

Filosofía Espiritual

CLASE 4

El sufrimiento del colectivo y su influencia

CAUSAS DEL SUFRIMIENTO

Aunque ya vimos en el nivel 1 de Meditación Holística que tú no eres el personaje sino la actriz principal de tu vida y que en todo momento tienes el poder, la mayoría de personas que asistan a tus clases, talleres y programas, sentirán principalmente estas dos causas más comunes, que les llevan al sufrimiento:

1. Causa: sentir que **no tienes poder, que has perdido tu poder o te falta poder**
2. Causa: La **separación** de Dios, de ti mismo y de los demás

CAUSA 1. SENTIR QUE NO TIENES PODER, QUE LO HAS PERDIDO O TE FALTA

El colectivo formado por todas las personas de este planeta, sentimos que no tenemos poder, que lo hemos perdido o que nos falta cuando tenemos pensamientos recurrentes como estos:

- Estoy rota. Tengo algún defecto. No soy como las demás. Soy menos. Me falta poder
- Estoy incompleta. Algo me falta. Siento que no tengo poder
- Me dejaron o me abandonaron. Me perdido todo mi poder
- Lo que es posible para ellos no es posible para mí. Aprendo todo lo que puedo pero no llegaré jamás a tener el éxito, poder, influencia o inteligencia como otras o tener sus capacidades. Me falta poder
- Tenerlo todo es imposible para mí. Nunca llegaré a tener toda esa abundancia, vocación, servicio, relaciones, amor, pareja, propósito, No tengo poder
- Estoy enferma, me siento débil o siento dolor físico. No tengo poder
- No se quién soy ni tengo idea cuales son mis valores, ni mis principios, ni cómo soy ni que dones o talentos tengo, ni en qué soy buena. No tengo poder
- No sé qué quiero con mi vida. He perdido todo mi poder
- Finalmente, las personas que han perdido su poder personal y que actúan desde el personaje, especialmente el de víctima, hacen lo siguiente: O bien se posicionan **pasivas frente a la vida** dejándose llevar por las circunstancias que son las que gobiernan su vida (víctima) o bien **atacan (con crítica o juicios) a los demás** para que crean que tienen poder



Filosofía Espiritual

Todas estas causas emanan de lo mismo NO SIENTO QUE TENGA PODER porque si tuviera poder, por ejemplo, todo lo que vería en otros, sentiría que también es posible para ellos. O si tuviera poder, no estaría enferma porque estaría solucionando todo lo que me resta salud y me hace perder mi poder. O si tuviera poder, estaría segura de quién soy y sabría qué quiero hacer con mi vida, en mi trabajo, en mis relaciones, etc En definitiva: creen que no pueden hacer nada por su vida cuando es todo lo contrario. Cuando se vive en el ego, en el personaje, en lo externo de las circunstancias se vive para alimentar a la oscuridad en todas sus facetas y **perdemos nuestro poder**.

Cuando se vive en la luz, en el Ser verdadero que se es en realidad y conectada al interior puro del alma, **recuperamos todo el poder personal**. Resulta innato **hacerse cargo de una misma y tomar la responsabilidad** por influenciar lo exterior desde la actitud interior: **lo que es afuera es adentro**.

La mayoría de alumnas que llegarán a nuestros contenidos para que les acompañemos en sus procesos, se posicionaran en estos 2 grupos regidos por el sufrimiento víctima:

1. Por una parte se sienten bloqueadas, angustiadas, paralizadas, congeladas, sin progreso, sin tomar decisiones porque **sienten que no tienen poder** pero aún no se plantean que puede haber otra forma de vivir.
2. Y en otro grupo, otras personas sentirán que están cansadas de estar siempre atacando, estar siempre defendiéndose, criticando, con ansiedad, cansada, estresada, **sintiendo que tiene que haber otra forma de vivir**

CAUSA 2. LA SEPARACIÓN DE DIOS, DE TI MISMA Y DE LOS DEMÁS

El colectivo, como ya hemos visto anteriormente, formado por ti, por mi y por el resto de personas de este planeta, sentimos que estamos separadas de la Divinidad, de nosotras mismas o de los demás cuando:

- Según *Un curso de milagros*, la causa mayor de sufrimiento es la enfermedad de la separación (en tu mente) de Dios, de ti mismo y de todos los demás. Cuando te sientes UNA CON EL TODO, eres amor y vives desde el amor y quieres sentirte parte del todo. En cambio, cuando te sientes separada y sufres sola, sientes que todo el mundo está en contra de ti o te han abandonado.



Filosofía Espiritual

- En la enfermedad te sientes rota y alejada de la unidad. Es como ver que "el todo" está allí, lleno de Amor y Luz, pero tú no eres merecedora: "he cometido demasiados errores que me ha hecho daño a mí y a otros provocando demasiado dolor, que me hace sentir mal y que no merezco todo ese Dios, me alejo y me siento más sola·
- Nadie puede "curarse" sola. Aunque hay una fina línea que separa el dedicarse un momento sola para aclarar cómo nos sentimos, hay personas que sienten que quieren estar solas en todo el proceso y eso las hace sentir solas, abandonadas, que a nadie importan y viven en el ego, en el personaje, especialmente en el de la víctima, tomando decisiones en base al miedo, al temor, a la separación, al abandono... Nosotras, como maestras, podemos acompañarlas y sostenerlas en este proceso y recordarles que no están solas en esto, ni en la vida, y siempre que ellas se abran, recibirán apoyo.
- La curación es el resultado de Ser uno nuevamente y de aceptar tu Ser con todas tus partes intactas. Tus pensamientos son sanados
- La curación desvanece las ilusiones del personaje y los arquetipos que nunca fueron reales, como agrandar o dramatizar una situación específica
- Una vez eres sanado, perdonado y liberado, dejas de vivir para satisfacer al ego o al personaje, viviendo desde hacerte cargo de crear tus circunstancias y provocar acciones holísticas que te llevan a vivir como tú quieres vivir.
- Tu alma nunca será afectada por todo el sufrimiento que hayas vivido. El sufrimiento sólo se queda alojado en el cuerpo físico, mental y emocional y éste es liberado y sanado, cuando tus pensamientos son sanados, vuelves a ser una con la Divinidad y recuerdo que estoy completa, que mi alma nunca estuvo rota, nunca estuvo incompleta y nunca estuvo dañada porque todo lo que duele sólo se aloja en el cuerpo de carne, mente o emoción. Mi alma sigue completa y pura en Luz y Amor.
- Cuando vives una vida teniendo presente que, a pesar de lo que ocurra afuera, tu siempre estás completa y tu alma intacta, es muy importante porque no necesitarás que nadie te complete o que necesites algo para sentirte completa.

¿Cómo sufrimos en la vida diaria y cómo sufren las alumnas?

1. **Esperas resultados por un trabajo que no hiciste.** Tu energía está desgastándose más en palabras diciendo "aquello que harías" y no en hacerlo. Nos frustramos, bloqueamos o paralizamos por no ver el resultado que nos gustaría pero no tomamos acción para lograrlo. Recordar que la clave está en mantenerse en el momento presente y actuar a partir de ahí.



Filosofía Espiritual

2. **No reconoces lo que tu contribuiste al problema.** Siempre la causa somos nosotras mismas, todo empieza por aceptar nuestra parte y tomar la responsabilidad de hacernos cargo de nosotras en primer lugar y ver qué pusimos de nuestra parte a ese problema, o bien por permitir que otros nos lleven por un camino equivocado de menos luz o bien por nosotras mismas ir por ese camino de error.

3. **Quieres cambiar a las personas y moldearlas a ti,** en vez de aceptarlas tal cual son y permitir aflojar tu control

4. **Quieres cambiar lo que está fuera de tu control.** Tú sólo debes de ocuparte de tu parte y no de querer influenciar la de otros o la propia vida. es una gran pérdida de energía que necesitamos para tomar decisiones, acciones o sanar. Porque TODO es cuidado y guiado por una inteligencia superior que tienes sus propios ritmos y tiempos. No necesita de nuestra mano.

5. **Quieres retroceder el tiempo y cambiar el pasado.** Renuncia a la esperanza de que el pasado pueda cambiar: *"El perdón es renunciar a la esperanza de que el pasado podría haber sido diferente". - Oprah Winfrey.* El estrés proviene de pensar que las cosas deberían haber sido diferentes. Pero han funcionado de esta manera por una razón. TODO lo que puede hacer es seguir avanzando.

Pedir que nuestra mente sea sanada:

- pasando del sufrimiento al Amor
- de la oscuridad a la Luz
- de pensamientos de separación a pensamientos de unidad
- de pensamientos de víctima a pensamientos de poder
- y de pensamientos de no puedo a soy la creadora de mi propia realidad.

NADA tiene poder sobre ti misma que TÚ MISMA: ni el dinero que tienes en tu cuenta, ni la pareja que está a tu lado, ni el éxito o fracaso de tu emprendimiento, ni ninguna de tus situaciones. Ellos no te dan ni te quitan tu propio valor y valorarte o sentirte según ellos, es dejar tu poder personal fuera de ti, vivir dominada por el personaje y vivir una vida de sufrimiento basada en la influencia de todo lo que el exterior tiene sobre ti.

Tu vas a estar bien con o sin hijos, con o sin pareja, con o sin dinero, con o sin salud, con o sin trabajo. El gran desafío es permanecer en armonía y en paz interna, a pesar de todo lo que suceda externo. Suéltate te los planes que tu ego tiene para controlar tu vida



Filosofía Espiritual

¿Hay algo bueno en sufrir? Emociones creativas

Todo en este mundo está creado para experimentarse para expandirse, evolucionar y sanar.

El sufrimiento nos recuerda:

- que estamos dejando el poder en manos de los demás o lo externo, cuando en TODO momento el poder esté en nosotras, en cada instante presente, en cada decisión que tomamos, en cada pensamiento que decidimos aceptar como una verdad nuestra y en cada emoción que acogemos en nuestro corazón.
- que estamos viviendo en pequeño, limitadas a una experiencia pobre, carente, necesitada donde nosotras vamos de aquí para allá según sople el viento cuando en realidad nosotras creamos nuestro propio destino
- que estamos enfermas, aisladas, abandonadas y solas cuando en verdad nosotras estamos completas, somos una con el Todo, disponemos de un cuerpo que se regenera y sana. Somos las sanadoras de cualquier efecto que vemos en nuestra vida porque somos la principal causa
- que la única forma de vivir en paz es a través de la aceptación, el perdón, hacerse cargo y entregar el resultado, liberando el control. Antes de esto vivimos a medias
- que cuando nos volvemos más profundas, eliminamos intereses superficiales
- que cuando nos volvemos más reales, perdemos la necesidad de actuar o fingir
- que cuando sentimos compasión por nuestro sufrimiento y el de otros, empieza la caída del velo del ego y comienza la sanación a través de la Luz
- que desarrollar empatía, comprensión e intuición es un camino para sanar
- que anticipar y enfrentar desafíos de la vida que podrían convertirse en sufrimiento, nos puede ayudar a conocer el juego del ego y desvincularnos del sufrimiento que provoca.

***"La herida es el lugar por donde entra la Luz.
La LUZ entra por la herida"***

Rumi



MEDITACIÓN *Holística*

*NADA tiene poder sobre ti
misma que TÚ MISMA:*

*ni el dinero que tienes en tu
cuenta, ni la pareja que
está a tu lado, ni el éxito o
fracaso de tu
emprendimiento, ni
ninguna de tus situaciones
externas.*

*Todos ellos no te dan ni te
quitan ni un ápice de tu
propio valor.*

*Valorarte o sentirte según
ellos, es dejar tu poder
personal fuera de ti, vivir
dominada por el personaje
y vivir una vida de
sufrimiento basada en la
influencia de todo lo que el
exterior tiene sobre ti.*

Eva Jordá

Filosofía Espiritual

Diferencia entre dolor y sufrimiento

DOLOR

- Hechos puntuales
- Incomodidad física o emocional causada por un evento específico, pérdida o enfermedad
- Sensación física o emocional cuando procesas algo nuevo e algo incómodo
- Es 100% temporal. Llega y se va como las olas
- Parte normal de la experiencia humana, aunque sea muy intenso y se sienta muy denso, muy duro, pero es parte de la vida y del aprendizaje
- Entender, aceptar, procesar, sentir y sanar el dolor no provoca sufrimiento
- No sentir dolor es no vivir completamente

SUFRIMIENTO

- Estados de dolor que prolongamos más tiempo del necesario
- Dolor intensificado por filtros incorrectos del pasado
- Infelicidad general no asociada a nada específico
- Sentimiento de separación constante
- La interpretación de una historia que crees y confirma tus temores
- La repetición y creación de distintos escenarios en tu mente acerca de cómo las cosas pudieron ser diferentes
- La resistencia al dolor causa sufrimiento
- Querer que se vaya de forma instantánea causa sufrimiento
- Adormecer, distraer o medicar el dolor causa sufrimiento y al momento de sentirlo enseguida buscamos formas de evitarla, pero para sanarla hay que reconocerla y enfrentarla

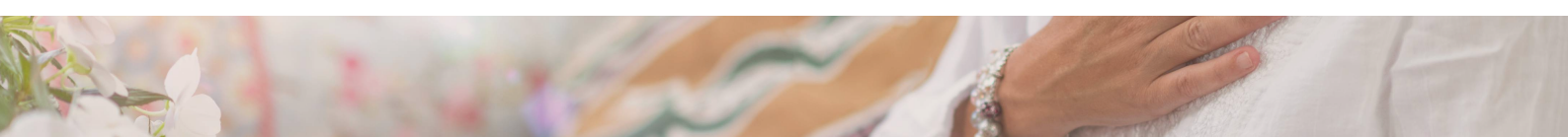
Ejemplos:

Dolor: "Terminamos porque él le tiene miedo al compromiso".

Sufrimiento: "Yo no logré que quisiera casarse conmigo. Seguro con otra si se casa. No soy lo suficientemente especial".

Dolor: "Mis padres están separados".

Sufrimiento: "Nunca podré tener un hogar estable porque mis padres están separados".



Filosofía Espiritual

Dolor: "Tuve que cerrar mi negocio".

Sufrimiento: "Nunca volveré a empezar nada porque todo lo que empiezo fracasa. Esto es una mancha negra en mi historia para siempre. Nunca lo voy a superar. Esa fue mi única oportunidad".

Dolor: "Me despidieron del trabajo".

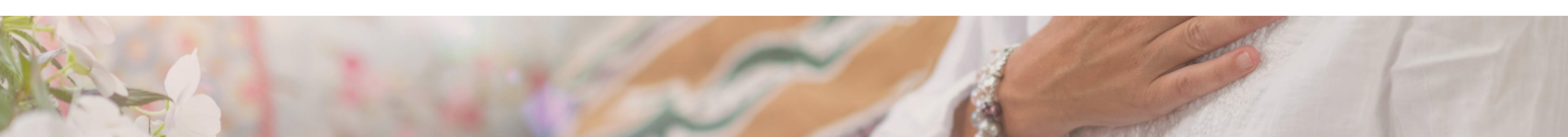
Sufrimiento: "Nunca volveré a ser contratada en una gran empresa. Seré una fracasada de por vida".

EL SER CONSCIENTE EN ARMONÍA:

- Reconoce la realidad de la experiencia humana, que va a experimentar dolor sí o sí
- Hay enfermedades, separaciones, despidos, muertes y escasez, decepción, etc.
- Estas no son causas de depresión
- Estas no son excusas para medicar
- Estos son procesos para vivir y sanar
- ***El dolor una vez es sanado pasa en su propio tiempo***

"Toma tiempo sanar de una herida física y también toma tiempo sanar de una herida emocional. Esto no es una enfermedad. Es parte de la experiencia de vivir."

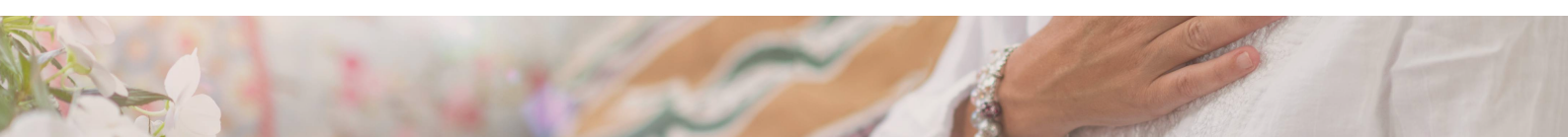
Marianne Williamson



Filosofía Espiritual

El sufrimiento colectivo

1. Es completamente normal sentir intensamente cuando estas en un proceso de sanación o elevación de consciencia
2. Somos parte del consciente colectivo
3. Una sola mente que masivamente sufre
4. Es normal que te afecte cómo otros sufren y viven, siempre y cuando puedas reconocerlo y protegerte
5. Es crucial reconocer cuando no debes intervenir en el proceso personal de otro. Es muy diferente guiar, acompañar y asesorar que controlar, salvar, dirigir e imponer la voluntad de otros
6. Tu mayor contribución al consciente colectivo es tu sanación y tu contribución a la sanación de otros, que nada ni nadie te pare en ese propósito
7. Tu puedes sanar tu linaje de sufrimiento a partir de recuperar tu poder personal, tu sanación y tu evolución



Filosofía Espiritual

CLASE 5

LA SANACIÓN ESPIRITUAL

1. La sanación espiritual es un proceso en el que la presencia de Dios sana el dolor y alivia el sufrimiento de la mente.
2. El dolor se siente en el cuerpo físico. Nunca cambia, altera, rompe o daña el alma. El alma está intacta.
3. Los dos pasos esenciales para la sanación son: liberarse de la culpa a través del perdón y la rendición (la entrega de nuestras preocupaciones a lo Divino).
4. A través de la Meditación Holística y sus diferentes prácticas, reconocemos y entregamos todos los pensamientos que nos mantienen en sufrimiento para darle la bienvenida a la sanación espiritual.
5. No hay sanación a menos que la pidas e invoques.
6. El tiempo no es el que sana. Puedes sanar en este instante. Es tu permiso para que entre la presencia de Dios/Divinidad quien te sana. Tu apertura a la sanación.
7. Sanar corazones es la especialidad de la Divinidad: *“Cambia mis pensamientos pequeños por Tus pensamientos grandes para que mi experiencia pueda cambiar”*.
8. La sanación no cambia el pasado. Cambia nuestra perspectiva de él.
9. La sanación es esencial para recorrer tu camino en completa paz. libre de cargas impuestas por la mente.



Filosofía Espiritual

CLASE 5

PROCESO PARA LA SANACIÓN

1. Prepara el momento a través de intencionalarlo pues es un instante sagrado.
2. Reconoce tu dolor y sufrimiento.
3. ¿Qué debo perdonarme? ¿Qué debo perdonar y a quién?
4. ¿Qué quiero rendir, entregar y renunciar?
5. Entrego los pensamientos que me hacen sufrir. Dilos con exactitud.
6. Pide el milagro de la sanación: *“Divinidad (u otro nombre que desees) toma esto que me preocupa y cambia mis pensamientos pequeños por Tus pensamientos grandes para que mi experiencia pueda cambiar. Muéstrame claramente cuales son las causas y qué está en mi mano hacerme cargo. Abro mi corazón para que Tu divina presencia transforme mi dolor en paz, mi ira en comprensión, mi enfado en perdón, mi oscuridad en luz, mi lamento en alegría, mis quejas en gratitud, mi sufrimiento en servicio y mis distorsiones en sanación a través de la verdad, la luz y el amor que traigan a mi vida y a otros fe y esperanza”.*
7. Agradecimiento y entrega. Da gracias por el milagro de la sanación que ahora mismo has activado y que inicia su proceso en tu vida.
8. Activa nuevas causas para que creen nuevos efectos como: nuevos pensamientos, imágenes y visualización: ¿Quién sería yo sin este dolor? ¿Quién soy más allá del dolor físico, mental o emocional? ¿Qué decido pensar, sentir y hacer a partir de ahora?



Filosofía Espiritual

CLASE 5

A TENER EN CUENTA SOBRE EL PROCESO DE LA SANACIÓN

1. En una vida espiritual, no es necesario repetir frases y fórmulas demasiadas veces. Una vez de corazón es más que suficiente. Siempre haz lo que se sienta cómodo para ti (meditando u orando mentalmente o con tu voz). Pero, si consideras que con sólo una vez no es suficiente, repítelo hasta integrarlo y sentir que forma parte de tu nueva yo.
2. La necesidad de repetir la historia y analizar el dolor es control del ego, del personaje. Decide dejar de repetir la misma historia. Decide dejar de analizar en bucle el dolor, el sufrimiento y enfócate en la fe, la luz y lo grandioso que hay para ti en el mismo momento en que sales de la oscuridad y dejas de enredarte en ella.
3. Es posible orar por otra persona, pero el milagro de la sanación solo ocurre si esta persona está abierta a recibirlo. La oración y meditación por otros es energía direccionada de forma externa. Si la persona que recibe la oración no cree, no tiene fe y no ha pedido el milagro de la sanación en su corazón, no tenemos el poder de imponer nuestra voluntad. Podemos desear lo mejor para otros, pero sólo depende de ellos ese cambio.
4. Sanamos porque queremos sentir paz. Sanamos para guiar a otros a sanar. Sanamos para liberar peso emocional y crear espacios para lo nuevo. Sanamos para que la voluntad de la Divinidad se realice a través de nosotras y disponer de un canal de transmisión más puro y luminoso que nos sirva tanto a nosotras como a los demás.



Filosofía Espiritual

CLASE 6

Qué es el Sagrado Femenino y cómo restaurarlo

1. Cada ser humano está compuesto de energía femenina y masculina. Una sin la otra no pueden vivir. Necesitamos las dos y equilibradas. Es la *Unión Divina*.
2. Cada una de estas energías tiene características e influencias específicas
3. Para trascender y alcanzar nuestro máximo estado de consciencia, debemos desarrollar las dos energías de forma balanceada
4. Si una energía sobrepasa la otra, el ser está desequilibrado y afectará en algún aspecto y área
5. La exagerada exaltación de la energía masculina tiene al mundo en desbalance
6. Hay un gran despertar de la energía femenina pero aún falta mucho trabajo por hacer y no se hará desde la lucha (energía masculina) sino desde vivir desde tu sagrado femenino conectada a tu Yo Divina, a tu intuición y a tu guía interior.

“El sagrado femenino es el estado donde todos (mujeres y hombres) podamos expresar las características naturales de la energía femenina de forma libre y sagrada, sin juicios ni obstáculos y disfrutar de los frutos de un sagrado femenino balanceado, exaltado y celebrado”.

¿Cuál es el problema?

1. Históricamente las culturas, religiones y gobiernos del mundo han beneficiado y programado a la humanidad para exaltar la energía masculina
2. Los hombres se avergüenzan de aceptar o equilibrar las características de su energía femenina
3. Las mujeres se esfuerzan por triunfar con la energía masculina. El paradigma actual dirige a la mujer a conseguir el éxito en un “mundo de hombres” en vez de desarrollar un nuevo modelo personal y profesional donde triunfe el equilibrio de ambas energías
4. Hemos permitido que la energía masculina domine nuestra existencia y regule cómo vivimos, creamos y destruimos
5. La maestría espiritual de la mujer es exaltar su energía femenina libremente



Filosofía Espiritual

La mujer: ¿Un ser inferior?

El patriarcado históricamente se ha asegurado que la mujer sea vista como un ser inferior que se usa, relacionada a la bajeza, en segundo lugar o como complementaria del hombre y vivir en la oscuridad, considerada como:

- El sexo débil o demasiado emocionales
- La mujer es bruja, maquiavélica, mentirosa y no se le puede creer
- La mujer es prostituta, reforzando la creencia de María Magdalena como prostituta
- Las mujeres líderes y espirituales fueron quemadas y asesinadas
- Ser Sacerdote o líder religioso significa que no puedes “ensuciarte” con una mujer.
*La mujer te aleja de Dios
- En otras religiones, un hombre puede tener muchas mujeres y desecharlas demacrando su valor como humanos
- En otras prácticas y relaciones patriarcales, las niñas y adolescentes son propiedad de los hombres para esposas y amantes
- En muchos países la mujer no tiene aún ni voz ni voto ni en la familia, ni en su vida ni en su sociedad

El patriarcado históricamente se ha asegurado que lo femenino y la mujer sea asociada a la bajeza y la oscuridad:

- Las mujeres se critican y pelean entre ellas. No son fieles ni confían entre ellas
- Las mujeres son sensuales, sexys, pornográficas y lo consiguen todo con seducción
- La mujer madura o mayor es inservible, obsoleta, vieja, demacrada o loca

Sabiendo todo esto:

¿Te sorprende que haya rabia, protestas, conflicto y lucha por aliviar la opresión histórica orquestada para someter a la mujer?

Es hora de restaurar la divinidad de la mujer

- Hay una asociación directa entre nuestro limitado conocimiento de la divinidad de la mujer y el estatus de la mujer en el mundo
- Si lo divino y sagrado es solo masculino, entonces solo lo masculino es superior y santo, haciendo a la mujer inferior
- Siempre han habido mujeres santas, espirituales y líderes. SIEMPRE. Pero la historia ha sido controlada por la energía masculina en su arquetipo negativo y se ha borrado, negado, juzgado, tapado o etiquetado a la mujer como inferior.
- El tiempo de restaurar la energía femenina ha llegado. Y nosotras estamos al frente de esa restauración.





Características de la energía femenina

- Energía de la entrega, permitir y fluir
- Emocional
- Compasiva
- Energía receptiva y de contención
- Toma acción para disfrutar el camino, el proceso y aprendizaje (no obsesionada con el resultado)
- Se siente cómoda con causas más grandes que si misma
- Vulnerable y auténtica
- Nutre, comparte, crea, reparte, cuida
- Suavidad, tranquilidad, magnetismo, armonía, dulzura, paciencia
- Sabiduría, justicia, seguridad, veracidad, agilidad mental
- Intuición, conexión, consciencia, vibración, elevación
- Creatividad, creación, gestar, dar a luz
- Representada por Shakti en la filosofía hindú

Características de la energía masculina

- Representa el poder
- La energía de acción: hacer, actividad, actuar, impulso, accionar
- Análisis, Lógica, dirección
- Autoridad, fuerza, visibilidad, jerarquías
- Enfocado en resultado y objetivo
- Uso de la fuerza bruta
- Protector, generoso, trabajador, ingenioso
- Competitivo
- Bienes materiales para validar su existencia
- Orden, información, procesos y métricas
- Control, poseer, regular, crear reglas y normas
- Representada por Shiva en la filosofía hindú



Ambas energías son necesarias para vivir en equilibrio.



Cómo restaurar el Sagrado Femenino

Primeros pasos para restaurar la energía femenina

1. En consciencia, revisar las características de la energía femenina y masculina y reconocer cuáles son las principales en tu vida
2. Identificar las características de la energía femenina que necesitas restaurar para tu balance
3. Sigue y aprende de mujeres que te inspiran a balancear la energía femenina
4. Únete a mujeres despiertas y en camino espiritual
5. Cuida tu cuerpo como un templo sagrado ("Solo puedes ver la luz cuando ves la luz en ti misma").
6. Ora y medita en invitar la energía femenina y responde a su guía
7. Activa el poder magnético de tu sexualidad como fuerza creativa
8. Aprende sobre las diosas, místicas, líderes del sagrado femenino

¿Por qué es esencial cuestionar y aprender historia, sobre todo de las mujeres?

- Te ayuda a eliminar prejuicios religiosos
- Te ayuda a restaurar tu visión del liderazgo espiritual de la mujer
- Te ayuda a creer en tu propia voz y liderazgo espiritual
- Te ayuda a conocer y aprender de grandes mujeres que abrieron el camino para nosotras
- Practicas una versión inclusiva y completa de la espiritualidad

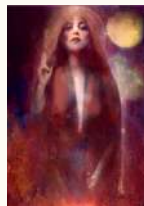


El sagrado femenino Meggan Waterson, Autora de María Magdalena Revelada

María Magdalena: La apóstol de Jesús

Soy el puente entre el cielo y la tierra. Soy completamente humana y completamente divina.

QUIEN ES ELLA:



- María Magdalena encarna la capacidad que todas tenemos de fusionarnos con el alma y recibir la guía divina a través de un amor que nunca termina.



MAESTRA de
MEDITACIÓN
Holística
Filosofía Espiritual



- María nació en el siglo I en Magdala, Israel. Ella fue la primera en presenciar la resurrección y por eso es venerada en el cristianismo como la Apóstol de los Apóstoles.
- En El significado de María Magdalena, la autora y sacerdote episcopal Cynthia Bourgeault relata que los Evangelios de Tomás, Felipe y María Magdalena revelan a María no solo como la amada compañera de Jesús, sino también como una compañera igual en la enseñanza y la transmisión. Bourgeault cree que el evangelio de María Magdalena contiene una enseñanza secreta que Cristo le dio a María para que ella pudiera pasar por las siete etapas para llegar al alma, o nous, que es el punto más alto del alma.
- María Magdalena representa el amor feroz e inquebrantable al que todos tenemos acceso dentro de nuestros propios corazones vulnerables.
- Es un amor que hace sagradas todas las cosas, desde los animales hasta los ángeles, desde los más pobres hasta los más poderosos.
- Es un amor que ve el valor inherente de todas las cosas.
- Y es un amor que permanece, incluso en los tiempos más oscuros, incluso en la muerte; su amor es el que resucita.
- El Evangelio de María Magdalena relata que Jesús vino a unirnos, a demostrarnos un "verdadero ser humano", un anthropos, es decir, una persona que es plenamente humana y divina.
- En esto se convirtió María y por eso fue tan amada por Jesús. Ella no buscó seguirlo; ella buscó en cambio convertirse en su verdadero yo.
- María Magdalena nos recuerda que tenemos el poder de recibir la visión desde adentro. Somos dignas de tal proximidad con lo divino porque esa es la otra mitad de lo que significa ser verdaderamente humano.
- Nos recuerda que hay un puente entre el cielo y la tierra y que nosotras somos ese puente.
- Y quiere que recordemos que la iglesia más verdadera a la que podemos entrar está en el corazón. Aquí es donde descansa nuestro verdadero poder y donde el amor nunca termina.
- MEDITACIÓN DE VOZ DEL ALMA: ¿Dónde no ha llegado aún mi amor?
- INTENCIÓN: Soy el puente entre el cielo y la tierra. Soy completamente humana y completamente divina.



LA UNIÓN DIVINA ENERGÍA DE CO-CREACIÓN

Hemos visto las principales características de las energías femenina y masculina pero éstas pueden estar distorsionadas si no sabemos dirigir las bien. Por ejemplo, el control obsesivo de la energía masculina en alguna área de nuestra vida o el fluir sin acción de la femenina.

Por lo tanto, llamaremos UNIÓN DIVINA al equilibrio sano entre estas energías.

Encuentra tu fórmula para equilibrarlas, pero algunas pautas de las que te pueden servir son preguntarte:

- ¿Qué características de la energía femenina y masculina siento que dominan más en diferentes áreas de mi vida y cuales ya tengo incorporadas?
- ¿Cuáles crees que deberías activar/desactivar para que te ayudaran en tu vida personal y profesional?
- ¿Cómo puedo "limpiar" estas distorsiones para equilibrarlas?

Algunas ideas, además de tomar un tiempo para responderlas es realizar una meditación donde puedas honrar y agradecer estas dos energías. Y luego, pedir la restauración equilibrada de alguna de sus facetas, desde tu propia autoridad y también con ayuda de algún ser de luz para que juntos co-creéis una realidad balanceada.

- Algunas ideas para traer más energía masculina es activar tu cuerpo físico bailando música con ritmos muy marcados o correr, hacer pesas, etc También marcarte objetivos claros
- Para atraer más energía femenina puedes conectar con tu intuición y la divinidad a través de la meditación, estimular tus sentidos físicos a través de admirar la belleza, el arte o bailar con movimientos suaves, darte placeres, conectar con la naturaleza o hacer una pausa y descansar.

Escribe tus propias ideas, las que a ti te sirvan, ampliando con lo que le sirva a tus alumnas para restaurar el Divino y Sagrado Femenino.



MEDITACIÓN *Holística*

“Hay un despertar, una nueva sed de consciencia, conexión, propósito, compasión, contribución, ayuda, profundidad, felicidad, comunidad y colaboración. Todas estas características son de la energía femenina.

Todo lo que no se puede medir pero se puede sentir.

¿Y quién mejor para activar y usar este poder que nosotras las mujeres?

Somos el canal sagrado para esta nueva sed de amor y sanación que el mundo necesita. Somos las enviadas especiales para esta nueva misión”.



Filosofía Espiritual

CLASE 7

- **Qué son los arquetipos y qué vienen a enseñarnos como maestras**

1. Los arquetipos espirituales son personalidades o patrones “neutros” en tu mente ego, que dirigen tus pensamientos y comportamiento siguiendo una serie de acciones repetitivas
2. Los arquetipos son facetas profundas del ego que nos ayudan a comprender los distintos matices de nuestra oscuridad y luz en distintos puntos de nuestra vida
3. Los arquetipos no son positivos ni negativos. Todos tienen fortalezas y debilidades que contribuyen a la evolución de tu alma
4. El trabajo más comprensivo sobre arquetipos espirituales ha sido desarrollado por la Maestra, sanadora energética e intuitiva Carolyn Myss
5. Todas tenemos 4 arquetipos dominantes, que ya vimos en el Nivel 1. Cuando lees o escuches un arquetipo, vas a resonar más o menos con él.
6. Dependiendo del momento de tu vida, algunos arquetipos toman más relevancia que otros.
7. Algunos arquetipos te recordarán procesos de tu pasado.
8. Algunos arquetipos te recordarán todo lo que puedes llegar a ser.
9. Identificar tus patrones requiere que abras tu mente y tu imaginación, que entregues control y la expectativa.
10. Tu mente racional intentará que no aceptes un arquetipo porque te avergüenza su presencia en ti.
11. Tu mente racional intentará escoger arquetipos porque suenan bien, fuertes o sofisticados.



Filosofía Espiritual

CLASE 7

- **Cómo prepararnos para identificar nuestros arquetipos**

1. Antes de entrar en estas lecciones, crea un espacio de calma, privacidad y lejos de las distracciones
2. Pon música suave o enciende una vela, incienso o aceites esenciales
3. Repite: *"Dejo mi mente ego a un lado y entrego todo deseo de control, expectativa, manipulación, racionalidad, vergüenza o crítica. Me acepto tal y como soy"*.
4. Invoca: *"Me abro a la guía de la Luz y el amor, a la claridad, al entendimiento profundo, a la comprensión de mi mente y de mis impulsos. Me abro a lo que la Divinidad y el Universo quieren revelarme. Escojo ver sólo lo que es una verdad en mí"*.
5. Recuerda: respeta tu propia evolución y que la lectura de estos arquetipos sean sólo un recordatorio de qué energías te apoyarán en tu camino como maestra de meditación y en tu vida personal para tu evolución.



MEDITACIÓN *Holística*

“Identificar tus arquetipos requiere que expandas tu imaginación y seas capaz de verte de forma honesta. Tu mente racional tratará de ignorar los arquetipos que tienen el mayor control sobre tu vida porque no quiere admitir su influencia sobre ti”.

Caroline Myss

Filosofía Espiritual

CLASE 7

• Arquetipos para Maestras

Como ya vimos en el Nivel 1 de Meditación Holística, los arquetipos son personajes del ego, que nos ayudan o nos perjudican, nos expanden o nos contraen, nos expanden o nos limitan en nuestra vida.

Los arquetipos siguientes han sido escogidos para conocerlos por la MAESTRA, sanarlos en su parte desequilibrada y aprovechar su energía e impulso expansivo de poder, cuando están en armonía. También podemos utilizar su energía para la vida personal.

Han sido agrupados en 4 áreas, para facilitar su comprensión. Lee su energía y toma conciencia de cuál de ellos necesitas más o menos.

ÁREA 1:

1. LA GUIA
2. LA MENTORA
3. LA PROFESORA
4. LA ESCRIBÁ
5. LA ARTISTA
6. Y LA MEDIADORA

ÁREA 2:

1. LA SANADORA
2. LA BUSCADORA
3. LA ERMITAÑA
4. LA MONJA
5. LA MÍSTICA

ÁREA 3:

1. LA MESÍAS
2. LA MADRE
3. LA COMPAÑERA
4. LA RESCATADORA

Y ÁREA 4:

1. LA DIOSA
2. LA REINA
3. LA VISIONARIA
4. LA PIONERA
5. LA LIBERTADORA
6. LA GUERRERA
7. LA HEROÍNA
8. LA ALQUIMISTA
9. Y LA MIDAS



MAESTRA de
MEDITACIÓN
Holística

Filosofía Espiritual

ÁREA 1



ARQUETIPO DE:

LA GUÍA

También llamada Maestra Espiritual, Gurú, erudita, bruja, faro...

En **equilibrio**, representa la Divinidad en la vida en el alumno. Muestra el camino de menos sufrimiento. Acompaña a otros a superar lo que ella misma ha superado y ha experimentado desde su superación y madurez interior.

En **desequilibrio**, antepone su propio beneficio económico y el control por delante de la enseñanza de los conocimientos espirituales..



ARQUETIPO DE:

LA MENTORA

También llamada Maestra, consejera, mujer sabia..

En **equilibrio**, transmite sabiduría y, perfecciona y pule el carácter del alumno. Es confiable.

En **desequilibrio**, está más preocupado por poner su control que en impartir sabiduría. Le cuesta dar libertad al alumno para que avance y se convierta en maestra. Su enseñanza es falsa.



ARQUETIPO DE:

LA PROFESORA

También llamada Instructora. Enseña lo que se debe hacer.

En **equilibrio**, tiene una gran capacidad innata para comunicar conocimientos, experiencias, habilidades y sabiduría.

En **desequilibrio**, puede llegar a manipular o maltratar de laguna forma a sus alumnos. Le preocupa más el reconocimiento público que impartir sus conocimientos, llegando a enseñar aspectos negativos y destructivos.



ARQUETIPO DE:

ESCRIBÁ

También llamada copista, secretaria, contable.

En **equilibrio**, conservan el conocimiento y la información, para conservarla y compartirla con el mundo, a veces, copiando trabajos ya existentes en lugar de crear otros nuevos.

En **desequilibrio**, altera la información, plagia el trabajo de otras personas o piratea información del trabajo creativo de otras personas. Llega a obsesionarse por archivar información sólo para ella misma.

Filosofía Espiritual



ARQUETIPO DE:

LA ARTISTA

También llamada creadora, artífice, autora...

En **equilibrio**, encarna la pasión por expresar una dimensión de la vida que no puede percibirse a través de los 5 sentidos. Crea contenidos que inspira a otros a ver la vida de forma mágica, simbólica y a través de los sentidos internos.

En **desequilibrio**, se vuelve excéntrica, maltratando a los demás y estando por encima de ellos. También le gusta dar lástima a través de la artista pobre, que tiene talento pero no ingresos.



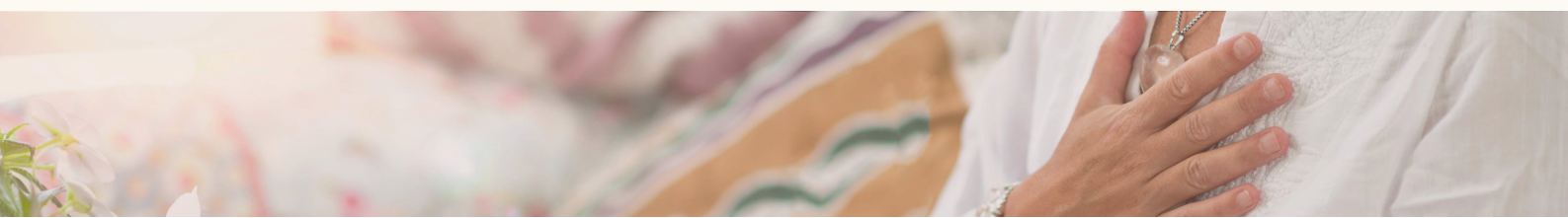
ARQUETIPO DE:

LA MEDIADORA ESPIRITUAL

También llamada embajadora, intermediaria...

En **equilibrio**, encarna el don de mediar entre la Divinidad y todo lo terrenal, para compartirlo con sus alumnos de una forma entendible. Crea el cielo en la tierra. Tiene mucha paciencia y habilidad para leer la mente y las situaciones.

En **desequilibrio**, se guarda información Divina o terrenal para que dependan sus alumnos de ella o con otros fines ocultos.



Filosofía Espiritual

ÁREA 2



ARQUETIPO DE:

LA SANADORA

También llamada cuidadora, enfermera, terapeuta...

En **equilibrio**, tiene el llamado profundo de ayudar a los demás a restaurar el bienestar del cuerpo, mente y alma. Facilitar la sanación de la Divinidad a través de ella, para transformar el dolor en bienestar. Canaliza la energía necesaria para provocar cambios físicos y emocionales.

En **desequilibrio**, se aprovecha de las personas que necesitan su ayuda. No es capaz de cuida de ella misma.



ARQUETIPO DE:

LA BUSCADORA

También llamada vagabunda, trotamundos, nómada...

En **equilibrio**, tiene sed de aprender, de saber, de recabar toda la sabiduría y verdad allá donde se encuentre o qué sienta que le mueve. Es muy curiosa.

En **desequilibrio**, es un *alma perdida* sin propósito ni dirección ni objetivos.

Es incapaz de comprometerse con un camino una vez encontrado. No aterriza la información recibida. No la comparte con los demás para ser de ayuda. No la pone en práctica. Se pierde la información y pasa a otra persona.



ARQUETIPO DE:

LA ERMITAÑA

También llamada reclusa o eremita

En **equilibrio**, busca la soledad para reflexionar y centrarse en su vida interior y en su mundo. Allí encuentra respuestas, sabiduría y creatividad.

En **desequilibrio**, si se excede en su retiro corre el riesgo de volverse solitaria y antisocial. Puede desarrollar miedo a las personas o a ser juzgada por ellas. No ayuda a las personas que la necesitan pues no toma acción..



ARQUETIPO DE:

LA MONJA

También llamada célibe

En **equilibrio**, siente una devoción desinteresada y muy profunda por la Divinidad. Posee intensidad espiritual, dedicación, constancia y sabiduría. Su fuerza radica en su devoción al servicio. Es entregada. Dedicar y ofrece su vida personal y su trabajo a lo Sagrado a través de su práctica espiritual.

En **desequilibrio**, cae en un exceso de piedad, fanatismo y vive apartada del mundo real. Centra demansiado su energía en la práctica espiritual apartándose del mundo y de las relaciones personales.

Filosofía Espiritual



ARQUETIPO DE:

LA MÍSTICA

También llamada renunciadora

En **equilibrio**, dirige todas sus prácticas a lograr un estado de iluminación a través del servicio de entrega a los demás y a la Divinidad. Pone su conocimiento interior por encima de los asuntos materiales. Tienes una unión muy fuerte con la Divinidad.

En **desequilibrio**, puede perderse en un falso éxtasis por la Divinidad. Manifiesta prepotencia y un interés desmedido por su propio crecimiento espiritual que excluye a los demás y se aprovecha de sus alumnas para obtener beneficios económicos.



Filosofía Espiritual

ÁREA 3



ARQUETIPO DE:

LA MESÍAS

También llamada redentora, salvadora.

En **equilibrio**, se asocia con la encarnación del poder divino y con la misión de salvar a la humanidad. Siente que Dios quiere que haga algo. Sirve a otros con humildad.

En **desequilibrio**, tiende a obsesionarse con los propósitos que cree que dios le ha encargado o una misión divina. Se obsesiona con ella hasta llegar a la psicosis como "salvar" a los demás o al planeta.



ARQUETIPO DE:

LA MADRE

También llamada matriarca, madre naturaleza

En **equilibrio**, da vida, alimento y cuidados tanto a personas como a proyectos. Es paciente, siente mucha devoción por lo que cuida y un amor incondicional. Es una buena madre capaz de perdonar con facilidad sin rencor. Siente mucha alegría cuando da vida.

En **desequilibrio**, puede llegar a asfixiar, ser devoradora, controladora y maltratadora. Abandona sus creaciones (hijos, proyectos...). Inculca culpabilidad cuando los hijos se vuelven independientes.



ARQUETIPO DE:

LA COMPAÑERA

También llamada amiga, compinche, consorte, mano derecha.

En **equilibrio**, es leal, desinteresada y constante. Carece de egoísmo y competitividad. Le gusta compartirse con los demás y cooperar.

En **desequilibrio**, traiciona hasta dañar al otro o a si misma. siente competencia y rivalidad. Hace las cosas ella sola y no permite que los demás conozcan su mundo.



ARQUETIPO DE:

LA RESCATADORA

También llamada salvadora, salvavidas, socorrista o libertadora.

En **equilibrio**, aporta fuerza y apoyo a personas en crisis. Actúa por amor sin esperar nada a cambio.

En **desequilibrio**, espera que la parte rescatada le compense y desea que siempre la necesite.

Filosofía Espiritual

ÁREA 4



ARQUETIPO DE:

LA DIOSA

También llamada deva, deidad o divinidad.

En **equilibrio**, es la femineidad expresada a través de la sabiduría y la capacidad de guiar a los demás. Tiene una gran fuerza vital, mucho poder y sensualidad.

En **desequilibrio**, tiende a autocomplacerse en exceso sintiéndose como una estrella de cine. Explota la naturaleza y la forma femenina.



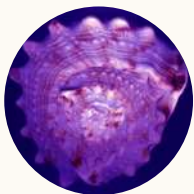
ARQUETIPO DE:

LA REINA

También llamada emperatriz, soberana.

En **equilibrio**, representa el poder, la fortaleza y la autoridad en su casa, su reino, su trabajo o allá donde esté. Cuida de su reino y de todo lo que contiene. Es protectora e inteligente. Saber lo que hay que hacer para tener el mejor resultado. Protege a los demás. Aplica el control necesario. Atrae sin necesidad de dominar. Es justa, generosa, armoniosa y atractiva. Trata a todos por igual

En **desequilibrio**, se muestra arrogante cuando alguien desafía su autoridad o su control. Controladora y exigente. Agresiva y destructiva. Exceso de autoridad sobre los demás.



ARQUETIPO DE:

LA VISIONARIA

También llamada soñadora, profeta, vidente.

En **equilibrio**, tiene la capacidad de visualizar lo que aún no ven los demás en beneficio de ellos. Sabe lo que pasaría si se toma una decisión u otra.

En **desequilibrio**, vende sus visiones al mejor postor de forma interesada y altera sus visiones para que sean más aceptables pero no las originales y auténticas.



ARQUETIPO DE:

LA PIONERA

También llamada exploradora, colona, peregrina, innovadora)

En **equilibrio**, pasión por hacer y crear aquello que no se ha hecho antes. Descubre y explora nuevos territorios, nuevas formas de hacer las cosas, tanto interna como externamente. Inicia tendencias o modas innovadoras.

En **desequilibrio**, necesidad compulsiva de estar siempre en movimiento y abandonar el presente para seguir avanzando sin parar en ningún lado ni en ningún momento.

Filosofía Espiritual



ARQUETIPO DE:

LA LIBERTADORA

También llamada liberadora.

En **equilibrio**, nos ayuda a liberarnos de creencias, actitudes y patrones negativos que tenemos muy arraigadas, del estancamiento espiritual, de la mala alimentación, de las relaciones destructivas o conductas adictivas.

En **desequilibrio**, tiende a imponer su tiranía, opresión y dictadura a los demás tanto en sus relaciones laborales como personales.



ARQUETIPO DE:

LA GUERRERA

También llamada amazona, soldado, mercenaria, pistolera, samurái, justiciera.

En **equilibrio**, representa la fortaleza física, la habilidad, la disciplina y la fuerza de voluntad. Tiene la capacidad de proteger y luchar por los derechos propios, de otros o de una causa. Se siente invencible. Es leal, sacrificada, heroína y ha conquistado su ego con control interior.

En **desequilibrio**, busca la victoria a toda costa, incluso perdiendo su ética y valores. Siente miedo porque ha perdido su causa y se queda paralizada. Indiferencia hacia el sufrimiento infringido a los demás.



ARQUETIPO DE:

LA HEROÍNA

También llamada semidiosa, guerrera.

En **equilibrio**, despierta su poder interior superando retos cada vez más difíciles. Conquista los temores que la separan de su empoderamiento. Le apasiona su camino de empoderamiento personal.

En **desequilibrio**, consigue el éxito que desea anulando el poder de los demás. Habilidad en el escapismo para ocultar su falso heroísmo.



ARQUETIPO DE:

LA ALQUIMISTA

También llamada bruja, maga, científica, inventora, visionaria.

En **equilibrio**, convierte sueños en materia y de forma distinta y mejorada. Utiliza poderes sobrenaturales positivamente. Capacidad de transformar lo corriente en excepcional

En **desequilibrio**, usa sus poderes de forma indebida y negativa contra los demás, a través del engaño y la seducción. Utiliza su ingenio y sabiduría para pasar por encima de los demás.

MAESTRA de
MEDITACIÓN
Holística

Filosofía Espiritual



ARQUETIPO DE:

LA MIDAS

También llamada ávara.

En **equilibrio**, se asocia con la capacidad emprendedora o creativa. Convierte en oro todo lo que toca. Crea riqueza acumulando dinero. Disfruta compartiendo las riquezas de la vida. Tiene pendiente ser generosa.

En **desequilibrio**, utiliza sus dones para acumular dinero y crear riqueza solo en beneficio propio. Necesita controlar todas las fuerzas por miedo obsesivo a perder lo ganado.



Filosofía Espiritual

CLASE 7

- **Ejercicios para trabajar con tus arquetipos**

1. Entrevista a tus arquetipos

1. Prepara un espacio tranquilo y sin distracciones.
2. Es recomendable hacer este ejercicio después de meditar para sentirnos en paz y abiertas a nueva información.
3. Ten papel y lápiz a mano. Es importante hacerlo escrito a mano.
4. Escoge 3 arquetipos que más resuenen contigo. Vas a entrevistarlos uno a uno y a escribir las respuestas a estas preguntas:

- ¿Por qué he escogido este arquetipo? o ¿Por qué te he escogido?
- ¿Por qué me atraes?
- ¿Cómo me sirves en mis relaciones con otros?
- ¿Cuál sueño me has costado?
- ¿Cómo me has causado dolor?
- ¿Cómo me has protegido?
- ¿Qué quieres que sepa, que mensaje tienes para mí?

Toma en cuenta que:

1. Cuando sientes compenetración y conexión natural con un arquetipo, lo vas a sentir
2. Cuando tu mente racional fabrica una conexión artificial, lo vas a sentir
3. Si el arquetipo no genera guía, imágenes, frases, palabras o respuestas o revelaciones, es posible que no tengas una conexión o fuerte influencia de este arquetipo
4. Debes sentir una conexión y una intuición que confirme que tienes una asociación energética con este arquetipo
5. Es posible que se te vengan a la mente situaciones en las que has actuado bajo la influencia de este arquetipo



Filosofía Espiritual

2. Escribe una carta

Esta es una segunda forma en la que podemos conectar y recibir guía sobre nuestros arquetipos. El ejercicio consiste en escribir una carta a tus arquetipos, uno por uno:

1. Escoge un arquetipo. Por ejemplo, puedes empezar por los 4 arquetipos del nivel 1 que tenemos todas en común como la niña
2. Explica cómo llegaste a descubrirlo. Por qué crees que está en tu vida
3. Describe algunas situaciones en la que este arquetipo se ha presentado en tu vida. "Así es como te veo actuando en mi vida".
4. Ahora que puedo reconocerte, Dime, ¿Cómo puedo hacerte mi amiga y mi aliada?
5. ¿Qué necesita tu lado más oscuro para saciarte, sanarte y que te conviertas en una fuerza positiva en mi vida?
6. ¿Qué debo hacer para que tu influencia negativa pierda poder en mi vida?
7. ¿Qué necesitas y qué me estás enseñando?
8. ¿Qué mensajes tienes para mí?

Ahora viene la parte interesante. Vas a escribir la respuesta con la mano contraria a la que escribes normalmente. Te tomará más tiempo. Pero el mensaje será más preciso.

- Permite que el arquetipo te responda. No resistas nada.
- Una vez tengas las dos cartas, toma un descanso.
- Regresa a ellas. Léelas y mira los puntos en común.

Responde:

1. ¿Qué te está diciendo el arquetipo que debes hacer ahora para liberarte de su influencia negativa y crecer?
2. ¿Puedes ver y percibir más claramente las sugerencias destructivas de este arquetipo?
3. ¿Te sientes más preparada para notarlas y no escoger actuar bajo estas sugerencias negativas?
4. ¿Cómo puede ayudarte a ser mejor Maestra de Meditación?



MEDITACIÓN

Holística

"Cuando tú sanas:

*sanas tu linaje
sanas tu pasado
sanas tu presente
sanas tu futuro
sanas al planeta
sanas al colectivo*

*y elevas a toda tu familia de
Luz en la frecuencia más
alta: la del amor"*

Eva Jordá