

Conexión a la tierra

Aunque conexión a la tierra es un término usado con frecuencia en grupos espirituales y de sanación, significa cosas distintas para mucha gente. Para algunos puede significar ser conscientes de sentir los pies en la tierra, o puedes relacionarlo con lo que sientes al estar en la naturaleza. En esencia, estar conectado a la tierra significa estar en el cuerpo, consciente de lo que te rodea y presente y disponible para lo que ocurra.

La técnica utilizada en este capítulo para conectarse a la tierra consiste en la visualización que consigue acercar más al cuerpo la presencia espiritual y la conciencia. Muchas de las personas iniciadas en la espiritualidad que meditan a menudo, así como otros que todavía no han fortalecido su conciencia, no han aprendido a conectarse a la tierra, tendiendo así a vagar por el éter encima del cuerpo. Si eres uno de ellos, puedes acabar muy propenso a absorber energía extraña energía de otras personas u otros entes. En el mejor de los casos, aun no siendo una esponja psíquica, no puedes expulsar bien del cuerpo las emociones o el karma si no estás en tu cuerpo.

El enfoque espiritual pleyadiano incluye la iluminación y/o ascensión del cuerpo entero y a nivel celular. El objetivo no es abandonar el cuerpo y trascender el plano físico; la meta es trascender la creencia en y el miedo a las limitaciones de lo físico. Se consigue descendiendo espiritualmente a la materia con el objetivo de despejarte de energías de baja frecuencia tales como emociones reprimidas, sistemas de creencias, juicios, control y otras energías contraídas que son fuente de limitación en la tercera dimensión. Cuando lo consigues, permites que el Yo Superior se mezcle contigo como fue el caso del Cristo, Quan Yin y Buda. Esto se traduce no en un escape sino en una iluminación o ascensión de todos los chakras a nivel celular.

Esta meta espiritual requiere que te encuentres en tu cuerpo y por eso existe la necesidad de conectarse a la tierra. La técnica usada para conectarse a la tierra es la siguiente:

1. Siéntate en una silla cómoda con la espalda relativamente derecha, los pies en el suelo sin cruzar ni pies ni manos y los ojos cerrados.
2. Mediante la respiración atrae la mayor intensidad posible de tu presencia consciente hacia el centro de la cabeza. Deja marchar los pensamientos perdidos que inhiben este proceso hasta que te sientas centrado.
3. Ahora, realiza un par de respiraciones profundas. Fíjate hasta qué punto se expande el cuerpo al respirar, ¿qué zonas no se expanden?
4. Expande conscientemente más partes de tu cuerpo con la respiración hasta que inhales profundamente sin tensión ni incomodidad. Hazlo de dos a cuatro veces hasta que te sientas más vivo y presente en tu cuerpo.
5. Siente los pies en el suelo. Utiliza la respiración hasta que los pies parezcan vivos.
6. Sólo hombres: fija tu conciencia en el primer chakra, a la altura de la rabadilla. Visualiza un tubo o cordón espiral de luz de unos 10 a 15 cm de diámetro acoplado al primer chakra. (Ver ilustración la en la página 116)

Sólo mujeres: fija tu conciencia en el segundo chakra, a medio camino entre el ombligo y la base de la espina dorsal. Visualiza un tubo o cordón espiral de luz de unos 10 a 15 cm de diámetro acoplado al segundo chakra. (Ver ilustración 1b en la página 117.)

Hombres y mujeres: sigue con la vista este cordón de conexión e imagínalo prolongarse hacia el interior de la Tierra mientras la conciencia permanece en el centro de la cabeza. Mira cómo el cordón atraviesa las capas terrestres hasta que llega al centro del planeta donde se sitúa el núcleo magnético o centro de gravedad. Puede que veas o sientas que se ancla el cordón de

conexión sin poder ver más allá.

7. Tómate de medio a un minuto para respirar suavemente, sintiendo los cambios en el cuerpo y la conciencia. En algunas ocasiones, clientes o alumnos han experimentado dolores o palpitaciones cuando se conectan por primera vez. Algunos hasta han experimentado emociones ocultas que salen a la superficie. Si te ocurre esto, ten en cuenta que ese dolor, ya sea físico o emocional, es en parte la razón por la que no estabas conectado a la tierra, ya que el ser humano tiende por naturaleza a evitar sensaciones desagradables. Sin embargo, como ser consciente de un problema es el primer paso para sanarlo, explora tus sentimientos con libertad y curiosidad mediante la respiración en lugar de contraerte o huir de ellos. Libérate de los juicios y el miedo a sentir e intenta asumir una actitud gozosa ante tu propia toma de conciencia de la necesidad de atención de esa área del cuerpo o esas emociones.

Dirige la respiración hacia la zona molesta. Lo normal es que sientas un alivio rápido. Si no es así, podría ser indicio de un problema crónico para el que necesitarás ayuda a no ser que sepas tratar ese tipo de situaciones. A lo largo del capítulo se proporcionarán más técnicas de despejamiento.

Si no experimentas molestias, puede que tengas cierta sensación de estar más presente y ser más real. Puede que te sientas relajado y el cuerpo un poco pesado al rato de tener enfocado el cordón de conexión.

8. Cuando te acostumbres al cordón de conexión, visualiza un cambio de color en el cordón. Contempla el espectro completo de colores y varía los tonos y texturas de cada color. Que sea divertido. Mantén lo suficiente cada color notando el efecto sobre ti mismo en cada cambio. Explora todos los colores que se te ocurran además de los que se presentan aquí.

Empieza con los azules; cambia el color del cordón a azul pálido, luego a azul intenso, a azul marino, a azul verdoso y, finalmente, a azul cobalto.

Añade un poco de verde al azul y visualiza el cordón de un turquesa intenso, luego aguamarina pálido. Experimenta con los verdes: un verde pastel, un verde esmeralda, un verde selva, un verde oliva, un verde hierba, un verde amarillento pálido.

Después, visualiza los amarillos: amarillo pastel, amarillo brillante, amarillo dorado y amarillo mostaza. Ahora contempla tonos de naranja: naranja amarillento pálido, melocotón, naranja brillante como la fruta, salmón, óxido y naranja rojizo.

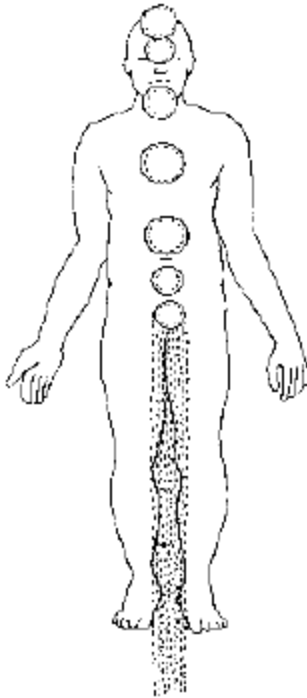


FIGURA 1a:
El cordón de conexión masculino se extiende desde el primer chakra hasta el centro de la Tierra

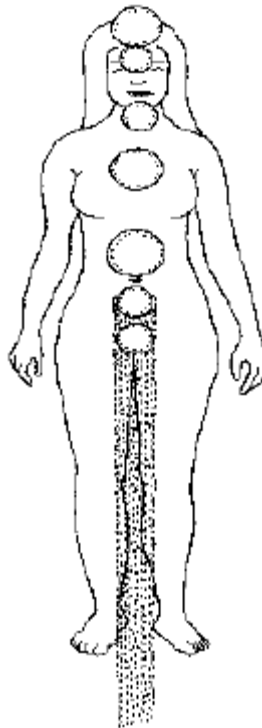


FIGURA 1b:
El cordón de conexión femenino se extiende desde el segundo chakra hasta el centro de la Tierra

Visualiza los rojos: rosa pálido, rojo clavel, fucsia, rojo vivo, rojo sangre, granate y rojo violeta.

Ahora los violetas: azul lavanda, azul real, azul uva y azul violeta.

Luego intenta los blancos: blanco puro, blanco con destellos de luz, nacarado o perla, y crema.

A continuación, visualiza los tonos marrones: tostado, camello, chocolate, caramelo, marrón grisáceo como la corteza de un árbol.

Deja los colores metálicos para el final: plateado metálico, dorado metálico, cobre, platino y finalmente mezcla de plata y oro.

Encontrarás que algunos colores tranquilizan y calman y otros te hacen sentir más fuerte y más seguro de ti. Algunos colores te ayudarán a sentirte más en tu cuerpo mientras otros son desagradables y no favorecen la conexión. Encuentra los que te gusten y haz una lista comentando lo que te hacen sentir o, si tienes buena memoria, toma nota mentalmente.

9. Cuando termines de recorrer los colores, decide cuál quieres ahora. Elimina el primer cordón tirando de él hacia abajo y dejándolo caer hacia tierra. Ahora proporciónate un nuevo cordón del color elegido y envíalo al centro de la Tierra.

10. Abre los ojos.

A partir de este instante, si te despiertas cansado y gruñón, puedes usar el color del cordón que te haga sentir más ligero y activo. Si te encuentras pasando una época de dudas y falta de confianza puedes utilizar el color del cordón que te proporcione más cualidades positivas.

La conexión a la tierra no va a solucionar todos tus problemas ni va a hacer que desaparezcan los estados emocionales desagradables pero te puede ayudar a pasarlos más rápida y fácilmente. Saber qué color es mejor y para qué situación, te ayudará a mantenerte conectado y serás capaz de superar los momentos en que querrías abandonar.

Durante una semana aproximadamente empieza cada mañana desprendiéndote del cordón anterior y tomando uno nuevo. El color puede ser igual o distinto al anterior, de acuerdo con tus necesidades. Repite el proceso tantas veces como te acuerdes. Aunque al principio sean cincuenta veces al día, aunque estés paseando por la calle, o en el trabajo, crea un nuevo cordón. Cuanta más energía de pensamiento pongas en crear algo, en algo más real y duradero se convertirá. Lo harás con tal facilidad que podrás realizarlo con los ojos abiertos trabajando, paseando o estando dentro del coche.

Al cabo de aproximadamente una semana serás capaz de conectarte a la tierra por la mañana y lograr que te dure más. Con hacerlo una vez al día puede ser suficiente. Estarás tan familiarizado entonces con la diferencia entre estar conectado o no conectado, que sabrás cuándo necesitas reemplazar el cordón.

Mi experiencia personal y en la enseñanza a muchos alumnos no me ha hecho creer que el concentrarse durante una semana en conectarse a la tierra sea opcional -aunque algunos tengan tendencia a saltárselo. Aquellos que realizan esta semana de forma consistente se sienten más conectados a la tierra, más presentes y disponibles para la vida y la sanación que aquellos que se han mostrado menos diligentes.

Aquellos que se salten este paso pueden encontrarse con que el proceso de sanación dure más, que sus desarreglos emocionales se extiendan más en el tiempo y que su percepción sensorial plena les sea menos útil y accesible. Por ello insisto en que sigáis el proceso hasta que os resulte automático.

Sé dueño de tu ruta vertebral. DESPEJAR LOS CHAKRAS Y HACERLOS GIRAR.

Ser dueño de la propia ruta vertebral cumple diferentes funciones. Primero, despeja energías extrañas de la zona de la columna así como energías propias bloqueadas. Ello permite que tu ser habite esa parte del cuerpo más plenamente. Igualmente importante, abre el camino para que la energía cósmica y la fuerza vital fluyan libremente en y a través de las rutas centrales del cuerpo, que a su vez hacen girar los chakras. Ello facilita el despejamiento y la apertura de los chakras.

Otro de los efectos de esta técnica es equilibrar el flujo ascendente y descendente. Si eres una persona etéricamente saludable, la energía cósmica y la fuerza vital están constantemente fluyendo a través de la coronilla en forma de rayo de luz coloreada.

Cada uno tiene un rayo de un color determinado que «hace fluir» durante toda la vida. Este rayo está condicionado por el objetivo que pretenda alcanzar tu alma a través de la encarnación y por las lecciones concretas que quiera aprender. (The Seven Rays Made Visual de Helen Burmeister es un libro excelente sobre este tema.)

A medida que la energía del rayo penetra tu aura y alcanza el chakra exterior sobre la coronilla, gira alrededor de una serie de anillos y entra en afinidad con tus necesidades actuales. Entonces entra en el séptimo chakra o de la coronilla, llegando a una estructura en forma de prisma situada en el interior de la parte superior de la cabeza.

Allí se refracta descomponiéndose en otros colores que se envían en sentido descendente hasta el punto central del sexto chakra o tercer ojo. Parte de la energía vuelve a girar, esta vez hacia el interior del sexto chakra, mientras que el resto desciende a través de la ruta vertebral entre los chakras, llegando hasta el área de la garganta. La energía continúa girando en los chakras, descendiendo por la columna hasta la raíz o primer chakra. La luz descendente es transducida en el corazón o cuarto chakra en una energía, más en sintonía con el plano físico, que tiene cierta cualidad ígnea.

En el primer chakra esta luz ígnea asciende en forma de remolino por la ruta vertebral, haciendo girar a su paso cada uno de los chakras. En el chakra del corazón se vuelve a transducir en luz cósmica para luego continuar ascendiendo hasta que alcanza de nuevo la coronilla, donde se vierte sobre el aura. El movimiento descendente de energía en forma de rayos llena la parte subconsciente de cada chakra situada en la parte posterior del cuerpo. El flujo ascendente gira y se desborda penetrando en la porción consciente de cada chakra situada en la parte frontal del cuerpo.

Todo el proceso funciona de forma continua, día y noche. Si cualquiera de los chakras se parase completamente y fuera incapaz de mantener el flujo de los rayos, el cuerpo moriría en unos tres días. De ahí la importancia de mantener despejada la ruta vertebral.

La ruta vertebral es una de las zonas del cuerpo más susceptibles a la posesión por parte de entes y al control psíquico procedente de otras personas. La sanación o prevención de este problema son otros beneficios de la técnica que expondré a continuación.

Para poder equilibrar el flujo de energía cósmica del cuerpo se toma energía terrestre a través de las plantas de los pies. Tienes un pequeño chakra situado en el centro de la planta de cada pie. Estos chakras están para que te conectes con el planeta y el planeta contigo gracias a un proceso de intercambio continuo similar al que se da entre el chakra de la coronilla y la energía cósmica.

En muchas personas, los chakras de los pies permanecen inactivos a todos los efectos. La Tierra ha venido asimilando una gran cantidad de dolor a través del genocidio de las civilizaciones indígenas en todo el mundo, la absorción de las emociones reprimidas por la población humana, la casi inexistencia de celebraciones conscientes y ritos de gratitud hacia la Tierra y sus dones, por no mencionar el abuso indisimulado del propio planeta; debido a esto, la mayoría de sus habitantes se encuentra aislada de esta fuente vital de alimento, conexión y fuerza de vida.

Es más, la mayoría de las personas iniciadas en la espiritualidad que he conocido y con quienes he trabajado conscientemente, operan fundamentalmente a partir del chakra del corazón hacia arriba. El resto de los chakras les siguen funcionando básicamente en piloto automático, con poca o ninguna comunicación con la Tierra.

A medida que te abres para recibir de nuevo la energía de la Tierra es importante ser muy específico y claro en el intento.

Muchos tienen chakras activos en los pies pero absorben energías oscuras acumuladas en el planeta en lugar de conectar con el ser planetario de forma saludable y enriquecedora para ambos. Si eres una de esas personas, será muy importante seguir el proceso para tomar energía de la Tierra. Tendrás que comunicar con la Tierra como el ser consciente que es.

Dándole las gracias y pidiendo exactamente lo que quieres de ella. Tu salud y tu camino evolutivo son inseparables de los suyos. Abrirse a la Tierra es más una invocación a Gaia, la Tierra en tanto que Ser Sagrado, que una técnica para obtener energía. Por ello, cuando se incluya operar con la energía de la Tierra en el siguiente proceso, se dará a modo de liturgia, sugiriéndose oraciones de gratitud para acompañar la técnica.

Ver ilustraciones 3a y 3b en las páginas 132 y 133 antes de comenzar el siguiente proceso.

Sigue los siguientes pasos para mantener la ruta vertebral despejada y los chakras girando mediante el flujo de luz y energía cósmicas y terrestres.

1. Conéctate a la tierra
2. Retrae el aura a 60 ó 90 cm en todas las direcciones del cuerpo, sobre la cabeza, bajo los pies, a ambos lados del cuerpo, delante y detrás en la forma ovoide que ya conoces.
3. Comprueba los colores que tiñen el límite del aura y renuévalos si es necesario.
4. Visualiza un sol dorado a unos cincuenta cm por encima de la cabeza. Míralo cómo brilla radiante.
5. Dirige un rayo o corriente de luz solar hacia el chakra de la coronilla, situado en el centro de la parte superior de la cabeza. Primero una corriente muy pequeña como un hilo. Así descenderá fácilmente por el canal sin atascarse en caso de que éste estuviera bloqueado.
6. Lleva la pequeña corriente de luz solar al interior de la cabeza mediante la respiración, la visualización y la intención. Dirígela hacia la parte posterior de la columna justo debajo de la protuberancia occipital en la base del cráneo. Ve despacio.
7. Continúa dirigiendo el flujo de luz dorada todavía descendiendo lentamente por la parte posterior de la columna hasta el primer chakra situado en su base.
8. Permite que un 10 % de la energía descienda por el cordón de conexión llevándose cualquier energía bloqueada. Como un desatascador cósmico.
9. Dirige lentamente el 90% restante de la luz solar dorada en sentido ascendente por la parte delantera de la columna.
10. Cuando la luz alcance el chakra de la garganta (ver ilustración de la página 133) situado en el centro de la misma, divídelo en tres partes iguales, luego haz que dos partes descendan por los brazos y salgan por las palmas de las manos y que la tercera parte ascienda saliendo a través del chakra de la coronilla. Habrá un continuo movimiento de entrada y salida de luz dorada por el área de la coronilla con el ir y venir de la corriente.
11. Cuando sientas la energía salir suavemente por la palma de las manos y por la coronilla, continúa visualizando la corriente descendente por detrás y la corriente ascendente por delante de la columna. Cada vez que repitas la visualización sigue el movimiento de la energía con tu conciencia hasta que salga por las manos y la coronilla. Repítelo varias veces hasta que se convierta en algo fácil y natural.
12. Ahora, imagina un dial con las etiquetas «manual» y «automático» superpuestas en el Sol. Mueve el dial a automático y deja tu mente calma y serena.

13. Al mismo tiempo que mantienes el flujo de energía cósmica en automático lleva tu conciencia hacia las plantas de los pies. Saluda solemnemente a Gaia, la Madre Tierra, dándole las gracias por todo lo que nos proporciona: comida, refugio, ropas, coches, combustible que nos calienta, agua para beber y lavarnos, flores y árboles que embellecen, la creación del aire que respiramos y todo lo que nos sirve para sustentar y mejorar la vida física, así como para alimentar el espíritu.

Luego dile a la Madre Tierra que prometes ocuparte siempre de ella y que la respetarás en todos los sentidos; dile que sólo tomarás de ella lo que necesites y que le corresponderás con tu amor y gratitud. Encuentra tu propia y sincera manera de expresarlo. Luego pide a la Tierra que te llene de su enriquecedora y cariñosa luz.

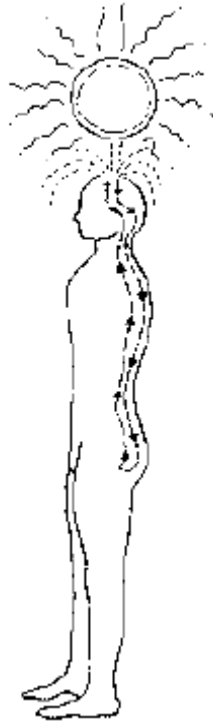


FIGURA 3a:

Flujo de energía, vista lateral.

**La luz solar dorada fluye desde encima del aura y entra por el chakra de la coronilla.
Fluye desde la coronilla descendiendo por la parte posterior de la columna,
rodea la nuca, sube por la parte frontal de la columna y vuelve a salir por la coronilla.**

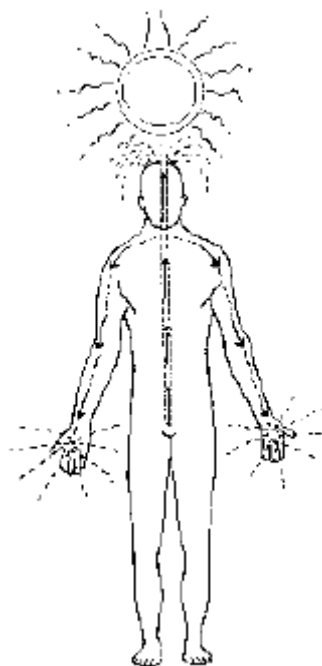


FIGURA 3b:

Flujo de energía, vista frontal.

Después de que la luz solar dorada ha descendido por la parte posterior de la columna, rodeado la nuca y ascendido por la parte frontal de la columna hasta el chakra de la garganta, la energía dorada se divide en 3 partes iguales.

Dos porciones bajan por los brazos y salen por las palmas de las manos.

La tercera parte fluye por la cabeza saliendo del cuerpo a través del chakra de la coronilla.

Abre los chakras de los pies inhalando a través de ellos y adoptando la intención despejada de recibir lo que te dé. La energía fluirá desde los pies por las piernas ascendiendo al primer chakra donde se mezclará con la energía cósmica en ascenso.

Nota: Si tienes tendencia a absorber el dolor o la energía oscura del planeta, coloca un filtro de luz violeta de unos 115 cm² de ancho por 15 a 20 de espesor bajo los pies. Esto lo solucionará.

14. Paso optativo: A veces querrás sintonizar con ciertos lugares del planeta donde exista dolor y oscuridad o pedirás que se te muestren. Visualiza que llenas y rodeas esos lugares con fuego violeta. Mantén la visión sanadora hasta que veas o sientas una liberación y transmutación de las energías. En áreas donde el mal es crónico pueden hacer falta varias sanaciones hasta que se note un cambio significativo.

Ahora pon el flujo de energía de la Tierra en automático y reanuda la meditación normal. Si todavía no has desarrollado un estilo de meditación, puedes simplemente observar tu respiración para crear un punto de enfoque, o repetir una y otra vez una afirmación como «yo soy el que soy» o «estoy lleno a rebosar de luz y amor divinos», o simplemente fija la vista en la llama de una vela, rechazando cualquier pensamiento que te venga a la mente.

Cuando hayas terminado devuelve los dos indicadores de energía, cósmica y terrestre, a la posición manual. Vuelve a comprobar tu conexión a la tierra, abre los ojos y sigue con tu vida diaria. Si te sientes sobrecargado de energía, dobla el cuerpo hacia delante de modo que cabeza y brazos cuelguen y las manos toquen el suelo mientras respiras profundamente. Puedes hacerlo sentado o bien de pie con las rodillas flexionadas y los pies separados. A esto se le llama «inclinarse y volcar todo».

Se recomienda que hagas fluir energía durante un mínimo de diez minutos en cada sesión para obtener los mejores resultados. Mientras fluya, utiliza la técnica de meditación que desees. Si te cuesta

mantener la luz dorada

y las energías de la Tierra fluyendo cuando dejas de dirigirlas conscientemente, adopta como foco de la meditación la imagen del flujo a través de los canales. Después de hacerlo unas cuantas veces, podrás poner el proceso en automático y seguir con otra técnica de meditación o autosanación mientras la energía sigue fluyendo.