



Meditación y salto cuántico

I - Meditación, Gestión de la energía y Conexión Tierra-Cielo

. Meditación y respiración

La meditación es la mejor manera para encontrar una referencia interna y afirmar su presencia en la armonía del universo. El salto cuántico en el contexto de este seminario significa pasar desde la conciencia del cuerpo a la conciencia del alma y del espíritu. Vamos a realizar un salto cuántico para entrar en el campo de la conciencia unificada, que representa el paso en un plano vibratorio que nos acerca a la conciencia unitaria y nuestra esencia divina.

“Meditar, es ir al interior de sí mismo, al centro supremo de su ser. Es viajar activamente a través de su mundo interior para sentir la chispa divina que está en nosotros. La meditación es un momento ideal para ir dentro de sí mismo, tanto para conocerse, para reorientarse, para limpiarse, para ordenarse, para delimitarse y para elevarse. Es la ocasión para explorar todas las etapas en sí mismo: su raíz, su cuerpo físico percibido desde el interior, su vitalidad, su psiquismo, sus emociones, su mental y su dimensión espiritual.

« La respiración puede ser una acción refleja ordinaria o una acción consciente sujeta a ritmos seleccionados. Por lo tanto, es un intermediario entre el sistema nervioso autónomo que regula la vida instintiva y el sistema nervioso central voluntario y consciente. Es por ello que todas las iniciaciones han utilizado la respiración como una vía de penetración en la interioridad biológica inconsciente y para acceder al contacto directo con los ritmos universales.

La respiración, más que cualquier otra función, nos hace percibir la noción del ritmo; además, regula el intercambio permanente entre el interior y el exterior del cuerpo. La función respiratoria es intermediaria entre la vida instintiva y el control voluntario. Su escucha consciente permite volver a tomar contacto con la vida interior. Por eso se utiliza la respiración en todas las iniciaciones. "IJP Appel-Guéry

. Respiración Pránica

La respiración pránica es una respiración que ayuda a canalizar el prana en todo su ser, con el fin de limpiarlo, armonizarlo y revitalizar los cuerpos físico y energético. Actúa profundamente en un plano más sutil, ya que el prana es muy energético y actúa de manera vibratoria. La respiración pránica es un elemento clave que abre las puertas a grandes riquezas espirituales.

. Dominar las energías que intervienen en su vida interior

-Energías inferiores: son energías densas que están en contacto con el plano de la materia y de sus propias raíces. Los pesos pueden engancharse por debajo suyo, las energías densas se acumulan en sus bases. Pero a través de un proceso de trituración como ejercicios físicos, yoga, caminar, pueden a través de la conciencia y la intención, transformar estas energías, canalizar las que construyen su base y eliminar las cargas que no le pertenecen.

-Energías exteriores cercanas o más lejanas: Hay todo tipo de energías que le rodean, densas o fluidas, que hay que aprender a homogeneizar. Algunas pueden integrarse cerca de usted y otras deben ser eliminadas o pospuestas para más adelante. Tenemos un campo de energía alrededor del cuerpo físico que se llama el aura que debemos aprender a purificar y delimitar.

-Energía interna: La energía al interior del cuerpo físico puede ser cargada, densa o fluida, oscura o luminosa, con bloqueos o tensiones o por el contrario, circular armoniosamente. Mediante una centralización diaria, una puesta en orden de su energía externa y de su límite, una energía interna armoniosa puede existir en su interioridad.

-Energías superiores: son energías mucho más finas y sutiles que permiten el contacto con la parte más sensible de usted mismo que le une a su alma y a su mente. El contacto con esta energía se realiza mediante ejercicios de concentración, de meditación, que le permite elevarse con mucha pureza, para establecer una comunión con la trascendencia de su ser.

.Conexión: configuración de su eje, de su canal interno

Dentro de cada uno existe un canal central que comunica la energía del cielo a la Tierra y de la Tierra al cielo. Es un canal interno que conecta todos los chakras como centros de energía dentro de su cuerpo y que, por debajo, hace la unión con sus raíces y, arriba, les pone en contacto con toda su riqueza espiritual. Más bien va hacia adelante, hacia dentro del cuerpo y representa su numeración interna.

. Consejos

- Para interiorizarse, elija un lugar tranquilo donde pueda estar tranquilo y sentirse protegido, de preferencia una habitación aireada y con una temperatura agradable.
- Ponerse ropa ligera, agradable y de color claro.
- Estar a la vez relajado y tonificado y, a través de la respiración, busque liberarse de toda tensión.
- Posturas de meditación: sentado, tumbado (acostado) o de pie, la espalda derecha, la cabeza bien alineada a la prolongación de la columna vertebral.
- Varias veces durante el día, en su casa o en su trabajo, céntrese, detenga algunos momentos sus actividades para respirar conscientemente, tranquilamente y profundamente. Esto permite oxigenar mejor la sangre y mejorar la capacidad cerebral.
- Contacte a menudo las energías primordiales de la naturaleza. Le calmarán y le ayudarán a recuperar su fuerza. El cuerpo no sólo se alimenta de alimentos, sino también de energías etéricas regenerantes.
- En el bosque, en el viento, en el agua, bajo el sol, encuentre el manantial espontáneo de una vida natural que le permita comulgar con los diferentes elementos de la naturaleza.
- Por la noche, tómese el tiempo para mirar al cielo y meditar en la inmensidad del universo.



II Purificación, Transparencia Mental y dimensión del alma

.Purificación y regeneración

Para poder regenerarse y vivir en un plano vibratorio más elevado, es indispensable limpiar todos los elementos que puedan perturbar su armonía. Para ello, cada uno debe tratar de crear condiciones de vida específicas, adaptadas a sus características y a su energía personal.

-El medio ambiente: busque vivir en un ambiente sano y armonioso, con colores que hagan bien al alma, hermosas plantas y flores. Separarse de lo que les estorba para que su lugar de vida sea realmente un lugar para su interioridad.

- El cuerpo: Evite cualquier sustancia o alimento que pueda perturbar el equilibrio y la transparencia de su cuerpo. Elija una dieta más vegetariana o vegana, para vivir en un plano más ligero y purificado.

-La vitalidad: es importante tener una buena circulación de energía en su cuerpo, una buena canalización de su energía vital y tomar conciencia de los bloqueos por resolver.

-La psique: Evite los ambientes cargados de energías densas o demasiado explosivas. Transforme las situaciones difíciles y negativas, apelando a energías fluidas y luminosas.

-Las emociones: a menudo toda clase de energías pueden invadir su campo emocional. Por tanto, es necesario aprender a gestionar las situaciones difíciles y las energías negativas, transformándolas en emociones positivas, con espíritu de bendición y comunión.

-Los pensamientos perturbadores: Descubra las ideas fijas, obsesivas o falsas, los pensamientos negativos que perturban su mente y que le impiden acceder a su yo profundo, su mental abstracto. Genere pensamientos positivos, creativos y elevadores.

-La dimensión espiritual: Hay muchos elementos que le desvían de su comunicación directa con su espíritu superior. Cree las condiciones de una continuidad con su dimensión espiritual y encuentre la línea específica que le una a su esencia Divina.

. Aclarar y ordenar su Mente

La mente es una herramienta que conecta la conciencia con el cuerpo físico. La mente concreta está conectada con la gestión material formal y funciona como una computadora con programas que pueden girar en bucle e incluso manipularnos si no ponemos suficiente conciencia en nuestros pensamientos.

La función de la mente abstracta es conectarnos con nuestra conciencia superior.

El cerebro humano está compuesto por tres cerebros:

1 -La corteza cerebral que tiene una polaridad derecha/izquierda: corteza izquierda racional, analítica, lógica; corteza derecha analógica, simbólica, resonante.

La conciencia de vigilia está hecha de la superposición de estas dos corteza, lo que da una conciencia extremadamente rica y elaborada.

2 - Mesocórtex: cerebro hormonal emocional que está formado de todas las glándulas existentes dentro del cerebro: glándula pineal o epifisis, pituitaria, tálamo, hipotálamo. Administra las emociones y todas las glándulas hormonales del cuerpo y, a través de la epifisis, se puede activar la comunicación con otras dimensiones.

3 - Cerebelo y tronco cerebral: forman el cerebro primitivo reptiliano que tiene la función de supervivencia. Es el supervisor de todo lo que mantiene viva a la persona: estrés, alimentación, lugar de vida y reproducción.

El cerebro debe poder funcionar de manera clara, ordenada y transparente para que pueda relacionarse con su conciencia superior.

. Percepción de los chakras

Los chakras, centros de energía o centros neurovegetativos, se encuentran en la superficie del cuerpo etérico y conectan el cuerpo físico con los vehículos energéticos etéricos, astrales y mentales.

- **Chakra inferior o chakra raíz:** situado bajo los pies, gestiona la comunicación con la Madre Tierra y nuestro sistema de potencia, nos conecta con nuestra raíz, nuestra energía potencial. - Calidad: fuerza.

- **Muladhara:** situado en el perineo, es el centro base; gobierna nuestro cuerpo físico y nuestra supervivencia material, es la sede de la fuerza de la vida. Calidad: estabilidad y seguridad.

- **Svadhithana:** situado bajo el ombligo, es el centro sagrado, sede del placer y de la sexualidad conectados a la vida social y a la comunicación. Calidad: Vitalidad, Perseverancia, Alegría y Creatividad.

- **Manipura:** situado entre el ombligo y el estómago, es el plexo solar, el centro del coraje personal, de la fuerza de voluntad, pero también es donde se focalizan el estrés y los miedos de la infancia, del adulto y de las vidas pasadas.

Calidad: Equilibrio, Satisfacción, Paz.

- **Anahata:** situado a nivel del corazón, es el centro cardíaco que se abre a la compasión, al amor, a la empatía y a la luz interior. Calidad: Valor, autoestima, benevolencia.

- **Vishuddha:** situado en la garganta, es el centro de la comunicación, de la palabra, de la autenticidad de los sentimientos y de la sinceridad de nuestras creencias. Calidad: comunicación justa, desapego.

- **Ajna:** Chakra del tercer ojo, su apertura permite percibir los mundos y las presencias de lo invisible. Calidad: Discernimiento, sabiduría, imaginación, intuición, clarividencia, concentración

- **Sahasrara:** situado en la cima del cráneo, es una puerta abierta hacia el mundo espiritual, es el chakra que nos conecta con nuestra dimensión superior. Calidad: trascendencia, conocimiento puro, conciencia cósmica

. La dimensión del Alma

El alma es la dimensión sensible, sutil y luminosa del ser que hace la unión entre el cuerpo y la mente. Es la sede de nuestro hermano y nuestra hermana de luz. Mediante la meditación, elevando su energía más pura, puede conocer el asombro y la transparencia de un alma apaciguada.

El ser de luz que le está vigilando está concedido a esta dimensión de alma. Si es muy vibrante en esta dimensión, entonces tiene el contacto con su ser de luz que le conduce a la conciencia superior, pero esto no puede hacerse sin una decisión de su parte. Es un acto, un paso, una toma de posición.

. Encontrar el silencio dentro de si.

Disminuir el ruido exterior para percibir la respiración interior.

«La meditación es un modo de comprensión y aprehensión directa del universo. »

Se la puede llamar «meditación», porque es la acción de ir al medio de uno mismo. Deteniendo el flujo de gestos y de pensamientos inconscientes, eliminando las tensiones superfluas del cuerpo, pacificando la respiración, el ser encuentra, en la simplicidad de los ritmos metabólicos básicos, la parte más esencial de sí mismo.

Para encontrar un acuerdo armonioso con las tramas universales, basta con disminuir el ruido exterior para percibir el soplo interior. Escuchar la parte más sutil de uno mismo, para relacionarse, con una resonancia maravillosa, con la trama de la arquitectura cósmica. IJP Appel-Guéry



III - Meditación y conexión con su dimensión divina

. Controles para la meditación

- Crear un lugar protegido, en un entorno delimitado para que pueda existir una energía más sutil, ayudándose de objetos soportes de esta energía como: cristales, flores, bellas imágenes y hadas que crearán una dimensión sagrada u objetos que sirvan de guardianes protectores para controlar las energías externas o inferiores como: piedras, dragones, objetos metálicos, imanes, etc.
- Usar sus aparatos robóticos como marco de control.
- Cuando uno se eleva, las energías densas y heterogéneas pueden elevarse e invadirle. Para filtrar y controlar estas energías, visualice siempre una placa metálica debajo de sus pies como una tabla de surf circular para evitar que las energías inferiores se eleven sin control.

. Consejos para vivir la meditación en todos los planos

-Purificarse: descargar las energías densas hacia abajo, debajo de los pies o hacia el exterior para reforzar el límite áurico. Algunas energías tienen que volver al exterior o al inferior si son demasiado densas.

-Centralizarse: Para ello debe volver a centrar su interioridad y sus energías sutiles dispersas. Reconectarse con su ser interior. Reformar su límite interno a nivel del cuerpo físico y su límite áurico. Posicionar los controles externos e inferiores. Volver a centrar su energía en los niveles de los chakras y su haz interno.

-Transmutarse: Establecer una actividad de mutación y de canalización de la energía a través de los chakras hacia lo superior a través del movimiento, la respiración y la vibración interna.

-Elevarse: la meditación permite elevar su nivel vibratorio. Se puede utilizar tanto la respiración como la activación de su energía interna para crear esta elevación. Es importante seguir las etapas anteriores de separación, concentración y delimitación para poder iniciar un proceso de elevación.

-Comulgar: cuando se alcanza un nivel superior, se cambia de continuo y se accede a un nuevo campo de conciencia vibratoria y se puede comulgar con las presencias superiores.

-Iluminarse: la meditación puede permitir conectarse a la energía fuente e iluminar a la vez todos sus vehículos energéticos y las células de su cuerpo en etapas sucesivas.

. Escuchar su voz interior y seguir las indicaciones de su espíritu superior

Puede permanecer en el nivel humano y dialogar con su cuerpo físico, su sistema raíz, su cuerpo etérico instintivo, astral emocional y mental. Pero también puede aprender a entrar en usted mismo para dialogar con su ser interior, a escuchar esa pequeña voz que existe en lo más profundo dentro de usted mismo y que le guía por la intuición interior.

Y a través de la meditación, puede desarrollar su ser invisible, aprender a dialogar con su parte superior y entender que hay una dimensión superior invisible que representa su alma y su mente. Existen también presencias más elevadas, llamadas las altas jerarquías, que le ayudan a hacer el contacto con la fuente unitaria que se puede llamar Dios.

. El salto cuántico

El ser humano es interdimensional con un cuerpo físico formal y visible y un cuerpo cuántico constituido por diferentes vehículos invisibles que van desde los más densos hasta los más sutiles. Mediante la meditación, la concentración, puede descubrir la realidad de estos diferentes cuerpos ligados a diferentes dimensiones y aprender a hacer ese salto cuántico que le cambia de nivel vibratorio. Pasando de una dimensión a otra, entra en la realidad de su ser cósmico, de su ser unificado a la fuente, al campo unitario.

*Informaciónes basado en las enseñanzas de la Unidad de Ciencia del IJP.Appel Guéry
Reservado para el curso de Meditación y Salto Cuántico
www.unitaryworkshops.com*