

Del Tunel a la Luz



Capítulo I

Antesala de muchos conceptos que debemos analizar juntos para poder comprender que es lo que va a suceder en el futuro en este planeta querido por muchos de ustedes. Decimos muchos de ustedes nada más, porque hay muchos otros seres que se dedicaron a través de los tiempos, a realizar actos que han ido destruyendo el equilibrio y la belleza de la naturaleza. Cuando decimos esto, también nos referimos a la naturaleza del hombre y de la mujer que están pasando por cambios que hay que estar muy fuertes para resistirlos. Hoy viven todos ustedes, consecuencias nefastas que aniquilan a muchos seres humanos, deterioran, mutilan o matan a otros. ¿Qué podemos hacer ante estas dramáticas vivencias? ¿Qué podemos hacer para ayudarlos?

Debes pensar algunos actos o realizar otros. Por ejemplo: cosas simples indispensables como respirar bien, reír, llorar, caminar, dormir, abrazar, besar, soñar despierto, cantar, pintar, bailar, escribir, cocinar, asearme, limpiar la casa, ayudar sin esperar recompensa alguna, sacar a pasear a la mascota, tomar un poquito de sol, estar disfrutando el verde de una plaza o al lado del río o del mar y todo, todo lo que te puedas imaginar. Todas estas cosas simples, y que desde ya hay muchísimas más, son en las que debes pensar y realizar todos los días, para que la vivencia de estos actos, provoquen en tu interior cambios imperceptibles externamente, pero que hacen que tus meridianos se vayan equilibrando de a poco y logres armonizarte solo, y sin ayuda. Es todo un proceso que debes vivenciarlo y sentirlo conscientemente durante un largo período, que para cada uno de ustedes es diferente. Todo depende de la fuerza de voluntad que exista para mejorar, así como también de la conciencia del despertar que hay en ti y los cambios para bien aparecerán día a día aunque no te des cuenta. Esta es la síntesis del proceso por el cual los seres que estén en su despertar deben pasar, para poder disfrutar los bellos tiempos que van a venir desde no mucho tiempo más. Nosotros queremos ayudar en este despertar de conciencia que les permitirá gozar del brillo y de la luz que iluminará vuestras almas, en un tiempo cercano. Ojalá todos puedan disfrutar de la nueva Era de Oro, pero lamentablemente no va a ser así. La tierra tendrá que eliminar y limpiarse de todas las almas negras y sucias, que no permitirán el AMOR y la LUZ que va a ser de cada día para todos los seres que disfrutarán de los nuevos tiempos. Nosotros deseamos transmitirles

AMOR, que es el primer paso para acercarse a una vida bella cerca de DIOS. Todos tienen la divinidad. Solamente deben descubrirla, haciendo muchas tareas o actos que purifiquen su cuerpo, su espíritu y vuestra alma. Les deseamos mucha suerte en este camino. Ya están logrando entrar en él. La VOLUNTAD es fundamental para que logres tus pequeños y diarios objetivos. AMEN

Capítulo II

Hay que aprender que la respiración es lo esencial. Adonde deben llegar con un buen trabajo de respiración: es a la esencia del SER. Deben darse cuenta que la esencia está cubierta por capas y capas de egos que todos tienen por miles. No importa el esfuerzo que tienen que hacer. Cuando logren darle nombre a un ego, comienzan a aparecer otros y otros y de a uno están en la mira de ir aniquilándolos. Es como una cebolla, capa tras capa hay que ir sacándolos hasta lograr, a lo largo de la vida, eliminar muchos egos, que provocan comportamientos que chocan con el equilibrio y la armonización de los humanos. Siempre hay que pensar en el AHORA y estar atentos a que pasa en el PRESENTE; que sensación tienen y que sienten cuando se detienen a pensar y que logran con esto: que pueden ustedes dominar la mente y no la mente a ustedes, que es muy frecuente que suceda. Cuantos problemas tienen ustedes los humanos y la mayoría de ellos fueron creados por ustedes mismos. Como siempre le a pasa a muchos, o a la mayoría que sufre las consecuencias que el poder de las minorías provoca. Existe la tendencia de movimientos dedicados a la vida profunda y de ese modo es volver a la fuente de todas las cosas. Es bueno, aunque sea acercarse, curiosear o trabajar con todos aquellos que les muestran diferentes caminos espirituales. Se abre un potencial maravilloso, que seguramente impacta muy fuerte en cada uno que lo intente y aunque sea muy pequeña la energía que se pone en ese acercarse, curiosear o trabajar, se llega hasta la esencia del Ser, aunque no se den cuenta. Esta pequeña onda u ola que llega a la orilla de vuestro Ser, crea un espacio rodeado de paz, serenidad, luz, amor y otras sensaciones y vivencias que van embelleciendo el alma y vuestra esencia. Hay que plantearse una evolución constante en esta tarea dura de todos los días.

Ustedes los humanos saben que pasaron y pasarán diferentes situaciones difíciles. Reiteramos, que todo lo que esté al alcance de sus

manos, ustedes deben tratar de practicar leer o estudiar. En los próximos capítulos nos dedicaremos a otros aspectos que les darán muchas ganas de querer elevarse en pequeñas cosas y pequeños e insignificantes gestos que van a salir del alma, que los van a sorprender y entusiasmar. De a poco, se darán cuenta de lo maravilloso que es el despertar de la conciencia, que los llevará a gozar más y más el camino espiritual al cual han decidido comenzar a transitar.

Capítulo III

Todos tienen la obligación de reflexionar acerca de los acontecimientos que están sucediendo en el planeta. Todos no saben, pero la mayoría tiene una mínima noción que los cambios en el planeta no son porque sí. Todo obedece a una bien calculada modificación que va a hacer estallar muchos espacios naturales y cambiar de lugar a otros puntos. Lo importante, es que ustedes, como seres humanos no se desesperen, a pesar de lo terrible que significa ser consciente de estos cambios. Mucha gente desaparecerá; todo aquel que tenga designado por el bien superior o todo aquel que está interfiriendo en el crecimiento y en la evolución de sus almas. Todo esta preparado y maravillosamente organizado para que viva el puro, el que estudia, el que ayuda a la humanidad, el que ama, el que no hizo daño. ¿Qué significa quedarse en esta próxima y nueva etapa o Era Dorada? Se va a vivir y disfrutar de manera diferente. Todo se va a ver desde el corazón y la luz que cada uno va a irradiar, va a legar hasta el corazón de aquel ser que estará cerca. Se va a gozar de la alegría, de la familia, de la voluntad, de la compañía del prójimo, y de todo aquello que implique compasión y amor hacia los demás. Para llegar a esta etapa falta mucho. Cuando llegue la van a gozar enormemente. Sólo los elegidos van a llegar a ese éxtasis de luz que no dejará de brillar jamás. Por más que digamos los elegidos, nosotros sabemos que van a ser millones y millones en esta tierra. Se van a modificar los espacios de agua y de tierra. Van a ser dramáticas estas transformaciones que harán desaparecer muchas zonas del planeta que hoy están superpobladas. La tierra está contaminada e invadida por entidades oscuras, que en su afán de obtener poder, provocan conflictos entre las diferentes naciones. Además, lo que ya hemos dicho en diferentes oportunidades, todo está calculado para que los cambios se realicen de a poco, pero inexorablemente ya empezaron aunque no les guste.

Ya comenzó la limpieza de muchos seres que no proyectan nada, porque tienen una enfermedad psicológica que llena de vacío a sus almas. El alma debe ser limpia, lo más pura posible. Para eso, hay mucho que trabajar. Este debe ser constante, consciente, parejo. Todo conduce en forma armoniosa a un centro que tarda tiempo en encontrarse y visualizarlo, pero cuando llegan al centro del Ser, van a sentir la gran felicidad que implica estar comprometidos con lo más profundo de vuestra esencia, que les va a permitir tener la fluidez del contacto con DIOS. Todo bello, sano, armonioso, puro, cálido, todo ES DIOS. El va a estar con ustedes desde ese momento y para siempre. Aclaremos que Dios siempre estuvo con cada uno de ustedes, pero en el despertar de conciencia, que muchos ya se están preparando, se van a sentir más concientes y concretamente más cerca de EL. ¡Qué palabra sublime hablar de EL! ¡Qué fuerte sensación de bienestar provoca ese sentimiento! Es la mayor exaltación que se puedan imaginar. Todo esto es posible lograrlo. Tú puedes, vosotros pueden o mejor dicho la mayoría puede, porque la naturaleza del hombre tiene una increíble y poca desarrollada virtud de saber llegar a sentir la belleza y rica sensación de profundidad. Todo trabajo interno les permitirá tener mayor fortaleza para sobrellevar y afrontar los problemas que van a surgir y ya los viven relacionados con los cambios en la tierra. Debes confiar en ti, debes trabajar mucho contigo. Es trabajo individual solitario y fuerte. El resultado se ve en muchos aspectos de tu vida. Llega hasta lo más que puedas con todo lo que te propongas y que consideres que es bueno para ti. Las cosas simples de la vida cotidiana son el puntapié inicial para que avances constantemente. Recuerda siempre las sensaciones que tienes después de disfrutar aunque sea por segundos un hecho concreto y simple como puede ser mirar un jardín, una linda rosa, colores que te gustan, el cielo celeste con nubes, la copa de un árbol que se mueve armoniosamente, un pájaro que retoma su vuelo, la flor que se mueve por acción del viento, todo, todo tiene sentido. Estas pequeñas cosas al disfrutarlas producen una armonización interna, provocando cambios positivos de vuestros meridianos para tener posteriormente la agradable sensación de placer y paz interior. Siempre vamos a volver a hablar y dar vueltas sobre lo mismo. En definitiva es siempre lo mismo: buscar la armonía interior que como resultado les debe dar lo más importante: sentir AMOR para dar AMOR. AMEN

Capítulo IV

La ruta interior la deben transitar porque cuando vuelvan a encarnar, se van a olvidar de toda la historia que traen acumulando de tantos años pasados. Por eso, insistimos que todo ejercicio que hagamos es para reconstruir el sendero que nos lleva inexorablemente al camino supremo, que es estar cerca del AMOR, de la belleza, de la paz, de la felicidad y de todo aquello armonioso que se les presente en vuestro andar. La tenacidad es necesaria y la voluntad la deben crear y así podrán andar un camino con colores bellos, sensaciones hermosas, calor de amor, y amor porque sí. Ustedes son frágiles, por eso tienen que fortalecerse. Son el microcosmos y deben desarrollarse para no perderse en el cosmos infinito. Hay que estar atentos a todos los cambios internos y externos. Les van a afectar mucho o poco, de acuerdo al trabajo que realicen con ustedes mismos. Deben recordar la simpleza de las cosas relacionadas con la naturaleza. En ellas están las respuestas de la vida sabia, equilibrada y sana. Son buenos modelos. Son imperceptibles esas respuestas y penetran en ustedes si están abiertos a los cambios que en su conjunto, externos e internos, los hacen sentir armoniosos y con placer.

Capítulo V

Ya nada interfiere en el armonioso cambio que va a suceder en la tierra y que va a ser doloroso. Todos ustedes deben ser guardianes en esta tierra ¿cómo deben serlo?: haciendo un riguroso trabajo sencillo y simple. Deben acostumbrarse a pensar en las pequeñas cosas cotidianas que enumeramos antes. Eso les va a permitir que sientan que se abren a las profundidades de su SER. Parece fácil pero no lo es. Es fácil pensar el hecho en el cual deben concentrarse, luego el habituarse a tener ese registro es muy dificultoso. ¡Qué emocionante es tener la sensación de placer de llegar a tu SER y descubrir que el AMOR es todo y que con el AMOR no necesitas nada más para sentirte bien! Todo es tiempo, todo es paciencia, todo es ser riguroso y estricto con uno mismo. ¡Qué bueno que llegue el día que salga naturalmente la actitud de AMAR y puedas, sin darte cuenta, transmitir al otro eso que te brota que es AMOR! Todo va a llegar.

Ahora que estamos transitando los comienzos de los momentos más críticos, debemos cuidarnos de no hacer nada que nuestra intuición rechace o considere que es peligroso. La matemática, que es lógica pura, que no todos tienen la facilidad de entenderla, está rigiendo los destinos de estos cambios. ¿Por qué algunos la entienden y otros no? El cosmos guarda mucha información para que cada uno de ustedes la pueda captar, tomar, o no. ¿De qué sirve tomar la información del cosmos? Al tomarla, produce en tu mente una decodificación que hace que puedas entender con un análisis simple, por ejemplo la lógica del ejercicio concreto y bien calculado que debes resolver. Depende de tu apertura, para que salga más o menos rápido su resultado. Sabemos que gran parte de la humanidad está siendo afectada por muchos cambios. ¿Por qué se relaciona la matemática en esta etapa difícil de la tierra?: para que entiendas que la sincronicidad es igual a la matemática y para que estés preparado y abierto a lo que te pueda suceder de metamorfosis mental, física y psíquica. No hay tiempo que perder. Deben empezar hoy mismo. Por eso, los ejercicios son extraídos de la vida cotidiana. Anímense y prueben pronto. Algunos de ustedes no van a creer los cambios internos y externos que se van a ir produciendo. Ténganse confianza y van a notar sensaciones placenteras tanto corporales, psíquicas y espirituales. Todo es cuestión de empezar y no van a poder interrumpir. Vale la pena, o mejor dicho, es un grandioso valor comprometerse con uno mismo para poder sentirse mejor, más en paz, más cerca del verdadero SER y más cerca de la maravillosa presencia de la divinidad. ¡Vamos, adelante, adelante! AMEN.

Capítulo VI

La energía: que pueden hacer para que la energía que está en ustedes esté bien equilibrada y distribuida en su cuerpo. Deben hacer pequeños y fáciles ejercicios que los orientarán como dirigir y usar la misma; deben reconocer y ser conscientes que la tienen. Comenzar con ejercicios de respiración pensando en cada parte del cuerpo. Ahí la están dirigiendo. El pensar y sentir un cosquilleo en el lugar del cuerpo en que están concentrados es el primer paso y así comienza el buen trabajo. Deben ser estrictos con la regularidad de la ejercitación. En cada parte del cuerpo deben detenerse y visualizar esa zona y van a sentir el cosquilleo o frío o calor intenso o latido. Ejercitarlo en

forma pareja y continua permite ser cada vez más consciente de la energía y al mismo tiempo que se ejercita la respiración van relajándose de a poco hasta sentirse totalmente flojos. Si hay zonas que no se han distendido o sienten algún dolor deben concentrarse en ellas, y mandar toda la energía hasta lograr un cambio. Todo, todo lo que hagan en este trabajo, así sea un rato todos los días, les va a traer muchos beneficios. Lo importante es la constancia, que trae como consecuencia darse cuenta que están aprendiendo a ser más disciplinados; les va a traer una sensación agradable, de placer, porque los ejercicios que explicamos, tienden a facilitar la apertura y búsqueda de nuestro SER, por todo lo grato que ello implica: paz, armonía, tranquilidad, estado relajado, alegría por logros, serenidad y otras muchas sensaciones que van a descubrir. Todo esto permite que el Ser interior se vaya despertando y abriendo. Todo es cuestión de decidirse y comenzar a trabajar con uno mismo. Van a ver que hermoso es sentir que lo que hacen por ustedes mismos es vital y que les va a ayudar para toda la actividad diaria, el entorno familiar, laboral, de amigos, vecinos; permitirán tolerar más a la persona que circunstancialmente está al lado de ustedes. Por ejemplo: en el colectivo, en el subte, en el tren, en la calle. Todo se transforma. Vale la pena crear la voluntad para enriquecerse y crecer. Es muy bueno que cuando terminen el día, se relajen con una respiración profunda y piensen que paso en ese día. De a poco van a recordar con más exactitud y detalles lo acontecido durante el día. Nada se logra sin voluntad y tesón. Vale la pena el esfuerzo (al principio). No debe ser un sacrificio. No. Todo debe salir con naturalidad y ES POSIBLE. Si. Inténtenlo que como muchas cosas cuesta al principio, pero luego ¿quién puede frenar el deseo de irse superando día a día?. Ya saben, cada granito de arena hace un gran arenero, o sea, que ejercicios constantes permiten un crecimiento y apertura del camino hacia el SER interior. Hagan, prueben, impónganse y disfruten de sus logros. AMEN.

Capítulo VII

Las emociones: la sensibilidad del ser humano es muy alta y altera todos los ritmos del organismo. La más mínima tensión provoca cambios de los meridianos y altera su conducta. Vuestra conciencia no llega a registrar los movimientos internos de meridianos que a su vez

alteran órganos y músculos. Todo se moviliza ante una señal mínima de tensión. Las emociones placenteras no dejan huellas internas. En cambio, sí dejan marcas las emociones de dolor, fastidio, enojo, odio y reacciones violentas con los demás y con uno mismo. Suelen no prestar atención a que les pasa cuando reaccionan mal. Hay que comenzar a estar más atentos y más entrenados para que puedan contrarrestar las sensaciones feas que les sucedan en el cuerpo. En esos momentos, cuando se reacciona, deben relajarse, respirar profundamente y pensar solamente en la reacción adversa y revertir la misma imaginándose la opuesta reacción para lograr de ese modo que el cuerpo y la mente comiencen a serenarse, aunque no se den cuenta, los meridianos puedan volver a ritmos normales. Ustedes tienen infinidad de ejemplos cotidianos: cuando un jefe reacciona mal con un empleado, la gente en la calle que se pelea, los chicos en el colegio entre sí, un padre con su hijo, un niño con su perro. Las emociones son difíciles de controlar, pero lo que pueden hacer es, analizar qué les llegó a suceder en una determinada reacción y por qué reaccionaron de ese modo. Hay que estar muy atentos a no repetir la reacción, tratar de buscar el patrón que la ocasiona y trabajar con el mismo y buscar otras formas de conducirse ante una situación similar. Las emociones son estados de ánimo que hay que prestarles mucha atención y tratar que no nos hagan daño. Siempre deben volver a la relajación y la respiración profunda, buscar la serenidad, para acostumbrarse a no reaccionar. De este modo deben hacerlo hábito y entrar en un círculo que ante la no reacción violenta, se va a lograr una respuesta de la otra persona de una reacción también no violenta.

Capítulo VIII

Las reacciones: ninguna de ellas sirven, el problema está en que no se sabe controlarlas. ¿Cómo reaccionan ante estímulos fuertes, violentos, emocionalmente dramáticos? Respondiendo del mismo modo. El logro, está en revertir esa reacción. En fracción de segundos deben contestar. Lo importante es como ejercer ese cambio. El estímulo llega y pega en la corteza cerebral y debe elaborar una metamorfosis o transformación rápidamente. El hábito a reaccionar con violencia o fuerza cuesta bastante revertirlo. Ya se hizo costumbre ese patrón y dificulta modificarlo. Cuando experimenten esa transformación, se

sentirán mucho mejor y la sensación interior es muy placentera.

Capítulo IX

Los renunciamientos: ¿Qué significa esto? Para poder tener una vida en armonía, muchas actividades, costumbres, actitudes, reacciones deben cambiar. Desde ya, poco a poco. ¿De qué forma lograrlo? Como lo hemos dicho anteriormente, cambios en las pequeñas cosas cotidianas que inciden en vuestra conducta. Por ejemplo, la alimentación. Pensar que comer sano no es comer aburrido. Lo ideal sería eliminar las grasas, los condimentos picantes, las carnes, sobre todo las rojas. Todo poco a poco. Además, que la mayor cantidad de ingesta sea en el desayuno, en el almuerzo y la merienda. Otro ejemplo, es despertarse bien temprano para meditar y hacer ejercicios de yoga muy simples, pero efectivos. Esto les ayuda a comenzar el día sin estrés, con tranquilidad y equilibrados. Lo importante es estar atentos y alertas a todo lo que pasa en el cuerpo y alrededor de uno. Todo lo expuesto, son consejos que en vuestra sociedad muchas personas, individualmente o en entidades, se dedican a difundir. Por eso, parece que es tonto lo que decimos. Que mensaje nuevo mandamos para ustedes: la vibración o la energía que se produce en el cuerpo con estos pequeños cambios, acompañados de ejercicios de meditación y yoga les permite conectarse con otros planos, que, aunque no se sepa de que se trata, van sucediendo. De este modo, van profundizando la conexión con el Ser interior y con la divinidad, con esa luz que les permitirá sentir el AMOR que produce, que los meridianos se armonicen creando una agradable sensación. Todo requiere de conducta rigurosa, que la misma puede costar bastante al principio. Una vez hecha la conducta de los nuevos hábitos, van a notar cambios que afloran luego de un tiempo de trabajo. Porque primero, los cambios son internos y es allí donde mucho no se dan cuenta, pero cuando salen a la luz ustedes se entusiasman y desean seguir trabajando internamente para mejorar más y más.

Esta es una síntesis que puede llevar meses o años. Lo más importante es comenzar a trabajar profundamente y ya mismo. Todo es disciplina, todo es constancia, todo es felicidad y armonía. Sean firmes con ustedes mismos.

Hoy, en esta vuestra tierra, muchos lugares son agradables para comenzar con el trabajo interno y otros no. El medio es hostil y muy

violento y requiere de fuerza, tolerancia, voluntad y buen humor, para que si al principio no tienen las ganas o no les sale como estaba planificado el trabajo interior, se pueda VOLVER A EMPEZAR. Gran frase que la deben grabar a fuego en vuestra mente y vuestro corazón. ¡SALUD! Por la alimentación y ¡AMEN! Por todos los millones de personas que van a intentar trabajar con uno mismo. ¡ANIMO, A PROBAR!

Capítulo X

¿Qué buscamos? Ustedes los humanos han ido complicando su vida. ¿Por qué decimos esto? En la vida sencilla, sin confort excesivo, conformándose con los elementales objetos y buena calidad de vida (buena alimentación, dormir las horas necesarias, tratar de no reaccionar ante situaciones límites), está la clave para que puedan salir del círculo que los ata y absorbe, características de las sociedades actuales. Reiteramos que nada es fácil. Todos ustedes deben fortalecerse con los ejercicios que les hemos dado, para que pueda aflorar la energía buscada, positiva, la que limpia, armoniza, agrada, embellece, fortalece, sana y muchas cosas más, que ustedes pueden sentir y que van a ir descubriendo a lo largo de este hermoso camino que es encontrar al SER interior que va a ir enriqueciendo la vida interna y externa sin darse cuenta. Sólo hay que abrirse, soltarse, concentrarse, dejar que la mente se aquiete y dé lugar a que la riqueza interior sea descubierta y sacada desde lo más profundo y al mismo tiempo esa luz interior te acerque a la divinidad. Hay que tener confianza en lo invisible y fe en lo visible. Todos pueden. Todos tienen la misma capacidad. Depende de la actitud como se tome el trabajo, frente a algo tan profundo y comprometedor, que es encontrarse con el verdadero SER. Ésta única vida hay que sentirla, disfrutarla y valorarla. Agradecer desde el momento que nos levantamos, hasta que nos acostamos. No pongamos freno a nada cuando estamos dispuestos a comenzar un ejercicio o una acción que va a tender a hacernos sentir mejor. Para comenzar debemos tener en cuenta los ejercicios de la cotidianidad, que dependen de cada persona. Se pueden escribir innumerables ejemplos. Si, escribirlos, porque quizás de ese modo ustedes se darán cuenta cuantas posibilidades y herramientas hay para hacer este trabajo interno. Quizás parece fácil al leer estos capítulos, pero no lo

es. Reiteramos que la voluntad, el tesón, la perseverancia, la paciencia, son unos de los elementos esenciales para lograr avances imperceptibles al principio, pero completos. Hay que estar atentos y alertas a que sienten, ante una reacción desagradable y una agradable que los haga sentir bien y satisfechos. TODO es el conjunto de UNOS unidos y UNOS no siempre forman el mismo TODO. Sólo hay que ponerse a trabajar. Firme, constante, con confianza, con tenacidad y más cosas. Ya saben qué deben hacer para caminar hacia un sendero armónico que comienza a mostrar la luz y que aparecerá finalmente. ¡VAMOS! Pónganse a trabajar internamente. Nosotros los apoyaremos. AMEN.