

El Yo Interior

INFINITE II

David Topí

El Yo Interior

Un recorrido de la mente a la esencia, al Yo Superior, a nuestros guías espirituales y a una perspectiva nueva sobre lo que somos como encarnación.

Nueva edición, revisada y actualizada 2019



© David Topí, 2011, 2019

© Diseño gráfico: Alejandro González, 2011, 2019

© Editorial Blurr 2019

Edición revisada y actualizada para Editorial Blurr,
Febrero de 2019

Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.»

ISBN: 978-84-120075-1-0

Depósito legal: DL B 6752-2019

Hecho e impreso en España

Índice

Agradecimientos	10
Introducción	11
La meditación como proceso de descubrimiento interno -15	
<i>El poder de la visualización</i>	
Un rápido repaso al sistema energético del ser humano ----	
<i>Chakras - centros de energía vital</i>	
Dar y recibir energía -----	
<i>Ladrones y donantes de energía</i>	
Eliminando y armonizando nuestro sistema energético -----	
<i>Limpieza física del cuerpo</i>	
<i>Purificación emocional</i>	
<i>Purificación mental</i> -----	
<i>Purificación espiritual</i> -----	
Estados meditativos y ondas cerebrales	
Conectando con el Niño Interior -----	
Un encuentro con el Yo Interior	
Conociendo el ser que llevamos dentro	
<i>Las mil caras del Yo Superior</i> -----	
Ábrete corazón...	

Acuerdos y contratos con otras personas -----

**El trabajo con la esencia desde el punto de vista
terapéutico -----**

Abriendo un canal terapéutico-----

La puerta al silencio y el chakra del corazón-----

Cómo mover la conciencia hacia el chakra del corazón ----

Un portal energético al Universo-----

Una gran ayuda: nuestros guías espirituales -----

Diferentes niveles de ayuda espiritual -----

Recibiendo información desde los planos no físicos-----

**Mensajes canalizados, un sinfín de fuentes, ángulos y
entendimientos-----**

Trabajando en equipo con nuestros guías espirituales -----

**De dónde viene la información en todo tipo de mensajes y
canalizaciones-----**

Interferencias en la recepción de mensajes -----

Empezando a trabajar con los planos superiores -----

Conectando con tu guía-----

Primera conexión y nombre de nuestro guía-----

*Estableciendo un lugar de encuentro y recibiendo un
mensaje -----*

Epílogo -----

Sobre el autor -----

Libros de David Topí-----

Que no haya un solo minuto de tu vida en el que no te sientas vivo, presente, alegre, completo, parte del mundo y del universo.

Que no haya un solo segundo de esa vida en el que no te des cuenta de que a pesar de haber olvidado por qué vinimos aquí, fue la mejor decisión de todos los tiempos, y que no pase una sola hora sin que sepas que para ser feliz sólo hay que mirarse dentro, y sonreír al ver que nada podría ser diferente a como es, porque hoy eres lo que deseaste ser ayer y, como ves, no te ha costado nada conseguirlo.

David Topí

*Ábrete corazón
ábrete sentimiento
ábrete entendimiento
deja a un lado la razón
y deja brillar el sol escondido en tu interior.*

*Ábrete memoria antigua
escondida en la tierra
en las plantas
bajo el fuego
bajo el agua.
Es tiempo ya
Ya es hora
ábrete corazón
y recuerda como el espíritu cura
como el amor sana
como el árbol florece
y la vida perdura
Que para llegar a Dios
hay que aprender a ser humano*

*Ábrete corazón
ábrete sentimiento
ábrete entendimiento
deja a un lado la razón
y deja brillar el sol escondido en tu interior.*

Canción chamánica

Agradecimientos

A todos aquellos que han sabido conectar con la parte más esencial de ellos mismos y que, a través de sus experiencias, comentarios y vivencias me han hecho ver que el proceso por el cual yo mismo iba transitando era tan real, tan profundo y tan transformativo como la más sólida de las rocas.

A mi familia, y en especial a mi hijo, Olivier, porque desde que llegó al mundo no ha parado de darme lecciones de crecimiento y superación personal que ni en el mejor de los programas de auto-ayuda podría haber encontrado (*“para eso he venido, papá”*).

Introducción

Esta obra es el segundo libro de la serie INFINITE, que se inició con la publicación de mi libro anterior *El Poder de la Intuición*. Es un libro de descubrimiento a través de la meditación y de la exploración interior, cada vez más profunda, de estados de conciencia y de los sistemas energéticos que existen en nosotros, hasta llegar a contactar con lo que podemos llamar la esencia o el ser interior que somos. Es el camino “hacia dentro”, uno de los caminos que existen para llegar a conocer a través de nuestra alma el TODO universal, el Absoluto, Todo lo que Existe, la Unidad, ese concepto que nos sobrepasa y al que cada uno puede ponerle el nombre que mejor cuadre con sus creencias.

Este libro es un proceso en busca de la verdadera chispa de luz que reside en el interior de cada uno de nosotros, para descubrir quiénes somos y cuál es la razón por la que nos encontramos disfrutando de una experiencia física en este mundo, no a través de conceptos filosóficos, sino buscando respuestas reales que, en algún nivel de nuestra existencia, son tangibles y comprobables.

Con el anterior libro *El Poder de la Intuición*, comencé un proceso de deshoje de lo que yo entiendo como las diferentes capas que componen la compleja entidad que llamamos “ser humano”. Desde lo más “físico” hasta lo más “espiritual”, aunque no acabo de sentirme totalmente a gusto con esa nomenclatura que pudiera resonar en algún lector con connotaciones

relacionadas con sus propias experiencias personales, religiosas, sociales o culturales en estos temas. Mi intención es diferenciar esos diversos sistemas, entidades o capas del ser humano por su “frecuencia vibratoria”, si es que esto añade algo más de claridad al asunto, pues lo que denominamos lo más “físico” (como el cuerpo material “tangible” a los sentidos) no es sino cierto tipo de energía vibrando a una frecuencia más baja que lo que designamos lo más “espiritual” (el alma, por ejemplo), que es a su vez energía consciente que vibra mucho más rápido.

Así, en las páginas de *El Poder de la Intuición*, exploramos a fondo la primera parte de este conglomerado de nuestro ser, que conforman los actores que intervienen en la creación de nuestra realidad y son, por decirlo así, la parte más visible y “superficial” del ser humano. El libro trata de explicar cómo la mente decodifica la realidad que percibe, que no es más que una ilusión, un montón de patrones energéticos traducidos en hologramas tridimensionales que conforman lo que nosotros llamamos “realidad”. Aprendimos a manifestar la vida que queremos, a entender el fenómeno de la sincronicidad y por qué nos ocurren las cosas que nos suceden, cómo hace el “universo” para que todo pase en su justo momento, y cómo el subconsciente tiene un papel fundamental en todo ello.

Vimos que el conjunto que componen la mente analítica, el subconsciente y el inconsciente colectivo son la razón de nuestra existencia en este continuo espacio/ tiempo y de que seamos conscientes del mismo, o, por decirlo de otra manera, que vivamos atrapados en una ilusión que no es real

en ningún modo, pero que nos lo parece, pues así está construida la “prisión” de los sentidos en la que habitamos todos en este planeta.

A partir de ahora nos adentramos en la exploración del resto de partes que se encuentran en estratos más interiores de nosotros mismos. Ya conocemos quiénes somos a un cierto nivel, pero es cuestión de ir mucho más lejos. El objetivo es llegar a establecer una conexión con lo que podríamos llamar nuestra esencia, la parte de consciencia de la FUENTE que está vinculada en este cuerpo en estos momentos. A esa esencia, mónada, chispa divina o energía primordial la vamos a llamar el Yo Interior, simplemente para diferenciar sus características (y su frecuencia vibratoria) del resto de componentes que nos iremos encontrando a lo largo de estas páginas.

El camino que pretendemos recorrer nos tiene que llevar a través de la meditación a establecer un canal de comunicación limpio y claro desde la mente lógica y racional para conectar con este Yo Interior.

¿Por qué buscamos esta conexión? Porque cuando nuestra esencia está en contacto directo con nuestra mente consciente, a través de la conexión desde el alma y el Yo Superior, nuestra vida cambia radicalmente, pues se tiene acceso a una sabiduría y a una orientación que proviene de profundidades nunca accedidas hasta ahora por la mayoría de nosotros, ya que desde la personalidad como desde el alma, se está en contacto permanente con nuestro Yo Superior, estando ahí la verdadera consciencia de nuestro ser que se mantiene observando y archivando nuestras experiencias en planos frecuenciales superiores, y

proporcionándonos aquello que necesitamos en cada momento en este plano en el que existimos físicamente.

Nuestro objetivo es recordar que todos somos partes de algo mayor, que nuestro Yo Superior fue creado de la infinita energía que llamamos el TODO, la Fuente, el Universo, etc. Nosotros somos una extensión de esa conciencia acumulando experiencias y conocimientos en esto que llamamos “vida”, en este entramado espacio-temporal que llamamos “tercera dimensión”, en este nuestro planeta, y cuanto más conscientes seamos de esa parte interior nuestra, más podremos disfrutar de esa magnífica experiencia.

Feliz reencuentro contigo mismo.

La meditación como proceso de descubrimiento interno

Muchos de nosotros hablamos de meditar como hablamos del tiempo, del resultado del partido del fin de semana o de la película que está de moda. Es algo bastante extendido, pero a veces es difícil de explicar para los que se adentran por primera vez en este camino de auto-descubrimiento, de la senda hacia el “despertar”, porque meditar puede significar cosas distintas para cada uno de nosotros, o mejor dicho, puede ser que cada uno llame meditar a una cosa ligeramente distinta de lo que hace otro llamándola con el mismo nombre.

Meditar es una de las actividades que más benefician en todos los sentidos a nuestra salud física y mental. La contemplación interior, el silencio, la relajación, la visualización de imágenes y escenas provocan una gran sensación de bienestar cuando se hace regularmente. Ahora bien, ¿qué significa exactamente meditar? ¿Qué es eso que se dice de poner la mente en blanco? ¿Hay que realmente dejar de pensar en todo para meditar? ¿Cómo sé que lo estoy haciendo bien?

Meditar es una práctica que con el tiempo se mejora, pero, para aquellos que no se han iniciado aún, estas preguntas son comunes: ¿es difícil meditar?, ¿debo hacer o seguir alguna otra disciplina para

obtener resultados? La respuesta es no, al menos para mí. Para meditar no hace falta nada más que tú mismo, un lugar cómodo y tiempo por delante en el cual nadie vaya a molestarte.

Los grandes maestros de este arte dicen que cuando se medita hay que dejar la mente en blanco. En realidad es bastante difícil apagar el incesante parloteo de la mente que genera miles de pensamientos sin parar. Nuestra identificación con esos pensamientos nos tiene todo el día sumidos en un constante ruido mental, cual procesador de ordenador que no deja de ejecutar instrucciones y elaborar ideas. Si pudiéramos apagar nuestra mente, deshacernos de ella por un momento, o al menos ignorar todo ese murmullo que se cuece en nuestra cabeza estaríamos cerca de “dejar la mente en blanco”. Pero esto no es del todo necesario y además es bastante complicado de conseguir. Requiere esfuerzo, paciencia, años de práctica. Requiere descubrir ese ínfimo espacio que existe entre un pensamiento y otro, en el cual no hay nada, y concentrarte en él, hacerlo cada vez más grande, de forma que, al final, todo lo que cuente para ti sea ese espacio en blanco, vacío, que ocurre entre idea e idea, que pasarán entonces inadvertidas por tu mente, enfocada y concentrada sólo en ese infinito que es el hueco entre pensamientos.

Llegar a este nivel, a no prestar atención a nada más que al espacio entre pensamientos, a “desconectar” la mente y separar sus mensajes de los de nuestro Yo Superior, puede ser el objetivo de aquellos que realizan la meditación como forma de introspección personal, en pos de alcanzar los

resultados más óptimos posibles, pero no es el requerimiento inicial para todos los que queremos disfrutar del proceso de meditación y visualización para conseguir ese espacio interior, en el cual uno puede encontrarse a sí mismo.

La mente genera más de 65.000 pensamientos al día. Es una máquina de procesar datos, recogidos por todos los sentidos de nuestro cuerpo, y los almacena, los gestiona, toma decisiones, da órdenes, etc. La mente no para nunca, y por ello mismo a veces es más nuestra enemiga que nuestra aliada. La mente (y el cerebro como su contrapartida física) es el ordenador central de nuestro cuerpo, pero no es por sí misma la entidad que lo controla. Esa entidad debería ser nuestro Yo Superior, a través del alma y de nuestra esencia o mónada divina. Si la mente se parara, quedarías sólo tú, el “yo verdadero”, el ser que mora este cuerpo que estás ahora usando como medio de expresión en el mundo.

Nuestra mente, además, es la interfaz con nuestra esfera de consciencia, la que alberga lo que podríamos llamar nuestra personalidad “egóica” y humana. El ego no es el ser interior que habita este cuerpo, sino el “programa” que da forma, gestiona y coordina los procesos mentales recibidos y generados. El ego es como el coordinador central insertado y programado junto a nuestra consciencia artificial en la superficie de la esfera de consciencia (que forma parte del cuerpo mental, que veremos más adelante) para que haga la función de gestión de la personalidad a partir de datos de entrada proveniente de los sentidos a lo largo de toda la vida: sentimientos, emociones, pensamientos, traumas, problemas, alegrías. De ahí

sus diferentes subpersonalidades, facetas y sus arquetipos. Pero ni la mente, ni la conciencia artificial, ni el ego somos nosotros. Y cuando queremos meditar profundamente, hemos de dejarlos a un lado y centrarnos en conectar con el núcleo central de conciencia del ser que somos de verdad.

Cuando empecé a comprender la diferencia entre los pensamientos en la mente generados por el ego (que es el que dirige el día a día y la gestión de la realidad en la mayoría de nosotros) y aquellos generados por niveles más profundos de mí mismo, mi conciencia dio un salto cualitativo. El ego se convirtió a través de la meditación en una “voz” aparte, en un ser que podía visualizar, si me imaginaba el interior de mi psique, sentado a los mandos de la misma, pues trata por todos los medios de asegurar la supervivencia del cuerpo en el que existe, ya que el ego no vive en el presente, no puede, y su supervivencia depende de que nos mantenga ocupados con pensamientos del futuro y del pasado, siendo eso lo que “programa” constantemente en nuestra mente para mantenernos activos y entretenidos.

Y es que no sabe hacer otra cosa. El ego es como un niño asustado que reacciona según los dictados de su propia programación. Crea sus sus diferentes personalidades y las proyecta al mundo para adecuar nuestra respuesta a la situación en la que nos encontremos. Hay un largo trabajo de investigación en torno a los arquetipos del ego en internet y en decenas de libros que vale la pena leer para comprender un poco y saber dejar de lado, si no controlar y calmar, la faceta del ego en modo “supervivencia”, que no tiene, en muchos casos,

ninguna razón verdadera para hacernos actuar como lo hace. Lo importante, sobre todo, es saber que vive anclado en un estado de miedo a “desaparecer” en el momento en que dejemos de vivir de lo que ha pasado, o de lo que pasará, por eso, además, nos pondrá obstáculos a nuestros intentos para detener la mente y concentrarnos sólo en el “ahora”.

Y es que meditar, para empezar, es vivir el momento e instante presente. Si como hemos dicho, el ego existe siempre en el pasado y en el futuro (intenta encontrar un pensamiento en tu cabeza que no tenga que ver con algo que ha pasado o con algo que esperas que pase), el Yo Interior, tu esencia o mónada, sólo conoce el presente. Vivir en el presente, como a veces se dice, es vivir tomando plena conciencia de este momento, los sonidos, la posición, el tacto, el entorno. Exactamente lo que está pasando ahora, y mantenernos ahí. Cuando conseguimos tener nuestra atención focalizada constantemente en el presente, en lo que estamos haciendo, con nuestros cinco sentidos alerta, estamos ejecutando el proceso de meditar. Podemos meditar fregando los platos, subiendo una escalera o planchando la ropa. Lo importante es la actividad mental, donde está puesta la concentración y quien tiene el control, tu programa ego o tu verdadero ser interior.

Además de poner toda tu atención en cada una de las actividades cotidianas de forma que la mente no esté sujeta ni al pasado ni al futuro, sino que todo lo que entre por tus sentidos sea el “ahora”, crear un ritual de meditación regular, en un sitio concreto, ayuda a que el proceso cuaje en nosotros y se integre en nuestra rutina diaria. Lo único importante es

escoger un momento del día que sepamos que vamos a estar relajados y sin ser interrumpidos. Podemos crearnos nuestro rincón especial en casa, poner incienso o velas si queremos, o música relajante. El hacerlo regularmente en el mismo sitio crea un hábito gracias al cual nos será más fácil entrar en estado de relajación en el momento en el que estemos en ese lugar. El subconsciente juega aquí un papel enorme, pues los hábitos se guardan ahí, haciendo rutinarios procesos que pueden resultarnos tediosos si tenemos que poner toda nuestra atención en ellos cada vez que queremos repetirlos. Es por eso que es tan importante tener hábitos adecuados, almacenados como un conjunto de órdenes y patrones, que han de repetirse siempre desde el subconsciente (en conjunto con el llamado centro motor del cerebro para la gestión de automatismos) para hacer tal cosa o alcanzar tal estado mental. Además, lo mejor de todo es que un hábito se construye en poco menos de un mes si se repite diariamente.

Es lo mismo con la meditación. Indicarle al subconsciente que cuando nos sentemos en algún sitio, o hagamos el pequeño ritual de poner la música o las velas debe prepararse para entrar inmediatamente en estado alfa (cosa que veremos después), es fundamental, pues nos ahorra todo un proceso repetitivo, que por otro lado podemos tener ya asimilado y ejecutar automáticamente cuando lo deseemos.

El hecho de sentarse a meditar puede usarse según nuestras necesidades, sean las que sean. Puede utilizarse para entrar en comunicación con tu Yo Superior para establecer un canal de conexión; para

intentar obtener respuestas a preguntas o inquietudes, escuchando no a los pensamientos de tu mente racional sino a lo que pueda venir de más adentro. También para relajar completamente el cuerpo, ayudar a su curación y recuperación; se puede usar para visualizar los objetivos y deseos que queremos se manifiesten; para descargar información de nuestro Yo Superior proveniente de un plano en el cual se tiene una perspectiva más amplia de nuestra vida, etc.

Tampoco hay que luchar contra esa mente que nos sigue mandando pensamientos y nos distrae, sino convertirnos en meros espectadores de los mismos, porque si te identificas con el ser que eres, puedes posicionarte como observador de lo que tu mente está creando y manipulando, y no dejarte engañar por ello. Porque tú no eres tu mente, ni tu ego, ni tu personalidad artificial, sino que tú eres quien tiene vía libre para expresarse cuando todo eso nos da un respiro. Podría decirse que, de algún modo, el traje del super héroe “Iron Man” que puede funcionar automáticamente, es el que cubre y lleva dentro al verdadero “conductor” del mismo, y si este no toma las riendas y el control, el traje está programado para funcionar por si solo y cumplir con una serie de directrices que le dan la apariencia de ser consciente.

¿Cómo calmar ese ordenador cuyo procesador está programado para no descansar ni una milésima de segundo? La respiración, un proceso que absolutamente todas las prácticas meditativas incluyen como núcleo central de las mismas, es nuestra mejor aliada para ello. Todos sabemos la importancia de respirar correctamente, a pesar de

que, en realidad, ninguno hacemos caso al proceso mediante el cual, literalmente, seguimos vivos.

La respiración no sólo nos suministra oxígeno, sino que también nos proporciona *prana* o *chi*, que es, por decirlo así, la energía vital que mantiene nuestros sistemas energéticos y físicos funcionando, y que es la representación “terrenal” de las energías sutiles que nuestra alma y sistema sutil recibe del Universo.

Unas respiraciones profundas, hechas conscientemente, sirven tanto para calmar nervios antes de una presentación, entrevista o charla en público, como para ponernos en un estado de relajación y calma mental tras una jornada de trabajo. Respirar hondo, llenar los pulmones a tope y luego sacar todo el aire que uno pueda, varias veces, limpia nuestro cuerpo de aire viciado que se acumula y que nunca sale cuando respiramos superficialmente, y nos deja una sensación de frescor interna que es realmente agradable. El hecho de hacer todo esto manteniendo la concentración puesta en el proceso de respirar provoca que la mente esté ocupada en el momento presente, en la inspiración y la expiración, consiguiendo, aunque sea por breves momentos, la paz mental necesaria para entrar en estados de conciencia expandida. Así, respirar y centrarnos en esa respiración, sea con la técnica que sea, ayuda a controlar los procesos del cuerpo, a calmar la mente, a potenciar la concentración y a focalizar la mente, y, por supuesto, ayuda a relajarnos.

Potenciar el poder de la respiración es algo tan fácil como imaginarnos que el aire que entra en nuestro cuerpo va a cumplir una u otra función según

le pidamos. Podemos imaginar que cuando inspiramos, el aire fresco y limpio que entra se desplaza por todo el organismo barriendo energía y bloqueos, sacándolos hacia el exterior con cada expiración. Podéis imaginaros que el aire que entra al respirar va dirigido a un lugar donde sentís dolor, donde notáis algún bloqueo emocional, donde tenéis alguna molestia. Sólo es cuestión de “ordenar” a esa energía que entra en cada respiración que ejecute la acción que deseáis (calmar dolor, eliminar bloqueos, etc.).

Y es que estoy seguro que todos aquellos entre vosotros que hayáis practicado alguna técnica de relajación, concentración, meditación, yoga, etc., posiblemente ya incluís ejercicios de respiración de diferentes tipos en ella. Es más que posible, además, que conozcáis tantas maneras de respirar como cursos, clases o libros hayáis leído al respecto, pues es la principal función fisiológica que nos permite controlar, de manera consciente, diferentes procesos físicos y psíquicos de nuestro organismo y regularlos a voluntad.

Dentro de las diferentes maneras y ejercicios de respiración, suele existir, en casi todos, una pausa entre el momento en el que inhalamos el aire y lo soltamos, de forma que, en muchas enseñanzas, se trabaja especialmente el mantener el aire en los pulmones durante un tiempo determinado antes de expulsarlo. Esta práctica de inspirar, retener y expirar, que según lo que practiques durará más o menos segundos, en más o menos ciclos de repeticiones, tiene una base tanto física y fisiológica como psíquica y metafísica, pues vamos a explicar un poco el porqué

de la necesidad de retener el aire en los pulmones que nos dicen que hagamos, pero que no nos suelen decir porqué o para qué.

Lo que todos sabemos es que el aire que respiramos forma parte de la tríada de energías que nutren al ser humano, formadas por lo que ingerimos y bebemos, el oxígeno que respiramos y las energías e impresiones que recogemos del entorno. En este caso, el aire está compuesto por elementos tales como el oxígeno, el ozono, el gas carbónico, algunos gases raros y un poco de argón, siendo toda esta mezcla la que entra en nuestros pulmones en cada inhalación. Sin embargo, en el aire no solo están estos elementos gaseosos, sino que, por supuesto, se encuentra, como se encuentra imbuida en todas las cosas, la energía cósmica, la esencia de la vida, o como queramos llamar cada uno a lo que la medicina china llama el Chi, otros llaman prana y otros llaman fuerza vital. En nuestro planeta, esta fuerza vital o prana nos llega principalmente del sol, pues es nuestra estrella la fuente principal de la misma para todo lo que se encuentra en el sistema solar.

Así, cuando inspiramos, entra en nuestro cuerpo oxígeno y prana, y, gracias a la circulación sanguínea, ambas llegan a todas las células de nuestro organismo y son distribuidas adecuadamente por todo este. Mientras las funciones fisiológicas del citoplasma celular que se encarga de la absorción del oxígeno lleva a cabo su trabajo, las mismas funciones del núcleo de la célula se encargan de absorber a su vez esta fuerza vital, prana o esencia cósmica. Esto hace que tanto el proceso de respiración nos dé el oxígeno

que el cuerpo orgánico necesita para sobrevivir, como además nos dé la energía que las células necesitan para su evolución y crecimiento “psíquico” y “energético”. Más aún, este proceso mantiene el campo electromagnético de la célula en equilibrio, pues si el núcleo es aquel que posee energía de carga predominantemente positiva (la fuerza activa), la membrana celular es la que posee una carga predominantemente negativa (la fuerza pasiva), siendo este campo el origen del mantenimiento y perpetuación de la vida celular necesaria para nuestra supervivencia.

De esta manera, cada vez que respiramos profundamente, usando principalmente el diafragma para poder absorber mayor cantidad de aire, no solo insertamos mayor cantidad de prana o energía vital, sino que, en el proceso de retención del aire, y de aquí la indicación de hacer una pausa entre inspiración y expiración, damos más tiempo a que, en los pulmones, entre más prana a la sangre, y luego, este, llegue a los núcleos celulares que recogen esta energía y la usan para potenciar su despertar “psíquico” en mayor cantidad, lo que repercute en un mayor dinamismo de crecimiento no solo orgánico, sino energético.

Pero aquí no acaba todo. Más aún, podemos incluso usar colores para trabajar con nuestra respiración cuando estamos meditando. Los colores son terapéuticos. En realidad, lo son tanto que existen varias formas de terapia basadas en ellos, y en la influencia que tienen en nosotros. Todos conocéis las cualidades de colores como el rojo (agresivo, fuerte, dominante) o el verde (relajante, tranquilo, etc.), y

muchos otros. Usar estas propiedades de los colores mezcladas con nuestra respiración nos permite conseguir resultados mucho más interesantes y rápidos que la sola utilización de cada técnica por separado.

Por ejemplo, si os sentís cargados emocionalmente, con la cabeza a punto de estallar, si parece que lleváis un peso encima, que todo se os echa a la espalda, si tenéis que cargar con vuestras historias y las de otros, si tenéis un día horrible, etc., respirad hondo, imagináros todo el aire que inspiráis teñido de color verde, aguantad la respiración y enviar ese aire verde por todo vuestro cuerpo, desde la cabeza a los pies, hacia la tierra. Expulsad el aire “verde” que lleva toda esa carga emocional por la planta de los pies hacia fuera. Con varias respiraciones de este tipo os sentiréis mejor en poco tiempo. Las propiedades del verde, la energía que posee, hará el resto.

Por el contrario, si necesitáis cargaros rápidamente de energía, para hacer algún esfuerzo extra, para algo puntual, respirad e imagináros el aire “rojo”. Cargaros de la energía del rojo, y distribuid esa fuerza por todo vuestro cuerpo. Seréis capaces de hacer ese esfuerzo extra temporalmente, gracias a este aporte de energía “potente” que nos transmite la vibración del rojo. Cuando queráis calmar el dolor, ayudar al cuerpo en su proceso de auto curación y acelerar la recuperación de alguna herida, enfermedad, etc., usad el violeta. Llenaros de aire “violeta”, enviadlo mentalmente a la zona de vuestro cuerpo que necesita ayuda, y “ordenadle”, mentalmente, que “cure” esa parte. Esta energía

violeta acelerará y potenciará las cualidades curativas propias del cuerpo y os ayudará a sanar más rápidamente. Y así con todos los colores, de los que existe abundante información de excelentes terapeutas que podrán ayudaros a incorporar sus propiedades a nuestra práctica meditativa.

Y es que es mediante la respiración como uno se recarga de energía de forma consciente, como uno puede incrementar el potencial de su propio campo electromagnético, y el propio magnetismo personal que todo ser humano emana naturalmente por la composición física y energética que poseemos. La respiración consciente, incluyendo la retención del aire, influye favorablemente en las funciones vitales del organismo, mejora nuestra salud y potencia nuestros aspectos mentales, pues la acumulación de energía y la dinamización psíquica de todas las células permite incrementar el estado psíquico y consciente general de la persona de forma armónica y equilibrada. Es otra de esas cosas que tendrían que enseñarnos en la escuela de pequeños, pero que, como todo, como es algo que hacemos sin darnos cuenta, pasa de largo y no somos conscientes de su enorme importancia para nuestro crecimiento y evolución a todos los niveles...

<https://www.davidtopi.net/libros>