cada uno de nosotros, que es la parte enterrada, la vergüenza y el autorreproche que cada uno hemos ido enterrando en un lugar muy hondo de nuestra mente (en la oscuridad del inconsciente), sin haber sido capaces de digerirlo y de aceptarlo, lo tapamos porque nos produce tantísimo dolor que es insoportable ni siquiera mirarlo, así lo hemos ido negando a lo largo de nuestra vida, hasta que posiblemente un día termine por salir de una manera exagerada y perturbadora, aumentada y engrandecida por nuestro miedo y por nuestro deseo de que no exista, si no sale a través de emociones (o a través de la mente) , se somatizará en alguna enfermedad física. La sombra siempre es proyectada a nuestro alrededor y quien mejor que nuestra pareja con la que compartimos familia, hijos, la economía, las emociones mas entrañables y tantos momentos de nuestra vida Desde nuestra infancia nos han dicho lo que es bueno y lo que es malo y se nos a hecho sentir mal por tener deseos e incluso por tener sentimientos, así que aprendimos a reprimir nuestros sentimientos a tapar en una época en la que no contábamos con la suficiente madurez como para resolver nuestras vivencias y aprender de ellas.

El miedo al rechazo de nuestros seres queridos, y de la sociedad y en forma de supervivencia las hemos ido enterrando en lugares bien profundos con el fin de que NO nos causen problemas ni tampoco sufrimiento, en lugares tan seguros como el OLVIDO, han sido necesarias estas medidas para aliviar y seguir nuestro camino.

Ejemplo; cuanta mas seguridad y fortaleza aparenta una persona ante el mundo, tras de esa fachada muy posiblemente se oculte la sombra de su debilidad, cuanto mas velocidad aparente, mas oculta está su lentitud.

Para reconocer la sombra basta con observar cualquier exageración que cometemos, como por ejemplo; cuándo te sorprenden comportamientos de otras personas, cuando te sientes humillado, o enfadado, o sorprendido, si observamos bajo nuestra mascara en todos los seres humanos habitan emociones y conductas que la sociedad a catalogado como negativas, sentimos celos, sentimos rabia, odio, vergüenza, resentimiento, si somos consciente de que están en nosotros la consciencia y la profunda inconsciencia se unifican y se relacionan en este punto, cuando han sido observadas y reconocidas ya no son peligrosas, porque hemos puesto LUZ, dejan de ser inconscientes para ser Observadas conscientemente.

Lo que más nos puede irritar de las personas, lo que más nos pueda molestar, lo que menos toleremos, ese es un punto de investigación para nuestro crecimiento personal o evolutivo, si no lo toleras en los demás tampoco te lo permitirás tú.



## ACEPTACION

Para poder Aceptarnos hemos de saber primero quienes somos, siempre que se nos ha hecho esta pregunta la respuesta ha sido muy clara nombre, apellidos, profesión es con o que nos han enseñado a identificarnos, con nuestra personalidad, con sus creencias, sus costumbres, hábitos familiares y a todos los niveles, hemos buscado la aceptación en los demás perdiendo el poder en nosotros mismos.

Debemos permitirnos no ser perfectos, y tomar conciencia de nuestras limitaciones y ver la manera de trascenderlas, enfrentándonos con valentía al mayor miedo que tiene la humanidad el miedo al cambio El cambio es lo desconocido y crea inseguridad

No es fácil descubrir y reconocer en nosotros lo que nos hemos pasado la vida criticando, no es nada fácil, nuestro ego se verá afectado, afectará a nuestra autoestima, y temporalmente nos desequilibrará, eso causa angustia y malestar, pero es mejor que seguir sufriendo y repitiendo las mismas vivencias.

La resistencia al cambio; nos negamos a cambiar porque estamos identificados con nuestras creencias, son los cimientos, en los que hemos basado dichas creencias, los que se resquebrajan, es el sentido de nuestra vida, lo que esperábamos de ella, lo que se tambalea y se desequilibra, si nos sentimos fracasados es por que aun nos identificamos con los conceptos de la sociedad sobre lo que es el éxito.

Si abrazamos el cambio y nos damos permiso, conoceremos maneras nuevas de pensar, y las sustituiremos por otras nuevas, aprenderemos a ver las pérdidas como oportunidades para aprender, y a medida que vamos viendo resultados por pequeños que sean, irá creciendo nuestra autoestima y nuestro poder para conseguir lo que queremos en nuestra vida, todo lo conseguiremos a través de la Observación Sostenida, a los miedos que vayan surgiendo poniendo PLENA ATENCION a ellos, a nuestro estado de animo, a nuestras angustias, de donde vienen, que pensamiento o que creencia las avala, te iras desidentificando poco a poco de ellos, la tendencia es volver de nuevo a su origen que es, transpersonal, a través de la aceptación de nosotros mismos, retomaremos nuestra confianza "volvemos a casa."

Cuando asumimos nuestra verdadera identidad y la manifestamos en nuestros, pensamiento, en nuestros sentimientos, en la forma de expresar palabras y acciones, entonces podremos decir que hemos encontrado el equilibrio entre personal y transpersonal

En ese momento fluiremos con la vida y habremos integrado lo que somos.

Cuando no somos conscientes de lo que está pasando con nuestra vida, vamos de un extremo a otro, de actividad en actividad, y de persona en persona, y de experiencia en experiencia, intentando sentirnos satisfechos, cosa que difícil mente ocurre por que la conciencia y la satisfacción son una sola cosa, van unidas, es el hecho de ser conscientes lo que satisface, por que implica comprender y poner intención, estar muy DESPIERTOS.

Los conflictos en las relaciones que tenemos con los demás son una oportunidad para reconocernos, lo que podemos ver en los demás forma parte de nosotros mismos, son nuestros ojos los que lo ven hemos de agradecer a que ellos no lo muestren pero es en nosotros en

donde esta el conflicto, todo lo que yo veo está en mi y lo que tu ves está en ti. A los demás le debemos agradecimiento por que nos brindan la posibilidad de que lo veamos a través de ellos, es desde nuestro centro desde donde debemos crecer y por nosotros mismos no por los demás y expandirlo y expresarlo en cada momento de nuestra vida en total libertad, sin culpar a nadie de lo que nos pasa o de lo que nos hacen, por que es nuestra responsabilidad, ser felices AQUÍ Y AHORA eso solo es responsabilidad nuestra está dentro de nosotros. Hemos de ver al otro como a nosotros mismos con un infinito Amor, porque el otro también es parte de mi y cuando le mire también veré el Amor que es y me reflejará el AMOR que soy.

También hemos de aprender a aceptar el momento tal cual es, en las circunstancias que nos causan malestar no ponerle resistencia, con plena atención en el momento presente, Observa ese deseo de escapar de las situaciones que te causan dolor, enfréntate y abandónate a ellas y respíralas, respíralas hasta conectes con tu paz, con la quietud, y con el Silencio que eres, empieza en este momento, con estas circunstancias, no esperes otras, créalas tu mismo desde Ti.

Pero en el camino del ser humano está su evolución y junto con el inconsciente reviven situaciones que ponen de manifiesto revisar dichas situaciones de una forma exagerada que por mucho que las tapemos acaban saliendo en forma de inseguridad, baja autoestima, ansiedad miedo, insomnio en definitiva emociones con las que no nos queremos enfrentar. Las situaciones se repiten una y otra vez hasta que se produce una entrega a dejar que salgan los conflictos, hasta que te dejas de resistir y ACEPTAS, aceptas lo que es.

Aceptar y reconocer la Sombra y Ser Conscientes de que está e Iluminarla y abrazarla conscientemente, DARSE CUENTA, para mas tarde poder integrarla y trascenderla.

Cada DARSE CUENTA es un pequeño escalón más es un reconocimiento y conlleva una toma de Consciencia, es un Despertar de la ignorancia o del no saber que está pasando conmigo, es ir atando cabos sueltos, uniendo y relacionando lo Observado hasta conformar tu propio proceso.

En nuestra educación está tapar, tapar todo aquello que no está bien visto y todo aquello que nos duele, nuestra mente es dual y ella reconoce el bien y el mal pero nuestro SER interior no, para el, todo esta bien, se nos olvida que existe, nos olvidamos que somos ALMAS y es a través de situaciones de mucho dolor y de mucho sufrimiento que la persona toma conciencia de que hay algo mas profundo. Tomar conciencia es DARSE CUENTA.

**Si quieres cambiar el mundo cambia tu forma de mirarlo y el mundo cambiará.**

### EL TERAPEUTA

Una de las definiciones que mas me gustan de terapeuta transpersonal es que es un "acompañante del alma"

Si observamos el crecimiento del bambú, podemos ver como cada cierto tiempo la caña se retuerce formando un nudo que le da fortaleza y resistencia y así comienza un nuevo ciclo de crecimiento para volver a retorcerse y conformar un nuevo nudo, esa es su fortaleza y su resistencia y también su flexibilidad, convirtiéndose en una caña valiosa. Curiosamente el bambú también es el símbolo del REIKI. Este es el proceso de nosotros los seres humanos, nos vamos conformando como el bambú experiencia tras experiencia.

En el camino de vida que experimentamos nos vamos encontrando con circunstancias en las que aquello que nos funcionaba de maravillas de pronto ya no nos vale, lo que nos hacía sentir bien y disfrutar ya no nos sirve de la misma forma, se producen cambios en nosotros y en nuestro alrededor, que provocan experiencias realmente dolorosas, y de mucho sufrimiento, pérdida de seres queridos, la finalización de una vida de pareja, cambios de actividad profesional, etc...

Estos cambios o estas pérdidas se las puede llamar muertes psicológicas o iniciáticas, porque con la transformación hay una parte de nosotros que muere un poquito cada día para que otra pueda nacer, nace desde un poquito más profundo

Un terapeuta es una persona consciente y amorosa que tiene un pie en la conciencia, en el testigo, en la observación y el otro pie está en el ego, en el cuerpo y en la vida, en los problemas cotidianos del mundo en el dinero, afecto, familia, sexo, conocimiento, en los problemas más cotidianos de cada día. Son personas que tienen un pie en lo personal y otro pie anclado en la CONCIENCIA, en la ATENCION, en el CAMINO, en la visión TRANSPERSONAL, en el DARSE CUENTA, en el SILENCIO. Tienen los problemas de este mundo porque son de este mundo pero sienten en lo más profundo de su SER que "su reino no es de este mundo", son personas que mantienen un equilibrio entre lo personal y la profundidad del SER que son y sirve a los propósitos de la humanidad.

Es una persona que en ese CAMINO DE VIDA decidió dar respuesta a sus preguntas, que decidió conquistarse a sí mismo, en la voluntad de ser su propio Maestro en su propia vida, también a hecho de su Camino en la vida y hacia su interior un aprendizaje y una oportunidad para

ayudar a otras personas a encontrar otras formas y sus propias respuestas, mostrarles un camino de desidentificación de su cuerpo, de su dolor, de su miedo y de su tristeza. El terapeuta aprende a través de sus pacientes siempre hay una gran apertura y entrega, cada una de las historias del paciente resuenan en el terapeuta revisándose en cada proceso y aprendiendo a través de los demás.

El terapeuta es un paciente profundo, es herramienta y modelo y se auto impone, integridad, impecabilidad y sensibilidad, valores que en este campo son importantes, pues lo que una persona tiene para ofrecer a otra es su propio SER su propio camino y su propio aprendizaje.

Un terapeuta tiene la oportunidad de transmitir muy sutilmente, y acompañar con el corazón a muchas personas que se sienten desconectadas, que sienten dolor y sufrimiento sin saber a que se debe, que sus experiencias de dolor se repiten sin cesar, el sufrimiento se convierte en algo inseparable a pesar de que las circunstancias no sean tan dolorosas, esto se debe a que nos habituamos y enganchamos a nuestro pasado, a las experiencias de dolor y de dificultad que han recorrido nuestra vida.

Deconstruir lo construido para volver a construir.

## LA TERAPIA

Desde el momento en el que se inicia la terapia conectamos con la magia, con lo mas sagrado de nosotros mismos y con lo mas sagrado de nuestro paciente, en esos momentos somos escucha, una escucha profunda y muy amorosa es un espacio sagrado, de acogimiento en el

que se da permiso para mostrar las emociones en confianza y sin enjuiciar, nuestra postura siempre de acompañamiento, silencio, Y escucha profunda creando un espacio que le permita mostrar sus emociones sin ningún tipo de represión, que suelte su pena, su llanto, a soltar.. soltar... soltar...

las preguntas serán cortas y sutiles. "Se orienta al paciente hacia un bienestar que solo el puede Crear" el será el creador de su proceso.

Lo acompañamos en el proceso en el que expresa eso que siente ahí dentro y acompañamos a reconocer sus verdaderos sentimientos.

Cuando el paciente se ha desahogado con sus palabras o a través de Las lagrimas las cuales hay que dejarlas salir, nunca reprimirlas, vamos a aprender a abrirnos a lo que sentimos, soltar, y si nuestra percepción así lo indica lo más aconsejable en una primera terapia es dar al paciente un espacio con el que cuando se marche se sienta conectado con su propia esencia o al menos lleno de energía.

Le daremos una pequeña explicación de lo que vamos ha hacer "haremos 40 respiraciones profundas y cuando hayas terminado me lo haces saber con un movimiento de la mano".

Entramos en un estado de conciencia mas profundo, un estado Alfa comenzando una interiorización a través de la respiración, guiando sus respiraciones para que las sienta y las viva en profundidad, como entra el aire por su nariz bajando la garganta y siguiendo, los pulmones hasta llegar al abdomen, retenerlo unos segundos para soltarlo de nuevo por la nariz, con respiraciones lentas y profundas llevando al paciente a un estado de Karos Alfa ( un estado de conciencia mas profundo), ayudándole con nuestra voz tranquilizadora y amorosa, a destensar las manos, la mandíbula, el abdomen etc.. puntos en los que se detecta tensión, nos recreamos en este momento junto con el paciente ayudándole a sentir su respiración, en un estado de profunda

conexión con nuestro SER que todo lo sabe de nosotros y con la Energía Universal, con ese Amor que brota de Alma a Alma ; Si aparece un sentimiento en tu corazón respíralo... obsérvalo y respíralo.

Más lenta, Más profundamente

Si te pierdes contando las respiraciones no importan, vuelve a contar por un número aproximado y vuelve a poner tu atención en el aire que entra a través de tu nariz.

Atención, en total atención.

Disfruta de la respiración, recreáte en ella, vive cada segundo de tu respiración.

Observa, obsérvate respirando.

Pon tu atención en el entrecejo, en un punto en el centro de tu frente y desde hay visualiza los números y obsérvalos, Obsérvate respirando, Observa tus pensamientos.

Masaje Síquico;

Cuando termine sus respiraciones daremos un masaje síquico, haciendo un recorrido por todo su cuerpo, haciendo hincapié en el sentir de cada uno de sus órganos y miembros de su cuerpo, iluminándolos, revitalizándolos regenerándolos y armonizando el cuerpo y la mente llevando la corriente de energía a cada una de las células del cuerpo actuando como fuente de salud y regeneración celular.... en estos momentos esta sintiendo (no piensa) y se dirige al inconsciente, frenando la actividad mental.

Despertando el TESTIGO observador;

En este estado en el que se encuentra el paciente después de las respiraciones y con este ejercicio de desidentificación progresiva con el

Ego, despertaremos su Nueva Identidad del Testigo Observador  
IDENTIDAD DE LA CONCIENCIA PURA.

Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo  
Puedo ver y sentir, y lo que se puede ver y sentir no es el auténtico Ser  
que se ve.

Mi cuerpo puede estar cansado y excitado,  
Enfermo o sano, sentirse ligero o pesado,  
Pero eso no tiene nada que ver con mi yo interior.

Tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo  
Tengo deseos, pero no soy mis deseos  
Puedo conocer mis deseos y lo que se puede conocer,  
No es el auténtico Conocedor.

Los deseos van y vienen, flotan en mí  
Conciencia pero no afectan a mi yo interior

Tengo deseos, pero no soy mis deseos.

Tengo emociones pero no soy mis emociones.

Puedo percibir y sentir mis emociones y lo que se  
Puede percibir y sentir no es el auténtico Perceptor.

Las emociones pasan a través de mí, pero no afectan a mi yo interior.

Tengo emociones pero no soy mis emociones.

Tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos.

Puedo conocer e intuir mis pensamientos,

Y lo que puede ser conocido no es el autentico Conocedor.  
Los pensamientos vienen a  
mí y luego me abandonan,  
Pero no afectan a mi yo interior.  
Tengo pensamiento pero no soy mis pensamientos.  
Soy lo que queda un puro centro de percepción consciente.  
Un testigo inmóvil de todos esos pensamientos, emociones,  
sentimientos y deseos.

En este primer paso hacia una identidad transpersonal, cuando empezamos a poder observarnos desde ese punto que está situado entre la nuca y la frente, se va despertando el conocimiento hacia nosotros mismos, surge quien somos en la profundidad y en el ámbito humano, desde ese lugar se puede observar la dualidad de la vida en la que desenvuelve el plano mental de los seres humanos, la separación de la unidad, el éxito y el fracaso, el bien y el mal, lo bueno y lo malo.

## DARSE CUENTA

El ojo no se ve a si mismo, por eso hemos de ir mas allá de la mente al Testigo Observador al "Darse Cuenta" de las meteduras de pata, de lo que no sabemos, porque no hemos visto, lo vemos en los demás pero no en nosotros,  
mis pensamientos se que tengo pensamientos. Yo no soy el sentimiento que me duele es que tengo sentimientos, tengo todo pero soy la infinitud, el Yo soy es una parte de mi, y esa parte de mi se comporta y actúa.

Iremos reconociendo una personalidad que a lo mejor no nos gusta, pero que es nuestra con esta terapia vamos a aprender a Aceptarla con Amor pero antes tendremos que verla desde un punto neutral que no juzga, ni lo bueno ni lo malo. Irán surgiendo situaciones, emociones y sentimientos y desde ese punto mágico que es el Testigo Observador, sabremos relacionar las emociones del pasado con nuestros comportamientos del AHORA, vendrán historias del pasado que han dejado huella en nuestro inconsciente y son la causa de miedos y bloqueos que nos pueden estar dando aviso de que ha pasado algo, que no nos deja ser Felices.

Un problema observado es un problema resuelto, sin entrar en conflicto con la mente no luchamos contra ella, si luchamos le estamos dando poder pero si la ignoramos o desviamos la atención hacia el bien se va perdiendo su fuerza, observemos los juicios que la mente hace constantemente, es muy adictiva al sufrimiento.

Pero es posible vivir libre del sufrimiento, libre de ansiedad y de neurosis. Para esto tenemos que llegar a comprender como creamos el dolor, porque los problemas no los crean los demás, sino nuestra mente, con su incesante flujo de pensamientos, recuerdos del pasado y preocupaciones por el futuro. Cometemos el error de identificarnos con ella pensando que somos ella, cuando en realidad somos seres mucho más grandes. El SER es la Vida Una, es eterno, está en lo profundo de cada sombra, su esencia es indestructible e invisible, puedes acceder a ella AHORA mismo por que está en ti, es la única verdad, es toda la sabiduría de ti mismo, no intentes entenderlo. Solo la puedes conocer, cuando la mente está en Silencio, cuando estás en la quietud, en el no hacer nada, cuando estas presente plena e intensamente en el momento, en el AHORA.

Cuando mires a un árbol, a una flor, una mariposa, deja tu conciencia descansar en ellos," Son" no hacen nada, ni representan ningún papel, observa la Naturaleza y deja que ella te enseñe la quietud, cuando conectas con esa quietud a un nivel profundo tu eres quietud y los pensamientos que surgen de ese silencio son paz y generan paz, te conviertes en lo que observas, Observa la maravillas del mundo, la belleza en las personas, la belleza del viento, la belleza de un cuadro, la inocencia de un niño y te convertirás en todo aquello que admiras

Cada DESPERTAR de cada ser humano, emite energía, la desprende, la irradia a través de sus pensamientos y de sus sentidos a través de cada uno de los poros de su cuerpo, de cada canal energético. El mundo está muy necesitado de AMOR, de AMOR con mayúsculas.

Cada DESPERTAR afecta a todos los seres humanos porque todos estamos relacionados entre sí, romper con los viejas creencia y códigos de conducta que desde hace miles de años nos han llevado al dolor, a la represión, en definitiva al sufrimiento..... ya no solo es romper con tus códigos ,sino que lo mas importante es que también rompes con esa cadena que se inicio hace miles de años, que estás transmitiendo a tus hijos, y a tus seres mas cercanos en nombre del amor, no solo te estás ayudando a ti mismo sino que a través de ti pueden sanar muchas personas que tienen que ver contigo por la sencilla razón de que si tu estás en su camino, dependiendo de el papel que desempeñes también cambiaras su futuro, dependiendo de si vivimos un presente en ATENCION PLENA en cada momento, estaremos creando un nuevo futuro.

Y si decides ir a tu pasado con la intención de sanarlo y poder transformarlo en ti, también lo estás sanando en los demás, en tus familiares porque forman parte de tu genética si puedes cambiar tu

pasado también cambiaras el de las personas que tuvieron que ver contigo y sobre todo las que vendrán después de ti.

## LA REGRESION

La regresión consiste, en una inmersión en el inconsciente, a través de una profunda relajación con una voz suave y de forma muy lenta sin perder la conciencia invocando a la mente profunda esa que todo lo sabe de ti y que te quiere ayudar.

Las regresiones son ideales para aquellas personas que olvidan con facilidad, como herramienta de supervivencia. Con este método penetramos en la mente profunda, en un estado de total consciencia, desde el cual podemos OBSERVAR ¿que sucedió?, ¿como sucedió?, ¿quien o quienes había?, ¿que sentía el paciente en esos momentos? ¿Cómo lo vivimos? En nuestra corta edad y con los recursos con que en ese momento disponíamos, el terapeuta es posible que inconscientemente sigamos condicionados por esa situación que nada tiene que ver con el Ahora, tan solo está en el inconsciente, desde donde sufrimos incansablemente sin saber porque, al Observar esta situación la traemos a nuestro actual estado de conciencia y empieza a desvanecerse, por que ahora hemos de comprender esta situación. Probablemente a lo largo de las experiencias de nuestra vida ya tengamos vivencias suficientes como para comprender, el dolor que nos causaron, y comprender que no podíamos hacer nada por cambiar la situación, en nuestra vida no hemos debido ver sintiendo situaciones parecidas que ahora nos permitirán comprender que las cosas fueron como tenían que ser y Ahora son como tienen que ser, pero Ahora si podemos comprender que eran inevitables y que cada uno actuó de la mejor manera que supo en ese momento. El mal es fundamentalmente ignorancia.

Y también podemos aprovechar esta experiencia para crecer emocionalmente y posiblemente ayudar a otras muchas personas a salir de su dolor.

## HOLOSCOPICA

La respiración holoscópica es un viaje hacia el interior, consiste en una hiperventilación.

Afloran contenidos sumergidos,

Aspectos perinatales; muertes y nacimientos.

Es un nivel puramente transpersonal.

Cada sesión equivale a varios años de terapia.

## CONSTELACIONES FAMILIARES

En esta técnica lo que buscamos es una representación SAGRADA de los miembros de nuestra Familia, representando los diferentes roles de cada uno, se crea una magia en el lugar de la representación que invade a todos los participantes, conectan con un auténtico sentir cada momento cada deseo cada dolor o rabia, tantas emociones guardadas en lo más hondo de cada persona el sufrimiento de cada uno de ellos y como, esta Energía Mágica y Universal ORDENA colocando a cada persona en el lugar y en el papel que le corresponde.

Esta práctica causa mucho alivio, cuantos hijos pasan su vida con la carga y la responsabilidad de representar el papel de padre ante su familia, unas veces por que el padre dejó de hacer sus funciones, ha causa de alguna enfermedad o por muerte o a causa del sufrimiento por no aceptar las vivencias y experiencias que la vida le planteó, o hijas que se responsabilizan del bienestar de su familia adoptando el papel de madres y puede que hasta de padres a la misma vez debido a que sus

padres no solucionaron sus problemas. O hijos que pasan la vida sintiéndose culpables desde que son niños por algo que no es. Cuando has practicado esta terapia alguna vez rápidamente te DAS CUENTA como has repetido muchas de las historias de tus padres, puede pasar que sientas que muchos de los descubrimientos en la constelación, aunque hallan sido secretos ocultos en las familias, llevan toda la vida dando pequeños flases en tu mente, también has podido creer que son producto de tu imaginación, o también puede ser que en tu infancia los hayas visto sintiendo que no debías contarlos nunca y esto halla conformado tu personalidad, el hecho de tomar conciencia de ellos y sacarlos a la luz ya estás haciendo un proceso de sanación.

El terapeuta coloca a cada uno en su papel, liberando a unos y responsabilizando a todos, cada uno de su propia vida.

### CANTO A LA LIBERTAD EL SILENCIO

No encontraras la paz reordenando las circunstancias de tu vida, sino DANDOTE CUENTA de quien eres aun nivel más profundo.

Cuando no sabes quien eres, tu mente te fabrica un yo que sustituye tu hermoso SER divino y te apegas a él con sus miedos y su dualidad.

Cuando sabes quién eres, vives en una vibrante y permanente sensación de paz. Puedes llamarla alegría, porque la alegría es eso: una paz vibrante de vida. Es la alegría de conocerte a ti mismo como la esencia de vida antes de tomar forma. Eso es la alegría de SER, de ser quien realmente eres.

La conciencia pura es la vida antes de Manifestarse, y esa vida mira al mundo de la forma a través de tus ojos, porque esa Conciencia es quién tu eres. Cuando te conoces como ESO, TE RECONOCES TODAS LAS COSAS, Es un estado de total claridad de percepción dejas de ser una

identidad con problemático pasado, y dejas de ser la pantalla que interpreta cada experiencia.

Lo máximo que podemos expresar con el lenguaje es que existe un CAMPO DE QUIETUD CONSCIENTE EN EL QUE OCURRE LA PERCEPCION

La mayoría de nuestras vidas están dirigidas por el deseo y el miedo.

El deseo de añadirte algo de conseguir algo más para poder ser tu mismo más plenamente y el miedo es a perder algo que te hace sentir menos de lo que eres.

Con estos dos movimientos olvidamos que el SER no puede ni darse ni quitarse, que está en ti en toda su plenitud, AHORA.

Quédate en SILENCIO un momento y dirige la mirada a tu interior para saber si estas creando conflicto inconscientemente entre dentro y fuera, entre las circunstancias externas que están aconteciendo en el momento. Observa lo doloroso que es oponerse a lo que es, cuando te reconoces en esa lucha interna respecto a lo que sucede, también te DAS CUENTA de que tienes la libertad de renunciar al conflicto a ese estado de batalla interna, te sentirás libre.

Cuando dices si a la vida tal como es, cuando aceptas este momento como es, puedes sentir un gran espacio pacífico dentro de ti, aunque Superficialmente puedes seguir sintiéndote feliz si ganas un millón de euros e infeliz si pierdes tus pertenencias, sin embargo ni la felicidad ni la infelicidad calaran tan hondo, serán como olas en la superficie de tu Ser. SI A LO QUE ES

Cuando Aceptas el momento completamente, cuando no discutes con lo que es, el pensamiento compulsivo cesa y se reemplaza por una quietud alerta.

.....

Son nuestras experiencias las que nos han hecho crecer. Que maravilloso es reconocer como actuamos las personas frente a las situaciones que se muestran en nuestras relaciones

Yo personal mente puedo decir que ha sido mi apego al sufrimiento el que me ha traído a este momento, a sido gracias a el que puedo escribir este texto.

Un terapeuta es una persona que ha vivido, que ha sentido, que conoce y reconoce el dolor y el sufrimiento de las personas, como también reconoce la verdadera Esencia que hay en cada ser humano, es otro instrumento que junto con Reiki cave la posibilidad de aliviar el dolor y la frustración de las personas sin olvidar que los procesos de cada uno de los seres humanos son los suyos propios, con cada caso se está sanando a si mismo.

Deja de preocuparte o bloquear tus pasos pensando en la posibilidad de equivocarte, esta palabra solo existe en la mente.

Son solo oportunidades de aprender y crecer.

Decidas lo que decidas estará bien.

HAGAS LO QUE HAGAS LO VAS HA HACER BIEN, CONFIA EN TI MISMO Y SIENDE LA VALENTIA EN TI, ESCOJAS EL CAMINO QUE ESCOGAS TE LLEVARA DE VUELTA A CASA.



DESDE EL AMOR QUE SOY

HASTA EL AMOR QUE ERES



