

# MEDITACIÓN

## *Holistica*

*mucho más que meditar*

NIVEL 1

## Módulo

# 7

**TU CUERPO  
ESPIRITUAL**



# MEDITACIÓN *Holística*

## TU CUERPO ESPIRITUAL

### **CLASE 1**

#### **Tu Cuerpo Espiritual + Práctica de Meditación**

1. Introducción: ¿Quién eres?
2. No estás sola
3. Conexión contigo misma, con tu luz, con tu alma

### **CLASE 2**

#### **Para ayudarte, servirte y evolucionar + Prácticas de Meditación, Invocaciones y Rituales**

1. Conecta con tu Ser Divino
2. Ayuda de tus ángeles y sus Rayos Divinos
3. Invocación de Deidades
4. Guía de los Maestros Ascendidos
5. Petición a las Energías

### **CLASE 3**

Workbook descargable



# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 1

### Tu Cuerpo Espiritual

#### 1. Introducción: ¿Quién Eres?

Quizá hasta ahora te habías identificado solamente con tu cuerpo o tu mente, sujetos al nacimiento, la supervivencia, el crecimiento, el cambio, la decadencia y la muerte.

Pero ya hemos comprobado que, no eres sólo un **cuerpo físico, mental, emocional y energético** como hemos visto en módulos anteriores. También eres un **Cuerpo Espiritual** con un **ALMA**, un ser de luz espiritual viviendo una experiencia terrenal. En realidad, **eso es lo único real que eres**, aunque necesites el resto de cuerpos para sobrevivir en este planeta.

Me encanta un párrafo de *Susan Shumsky* en su libro *Ascensión* que reza: "*Nunca morirás. Eres un ser inmortal y vives eternamente en un cuerpo de luz. Este cuerpo físico que habitas temporalmente no es tu verdadero hogar. Resides en un cuerpo hermoso y radiante de esferas luminosas en múltiples dimensiones. Nunca has nacido y nunca morirás. Eres intemporal, sin un principio ni un final*".

Tu alma eterna nunca muere. vives por siempre en ese cuerpo de luz. Es el momento de desarrollar una profunda comprensión de la naturaleza inmortal de tu ser.

Eres eterna. Un ser de luz que nunca muere. Tu verdadero hogar está en las estrellas, al que regresará tras tu experiencia física, repleta de experiencias evolutivas.

Todas somos ya inmortales, perfectas y plenas. Y aunque permanezcamos aquí en un estado físico, también en nosotras habita nuestra alma, nuestro cuerpo de luz, capaz de alcanzar el estado de espiritual más elevado.



**MEDITACIÓN**  
*Holística*

**TU CUERPO ESPIRITUAL**

*"Debemos recordar que somos seres perfectos y alcanzar la armonía en nuestra vida es nuestro derecho divino de nacimiento. Somos valiosas, merecedoras y dignas de ello".*

**Vanesa Jiménez  
Guerrero**

# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 1

### Tu Cuerpo Espiritual

#### 2. No estás sola

No estás sola y nunca lo has estado.

Aunque viniste sola a este planeta en forma humana, en el momento de nacer tu Ser Divino e inmortal te llenó una potente luz para llenarte de energía vital.

También dispusiste, dispones y dispondrás, de todo un **sistema propio de apoyo espiritual "invisible"**, que existen en diferente niveles de conciencia o dimensiones y que te acompañarán durante toda tu vida aquí. Nos sólo te guían, te apoyan y te expanden, sino que también forman parte de tu vida "antes de nacer", en el estado de ser de luz que eres y al que volverás, tras la muerte física.

Por ello, aunque físicamente parece que estás sola, sin tomar en cuenta las personas que te rodean como familia, amigos, compañeros, estás unida etéricamente:

- en primer lugar a la **Fuente** creadora y dadora de vida (Divinidad, Dios, Universo...)
- y al **Ser Divino** del que formas parte, que quería experimentarse y se *dobló* para, juntos y gracias a ti, evolucionaros. Este **Ser Divino** es la parte espiritual de la que tu *alma* forma parte, según la metafísica.

Además, en el mismo momento en que naces y justo cuando abandones este planeta físico, se te designó un **ángel de la guarda**, exclusivamente para ti, para acompañarte y velar por y para las 24 horas del día y jamás duerme.

Por otro lado, existen otras ayudas que dirigen y supervisan tu aprendizaje y evolución, en forma de:

- **Energías Divinas**
- **Maestros Ascendidos**
- **Deidades**
- y **Rayos Divinos**

# MEDITACIÓN

## *Holistica*

Tenemos el derecho de nacimiento de contactar con ellos para que nos ayuden y guíen, avanzando en nuestro camino hacia la luz, el amor, la paz, el bienestar y la prosperidad. Ellos nos ayudan a solucionar los males que aquejan las mentes humanas, liberándonos del sufrimiento.

La única condición, por Ley Divina, es que se lo pidamos, ya que no pueden ayudarnos si no se lo pedimos o les damos el permiso para interceder. Y cualquier persona puede hacerlo desde su corazón y un deseo sincero, recibiendo revelaciones divinas, visiones, pálpitos, corazonadas o percepciones.

Todo este sistema de apoyo divino, son entidades internas conectadas a tu alma para guiarte en tu camino. Todos ansiosos por conocerte y comunicarse contigo. Son compatibles con cualquier religión, dogma, filosofías espirituales, estilos de vida y creencias personales.

Pero para ello, hay que tener una mentalidad abierta, más allá de las limitaciones físicas y mortales. Abrir tu corazón y tu conciencia a creer en este Sistema de Ayuda Divina que te acompaña en todo momento.

# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 1

### 3. Conexión contigo misma, con tu luz, con tu alma

Al igual que hemos visto cómo conectar con nuestro cuerpo físico, mental, emocional, y energético, también podemos crear una conexión profunda con nuestra alma, con nuestra luz interna.

No podremos desde el plano físico ni con nuestros sentidos externos, sino con nuestros sentidos internos, a través de la energía del corazón, las palabras inspiradas, el silencio del arte de la meditación.

Tu alma es el nexo de unión entre todos tu cuerpos y el Ser Divino Superior, al que perteneces, al que estás unida.

Tu alma es la que trasmite todo el aprendizaje, vivencias y experiencias a tu Ser Superior o divino.

A la vez, tu Ser Divino, conectado al Universo, puede trasmitirte a través de tu alma, conocimientos y sabiduría divina para ayudarte, guiarte, apoyarte y ofrecerte todo lo que necesites en este plano físico.

Es el momento de despertar y te des cuenta de quién eres realmente: un ser eterno, poderoso, grande y glorioso.

#### CUERPOS TEMPORALES

#### CUERPOS ATEMPORALES

1

2

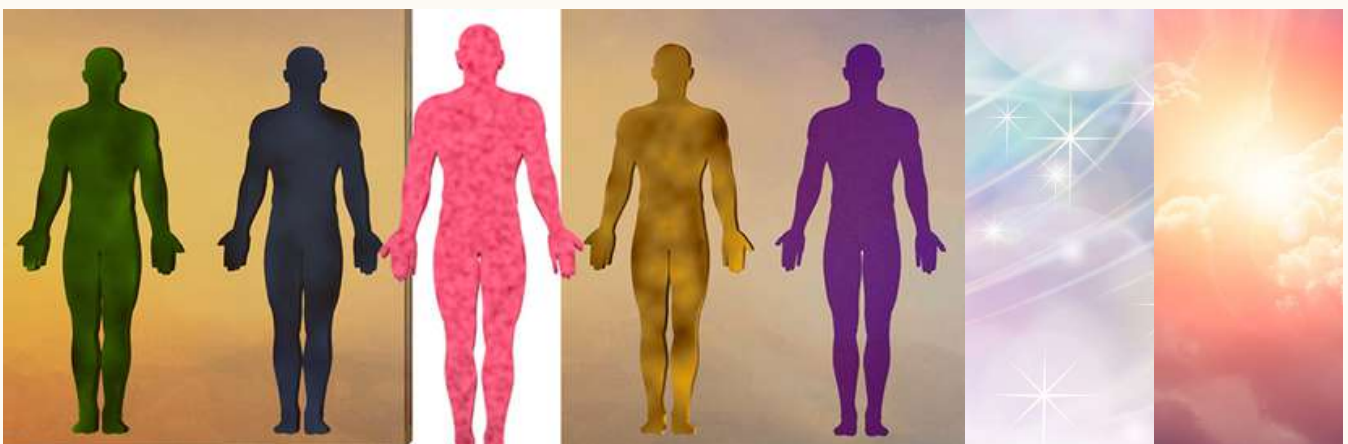
3

4

5

6

7



CUERPO  
FÍSICO

CUERPO  
MENTAL

CUERPO  
EMOCIONAL

CUERPO  
ENERGÉTICO

CUERPO  
ESPIRITUAL  
**ALMA**

CUERPO  
ESPIRITUAL  
**SER DIVINO**

**FUENTE  
DIOS  
DIVINIDAD**

# MEDITACIÓN *Holística*

## **PRÁCTICA DE MEDITACIÓN CON TU ALMA**

Para esta meditación, tienes que realizar los pasos iniciales, que hemos practicado en este programa de Meditación Holística. Comienza por:

### **1º RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN**

### **2º BAÑO DE LUZ**

### **3º CONECTA CON TU ALMA**

A partir de aquí, suelta todo lo que crees que eres y conecta con quien verdaderamente eres: un ser de luz eterno, bello e inmortal.

Imagina que una luz, del color o colores que prefieras, simbolice tu alma. Visualiza como va creciendo esa luz dentro de ti, con cada respiración.

Cada vez se hace más y más grande hasta ocupar todo tu espacio interno, de cabeza a pies. También eres llenada por la luz en todos tus cuerpos mental, emocional, energético y espiritual.

Tu luz va más allá de tu cuerpo e incluso se extiende más allá del límite de tu piel, creando una capa a tu alrededor que irradia el color o los colores que has elegido. Esa capa es gruesa, luminosa, hermosa.... Te envuelve por completo, incluso crear una burbuja donde tú está dentro, en el centro...

Ahora sólo tienes que mantenerte en esa luz, que te llena desde adentro hasta toda la burbuja que te rodea. Mantén esa luz que refleja quién eres en verdad, brillando, manteniéndote en su vibración, elevando tu frecuencia, tu brillo, tu luz...

Una vez hayan pasado unos minutos, a partir de aquí puedes invocar a cualquier energía de tu *sistema propio de apoyo espiritual "invisible"*, que consideres su ayuda, en estos momentos.



A woman with blonde hair in a braid, wearing a gold headband, is shown in profile from the chest up. Her eyes are closed, and her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra). The background is a bright, out-of-focus outdoor setting, possibly a beach or a large open space, with a soft, warm light. The overall mood is peaceful and spiritual.

**MEDITACIÓN**  
*Holística*

**TU CUERPO ESPIRITUAL**

*"Si sólo miras en aguas profundas encontrarás la perla. Si te mantienes en la orilla sólo encontrarás conchas rotas".*

***Sri Swami Sivananda***

## **CLASE 2**

### **Para ayudarte, servirte y evolucionar**

#### **1. Conecta con tu Ser Divino o Ser Superior**

- Tu **Ser Superior o Divino** es el puente entre la **Fuente** y tu alma.
- **Tú eres una extensión de él**
- El doble de ti en otros reinos más evolucionados.
- Es la parte más divina conectada, tanto a la sabiduría universal, como a todo el conocimiento sobre ti, sobre tu pasado, presente y futuro. Te necesita para experimentarse físicamente, a través de tus cuerpos, y así evolucionar.
- Es tu propio guía, consejero y gurú

Este Ser Divino y luminoso interior, te ama incondicionalmente, hagas lo que hagas, respeta tu evolución, decisiones y experiencias y siempre está contigo. Nunca te abandonará. Tampoco te juzgará, hagas lo que hagas. Cada paso que das, siempre está contigo orientándote, consolándote, guiándote y aportándote paz, incluso cuando no te des cuenta de ello.

Ahora ha llegado el momento de tomar consciencia de su existencia y co-crear junto a él junto con toda la hueste espiritual que te acompañan.

Para ello, ábrete a esa posibilidad y entrega tu experiencia de vida a tu Ser Divino , tu maestro de luz interior, tu gurú y consigna tu vida a su guía.

Si solo crees en lo que dicen tus sentidos, entonces más allá de ellos, nada existirá. En cambio, con fe, con confianza y creyendo que existen, serán igual de reales que lo que ves con tus ojos. Sólo que esta mirada no es con los ojos físicos, sino a través de una visión interna.

Se requiere un salto de fe y creer en lo invisible

En esta meditación, perteneciente al DIARIO DE MEDITACIONES, invocarás la ayuda de tu Ser Divino o Superior para compartirle qué te preocupa y *escuchar* su guía.

Recuerda, que la Divinidad, no interferirá en tus asuntos, a menos que se lo pidas. Y si lo hace sin permiso, sólo lo realizará en graves situaciones.

**MEDITACIÓN CONECTA CON TU SER SUPERIOR<<<<<<<<<**



## MEDITACIÓN *Holística*

### TU CUERPO ESPIRITUAL

*"Aunque puedes conectar directamente con la fuente, Dios o la divinidad, entre tu alma y ellos, tienes todo un sistema propio de apoyo espiritual "invisible" especializados en temas concretos, para que te ayuden, te guíen y te protejan, siempre que lo necesites. Están ahí para escucharte y sólo esperan que tu los invoques. Están muy contentos con la idea de que conectes con ello y te están esperando".*

**Eva Jordá**

# MEDITACIÓN *Holística*



## CLASE 2

### Para ayudarte, servirte y evolucionar

#### 2. Ayuda de tus arcángeles y sus Rayos Divinos

Los arcángeles y sus Rayos Divinos son los seres espirituales más cercanos al ser humano cuya función principal es actuar como intermediarios entre los mortales y Dios.

Están siempre dispuestos a ayudar en cuanto se lo pides, pero no lo hagas desde la desesperación o tristeza porque tu vibración bajará y así no podrás escucharte. Espera a estar más tranquila y liberada de tu dolor para invocarlos. Te aman y quieren que seas feliz. Nunca intervendrán a menos que solicites su ayuda. Ellos no pueden hacer nada por ti directamente, pero pueden guiarte para que sea tú quien lo haga, hacerte sugerencias, darte consejos y ayudarte a evitar posibles obstáculos.

Los escucharás como intuiciones, corazonadas, pálpitos, susurros o simplemente sabrás algo como verdad para ti...

Tómate tiempo para conocer estos 7 arcángeles, así como sus 7 Rayos Divinos. Cada uno tiene una personalidad única y un área destaca de ayuda para que sepas a cual recurrir.

Permíteles que se conviertan en tus fieles compañeros y familiarízate con ello. Están deseando que los invoques para ayudarte.

Ordenados junto a sus Rayos y coincidiendo con sus respectivos chakras, estos son los 7 arcángeles:

**1º Chakra: GABRIEL - RAYO BLANCO**

**2º Chakra: ZADQUIEL - RAYO VIOLETA**

**3º Chakra: URIEL - ORO RUBÍ**

**4º Chakra: CHAMUEL - RAYO ROSA**

**5º Chakra: MIGUEL - RAYO AZUL**

**6º Chakra: RAFAEL - RAYO VERDE**

**7º Chakra: JOFIEL - AMARILLO DORADO**

# MEDITACIÓN *Holistica*



## 1º Chakra: GABRIEL - RAYO BLANCO

Su símbolo es la trompeta, es el que trae mensajes de esperanza al mundo. Está relacionado con la LUNA, rige el elemento AGUA y se le asocia con el punto cardinal OESTE. Su día es el miércoles. Su rayo es el blanco.

### TE AYUDARÁ A:

- Todo lo relacionado con comunicar
- cuando queramos tirar la toalla o nos encontremos desesperadas, invocarlo nos dará fuerzas
- elevar tu vibración y mantenerla
- Conectar con tu lado femenino
- Recibir mensajes del espíritu
- Comunicarte con tu hijo no nacido
- Protegerte cuando haga muy mal tiempo o mientras viajas
- Expresar tus mayores deseos
- Celebrar que estás vivo
- que ames a los demás como a ti mismo
- que sientas que eres uno con los demás
- te ayuda a perdonar
- te ayuda a que los cambios y la transformación, sean suaves
- y te ayudará a adaptarte mejor a la vida si se lo pides
- proporciona intuición
- y alivia los ciclos menstruales
- traerá alegría donde lo necesites
- concede deseos
- revela la verdad
- y otorga justicia

### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel GABRIEL y hacerle alguna petición relacionada con sus bendiciones, llena un cuenco con agua y colócalo hacia el Oeste, especialmente en Luna Llena. Recítale esta sencilla petición, mientras imaginas un rayo blanco, que inunda todo tu ser, llenándote de claridad:

***"Amado Gabriel, pido tu consejo y ayuda. Por favor, ayúdame a ..... Doy gracias por tu amor y porque estés en mi vida".***

# MEDITACIÓN

## Holística



### 2º Chakra: ZADQUIEL - RAYO VIOLETA

Es el arcángel guardián del Karma, de la libertad, la transmutación y la benevolencia. Su día es el sábado. Su rayo es el violeta.

#### TE AYUDARÁ A:

- Trasmutar una discusión, un acto de baja vibración, críticas o juicios
- tomar tus propias decisiones
- mejorar tu salud y avanzar en el proceso de sanación
- tener paz mental
- reducir el poder de las adicciones en tu vida
- liberación espiritual del karma
- capacidad de perdonar, compasión y misericordia
- disolver recuerdos dolorosos y negativos.
- saneamiento de experiencias y recuerdos dolorosos,
- alegría
- tolerancia
- y eliminación del pesimismo y el sentimiento de derrota, impotencia y desesperanza

#### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel ZADQUIEL, introduce esta visualización en tu meditación:

***"Visualiza como llamas al arcángel Zadkiel y le invitas a entrar en tu espacio sagrado. Imagina ahora que una llama como una hoguera gigante, que nace desde el corazón del arcángel Zadkiel y te envuelve completamente, de color violeta.***

***Ahora observa como a Zadkiel, le acompaña un grupo de ángeles que se están llevando todas tus cargas, preocupaciones, recuerdos dolorosos y conflictos.***

***Todas tus cargas negativas, son llevadas por los ángeles hacia el fuego violeta, en la llama transmutadora. Allí se transformaran en energía positiva, en energía de paz, amor y misericordia. Quedando tú completamente limpia de todas tus cargas.***  
".

Di "hecho está" y da las gracias 3 veces.

# MEDITACIÓN *Holística*

## 3º Chakra: URIEL - RAYO ORO RUBÍ

Es el arcángel de la armonía el suministro, la gracia y la tranquilidad. Su día es el viernes. Su rayo es el oro-rubí. También es llamado el "suministrador" de todo aquello que necesitamos.



### TE AYUDARÁ A:

- recibir todo lo que necesitamos, tanto material como emocional
- aumentar tu creatividad
- profundizar en tus ideas
- elegir en base al amor
- que veas las diferentes probabilidades que generan tus decisiones
- transformar algo *malo* en un don

### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel URIEL, escríbele una carta y luego, tras tenerla varios días contigo, simplemente la quemas o la tiras.

En la parte superior escribe su nombre en grande. En la parte inferior escribe: **"Amado Uriel, ayúdame a crear esto..... u otra cosa incluso mejor"**. Y en el centro, dibuja aquellos que deseas crear o recibir en tu vida.

Luego cuélgalo en algún sitio, durante unos días, donde lo veas y puedas dedicarte a mirarlo durante unos minutos cada día, sabiendo que Uriel está haciendo su magia.

# MEDITACIÓN *Holística*



## 4º Chakra: CHAMUEL - ROSA

Es el arcángel del amor, la adoración y devoción a lo Divino. Su día es el martes. Su rayo es el rosa y habita en nuestro corazón. También es llamado el "suministrador" de todo aquello que necesitemos.

### TE AYUDARÁ A:

- a poner amor en tu corazón roto o lleno de dolor
- amarte a ti misma primero si quieres amar a los demás
- a ver tus defectos como oportunidades para evolucionar
- desarrollarte profesionalmente
- amarte y aceptarte
- encontrar el verdadero amor
- perdonar a los demás y a ti mismo
- mejorar las relaciones de todo tipo
- a encontrar a tu alma gemela
- tener paz interior
- superar la depresión, una separación o muerte de un ser querido
- equilibrar tu vida en los momentos que sientas que hay mucho caos
- a ser mas compasiva
- a mejorar tu capacidad de comunicación
- y comprender el valor de ayudar a los demás

### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel CHAMUEL, visualiza en tu meditación que con cada respiración, de tu corazón sale un rayo rosa que ilumina, no sólo todo tu corazón y tu pecho, sino que se extiende hasta tus pies y hasta la parte superior de tu cabeza. Déjate envolver por su polvo de estrellas cristalino de luz lleno de brillantes de color rosa. Imagina que eres bañada por esta luz, en todos tus cuerpos. Abre tu corazón y permite ser llenada de este rayo rosa y deja que guíe tus pensamientos y emociones.

También puedes envolverte en este color, junto a una persona que te haya herido, para terminar con el conflicto y os podáis perdonar.

Una vez terminada esta visualización, escribe en un papel pequeño, tus deseos o lo que te gustaría que sucediera y quema ese papelito con la llama de una vela rosa. Observa el humo como asciende, sabiendo que tus peticiones y deseos serán concedidos.



# MEDITACIÓN *Holística*

## 5° Chakra: MIGUEL - RAYO AZUL

Fue nombrado el arcángel protector de la humanidad, por eso lleva una espada de poder, y guardián de la Fe. Su día es el domingo. Su rayo es el azul.



### TE AYUDARÁ A:

- protegerte de cualquier peligro, amenaza o miedo que necesites
- librarte de cualquier negatividad en cualquiera de sus formas: energías, personas, lugares, situaciones, circunstancias...
- cortar con *acuerdos o contratos invisibles* con otras personas, cosas o situaciones
- recuperar tu confianza y fe en lo divino, en la vida y en ti, cuando sientas que las pierdas
- siempre que sientas miedo
- encontrar un trabajo que te apasione
- mejorar tus relaciones
- amarte a ti misma
- encontrar el sentido a tu vida
- actuar fiel a ti misma, a tus valores y principios
- para vencer cualquier resistencia que sientas
- cuando necesites sentir amor y protección
- cuando necesites coraje
- cuando necesites motivación
- y manifestar con facilidad tus sueños mas anhelados
- cuando necesites recuperar la confianza

### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel MIGUEL, escribe en un papel aquello de lo que quieras librarte, aquello que ya no quieras más en tu vida y luego, imaginando que es su espada, córtalo a pedacitos, con unas tijeras diciendo:

"Amado Arcángel Miguel: te invoco para que me protejas y me liberes de esto que ya no quiero en mi vida. Deshaz cualquier contrato conocido o no conocido por mi, que me ate a esto que ya no deseo. Gracias por escuchar mis peticiones. Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias".

luego tira a la basura esos papelitos, sabiendo que te ha escuchado y que su ayuda está en camino.

# MEDITACIÓN

## *Holística*

### 6° Chakra: RAFAEL - RAYO VERDE

Fue nombrado el médico del cielo. Es el arcángel de la sanación. Su día es el jueves. Su rayo es el verde. Está relacionado con la primavera y el viento de la tarde.

#### TE AYUDARÁ A:

- sanar todos tus cuerpos
- aliviar cualquier dolor físico o emocional
- proporcionarte la energía para superar cualquier reto en tu vida
- darte ideas o visiones esclarecedoras
- romper con las ideas erróneas o falsas creencias que te limitan
- solucionar cualquier problema en una relación
- crear milagros en quien lo invoque
- sanar la tierra
- guiarte tanto en el camino exterior como en el interior
- proteger a los niños
- ver las infinitas posibilidades de la vida cuando sientes que no las ves
- aclarar tu pensamiento
- viajar sin problemas y de forma segura
- hacer bien tus exámenes
- tomar decisiones



#### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel RAFAEL, pon música relajante, pues le encanta la música a este arcángel. Abre tu corazón, llénalo de tranquilidad y cuando estés en calma, dile en tu meditación:

"Amado Rafael, arcángel de la sanación: te invoco para que sanes esto..... Brilla de forma luminosa en mi vida. Te agradezco de antemano tu ayuda, tu consejo, tu energía de curación derramada sobre mi y tus cuidados. Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias".

# MEDITACIÓN *Holística*



## 7º Chakra: JOFIEL - AMARILLO DORADO

Su nombre significa "belleza de Dios". Guarda el Árbol de la vida con su espada en llamas. Es el arcángel de la Sabiduría interior, la iluminación y coherencia. Su día es el lunes. Su rayo es el amarillo o dorado.

### TE AYUDARÁ A:

- expandir tus conocimientos y sabiduría
- no criticar los actos de los demás, pues cada uno está en un camino de aprendizaje diferente y hace lo que puede con lo que sabe
- tener momentos de silencio mental sin juicios y dejar de hablar una vez al día
- encontrar de nuevo el rumbo cuando te sientas perdida
- en cualquier tarea de conocimiento o enseñanza, ya sea un examen o cualquier circunstancia donde necesitemos aprender con mayor claridad o entender mejor las cosas
- limpiar la casa con su energía
- desterrar los prejuicios
- proteger el medio ambiente
- dar intensidad a tus prácticas espirituales
- mejorar tu creatividad
- ver la belleza en todo lo que te rodea
- te bendice en todo esfuerzo creativo, poniendo luz
- y aumenta tu suerte si lo invocas

### CÓMO INVOCARLO:

Para invocar al arcángel JOFIEL, prende una vela amarilla o dorada. Antes de llamarlo, ordena tus pensamientos y luego, invócale en tu meditación diciéndole:

"Amado Jofiel: te invoco para que me inspires con tu sabiduría y conocimiento de vida en esto que necesito tu ayuda ..... Ilumina con tu Gracia las decisiones que tome, siendo guiadas en todo momento por tu sabiduría. Gracias de antemano por ayudarme. Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias".

Jofiel trabajará a nivel profundo en ti para proporcionarte cambios permanentes y soluciones duraderas, para que no se repitan.



## MEDITACIÓN *Holística*

*"Permite a los arcángeles que se conviertan en tus amigos y familiarízate con ellos. Una vez que desarrolles el hábito de recurrir a ellos, se te hará prácticamente instintivo reconocer su presencia y recibir su ayuda. Están más que dispuestos a ayudarte ¡Lo están deseando! así que ¿porqué no permitirselo?"*

**Susan Gregg**

# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 2

### Para ayudarte, servirte y evolucionar

#### 4. Invocación de Deidades

Los Dioses y Diosas siempre están dispuestos a ayudar. A cambio esperan que abras tu corazón y tu mente a su amor y que profundices, a través de la meditación y los rituales, con ellos y con tu espiritualidad.

Nunca te exigirán que hagas nada, pero te sugerirán que realices ciertas acciones y pases tiempo desarrollando tus prácticas espirituales.

Dedica tiempo a conocer estas 6 deidades y concédeles tu fe para relacionarte con ellos y recibir sus dones con:

- TARA
- SHIVA
- SHAKTI
- LAKSHMI
- SARASVATI
- KALI



# MEDITACIÓN *Holística*

## TARA

Diosa hindú, budista y tibetana.

Existen dos Diosas TARA: una BLANCA y una VERDE

Ambas te ayudarán a:

- Crear amor en tu vida
- Protegerte de todo mal
- Traer fertilidad y prosperidad a todos los ámbitos de tu vida
- Superar cualquier obstáculo
- y sentir compasión, tanto por ti misma, como por los demás

Además, Tara blanca tiene la cualidad de:

- Proteger y te brindarte salud, larga vida y paz.

Y Tara Verde:

- ayuda a superar los obstáculos
- salvarte de peligros físicos y espirituales
- y aporta fertilidad a la tierra y a tus proyectos

## CÓMO INVOCARLA

Para invocarla, mira una imagen de ellas y en meditación, abre tu corazón y pide humildemente su ayuda.



# MEDITACIÓN *Holística*

## SHIVA

Dios hindú.

Shiva te ayudará a:

- Vivir con pasión la vida
- ver lo divino en todo
- ser feliz, alegre y libre
- llenar de energía tu cuerpo y tu vida
- aprovechar las fuerzas de la naturaleza
- manifestar tus esperanzas y sueños
- ayudarte en los cambios, de lo viejo a lo nuevo
- elimina los obstáculos en tu camino
- cambiar el estado en que te sientes, para que dure menos en ti
- libera del ciclo de nacimiento y muerte

Es el dios de la destrucción y gracias a ello, también de la creación. Sólo destruyendo lo viejo, lo antiguo, lo que ya no sirve, lo que no se sostiene, renace lo nuevo, lo próspero, lo que está de nuevo alineado con tu nueva vida y ser.

## CÓMO INVOCARLO

Para invocarlo, puedes poner una música con sonidos de tambores o el tintineo de las campanas, mientras miras su imagen. En meditación, invítalo a entrar en tu vida, repitiendo su nombre en voz baja



# MEDITACIÓN *Holística*

## SHAKTI

Diosa hindú.

Shakti te ayudará a:

- tener más salud
- Encontrar un trabajo que te satisfaga
- generar abundancia
- quedarte embarazada
- o fecundar y llevar adelante una idea o proyecto
- comprender tu propósito en la vida
- conectar con tu divinidad feminidad
- entrar en comunión con la fuerza de la creación ilimitada
- a cumplir todas tus peticiones de forma mágica

Es la diosa del poder y la fuerza de la energía femenina. Representa la creatividad y todo cuanto represente crear.

## CÓMO INVOCARLA

Para invocarla, llenar un cuenco de agua salada y hacer flotar algunas flores o una vela flotante en la superficie. Contempla el agua y pide su ayuda, diciendo lo siguiente:

"Shakti, me inclino ante ti, diosa y divina madre. Te invoco para que me ayudes a manifestar..... que merezco por nacimiento. ;Es mi deseo que se cumpla esta petición. Ayúdame a ver con tus ojos de amor, en lugar de mis ojos de miedo. Doy gracias por todas tu bendiciones. Hecho está, hecho está, hecho está".





# MEDITACIÓN *Holística*

## LAKSHMI

Diosa hindú, reencarnada de Shakti, más especializada en generar abundancia y prosperidad.

Lakshmi te ayudará a:

- crear una gran cantidad de lo que desees, ya que es la diosa de la abundancia.
- tomar acciones cuando sea necesario
- o rendirte y abandonar cuando sea lo mejor
- equilibra cualquier situación
- Encontrar soluciones creativas
- generar abundancia
- descubrir la profesión perfecta para ti
- procurarte un lugar hermoso para vivir
- conectar con el amor de tu vida

Es la diosa que representa la abundancia, la prosperidad y la riqueza, tanto en trauma y drama, como en felicidad y alegría, por lo que pide su sabiduría para que te guíe hacia la felicidad.

## CÓMO INVOCARLA

Para invocarla, llena un cuenco de agua y haz flotar una flor de loto, flores de color rosa o pétalos de color rosa o también una buena alternativa es hacer flotar una vela de color rosa, ya que a esta diosa, le encanta ese color.

"Diosa Lakshmi, que la divinidad siga bendiciéndote para que nos guíes desde tu amor. Te invoco para pedir tu sabiduría y que me guíes hacia la felicidad, el bienestar, el amor y la prosperidad. Pido tu orientación en este caso..... Gracias, gracias, gracias":



# MEDITACIÓN *Holística*



## **SARASVATI**

Está considerada la Diosa hindú más elegante. También reencarnada de Shakti al igual que Lakshmi, pero más dirigida a cualquier tipo de arte, a la sabiduría y la belleza.

Sarasvati te ayudará a:

- crear proyectos envueltos de gran belleza a despertar toda la sabiduría ancestral que necesites para algo en particular
- componer música, escribir, fotografiar o cualquier otro arte, así como a un proyecto, trabajo o examen.
- apaciguar tu mente
- aumentar tu creatividad, aprendizaje e inteligencia
- superar exámenes, lanzamientos o cualquier proyecto con éxito

Es la diosa que representa la belleza, ama las cosas bellas y la música relajante. Es la diosa que representa todas las artes como la música, la pintura, la fotografía, la escultura, la escritura, la poesía y el baile o la danza. Además es la diosa del aprendizaje, la inteligencia y el talento. Muchas estudiantes, artistas y emprendedoras buscan su apoyo y bendiciones.

## **CÓMO INVOCARLA**

Para invocarla, crea un ambiente bello y acogedor. Pon música relajante y prende una velita en su nombre. Llámala suavemente 3 veces, espera unos segundos y llámala de nuevo 3 veces, esta vez un poco más alto.

"Diosa Sarasvati, me abro a tu amor y consejo. Te invoco para que llenes de belleza, sabiduría y creatividad este proyecto..... Pido ser un canal puro de amor y luz para que manifiestes tus dones a través de mi. Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias":

# MEDITACIÓN *Holística*

## **KALI**

Diosa hindú.

A pesar de su apariencia temible, es una gran protectora, al igual que haría una madre.

Kali te ayudará a:

- encontrar el conocimiento que necesitas
- manifestar tus sueños
- moverte por encima de tus prejuicios
- superar tus limitaciones
- conectar con tu divinidad
- tener más tiempo y organizarte mejor
- mejorar tus relaciones sexuales
- abandonar tus miedos
- salvarte de cualquier peligro que sientas
- **y a cómo sobrepasar todo sin excluir nada**



Es la diosa que representa la destrucción, pues es la consorte de Shiva. Por lo tanto, es capaz de destruir lo que ya no sirve para renovarlo en algo nuevo. Es la guardiana del tiempo y puedes pedirle que acelere o retrase el tiempo para ti.

## **CÓMO INVOCARLA**

Para invocarla, esparce flores o pétalos de flores a tu alrededor. Le encantan las flores, por lo que también puedes ofrecerle en tu altar, una planta con flores, en su nombre.

"Amada madre y diosa Kali, me inclino ante ti. Ayúdame. Necesito de todo corazón tu ayuda en este tema.....Gracias, gracias, gracias":



## MEDITACIÓN *Holística*

*"Una vez que la mujer se vuelve consciente de las fuerzas que influyen sobre ella, obtiene el poder que ese conocimiento proporciona. Las "diosas" son fuerzas poderosas e invisibles que la ayudan, moldean su conducta e influyen en las emociones".*

**Jean Shinoda Bolen**

# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 2

### Para ayudarte, servirte y evolucionar

#### 5. Guía de los Maestros Ascendidos

Los maestros ascendidos son individuos iluminados que, tras su ascensión a otras dimensiones, eligieron seguir sirviendo a la humanidad. son seres espirituales que desean actuar como guías, cuando son solicitados.

- BUDA
- LA VIRGEN MARÍA
- SAINT GERMAIN



# MEDITACIÓN

## *Holística*

### **BUDA**

Buda significa "ser humano que ha alcanzado la iluminación en este plano físico". Ha despertado del sueño, de la ilusión de esta vida y conoce quién es realmente y no se deja enredar en las películas de la vida irreal.

Siddhartha Gautama fue el buda más conocido, nacido en el 563 a. C.

Siempre está esperando que solicites su ayuda para servirte.

El mayor canal de comunicación con él es la meditación, así que hazlo cada día.



### **Buda te ayudará a:**

- ver la verdad
- calmar tu mente
- liberarte de las creencias que te limitan
- vivir desde el amor y la compasión
- despertar a tu Buda interior
- ser tu guía espiritual si estás comprometida con el camino de la iluminación
- centrarte en tu meditación y evitar que te disperses
- a revelarte el camino hacia la felicidad
- a ver el pasado, presente y futuro con neutralidad
- entrenar tu mente para que sea tu amiga y aliada
- no juzgar ni juzgarte. Todos estamos haciéndolo lo mejor que sabemos
- convertirte en tu propia maestra y en maestra de los demás
- convertirte en emisaria del amor, la calma y el respeto por todo lo que existe en el mundo

### **CÓMO INVOCARLO**

Para invocarlo, siempre será a través de la meditación. Una vez hayas calmado tus pensamientos y aquietado las turbulencias mentales, pídele su consejo, en aquello que te preocupa o en aquello que sabes que puede ayudarte, pues tiene un don para ello. Luego simplemente guarda silencio y permanece atenta a lo que escuches en susurros o a lo que veas en imágenes en tu pantalla mental. Conectar con Buda y sus mensajes requiere de mucha práctica, por lo que no desesperes si no escuchas ni ves nada. Sólo cuando no pongas esfuerzo y te relajes, llegarán. Dale las gracias al terminar y pídele que ilumine tu camino cada día.

# MEDITACIÓN *Holística*

## LA VIRGEN MARÍA

La Virgen María es el mayor símbolo del amor divino.

### TE AYUDARÁ A:

- encontrar tu felicidad
- amar y amarte incondicionalmente
- recomponer tus relaciones
- generar abundancia
- reconfortarte cuando necesites el abrazo de una madre
- disipar todos tus miedos
- permitirte alcanzar tu máximo potencial
- liberarte de todas las creencias que te limitan
- aliviar tu sufrimiento cuando sientas soledad, te recuerda que nunca estás sola, su energía de madre protectora y amorosa siempre está contigo
- te mostrará el camino para llevar una vida espiritual
- deshacerte de tu vieja imagen de ti misma, de tu viejo yo y recordarte la imagen que dios tiene de ti: hermosa, pura, perfecta



## CÓMO INVOCARLA

Ella siempre está esperando que la invites a entrar en tu espacio sagrado. Para invocarla, reza esta oración y petición:

"Amada madre Virgen María, me postro a tus pies. Abro mi corazón de para en par para que entres. Suelto mi mente de cualquier creencia para que pueda verme a través de tus ojos divinos. Ayúdame. Necesito ver esto de otra manera..... Te entrego estas preocupaciones para que me guíes por el camino de mayor bendición para mí, de forma suave y amorosa como la madre que eres. Tomo tu mano, para caminar a tu lado y recibir todas tus bendiciones, guía y consejos. Gracias, gracias, gracias":

# MEDITACIÓN *Holística*

## **SAINT GERMAIN**

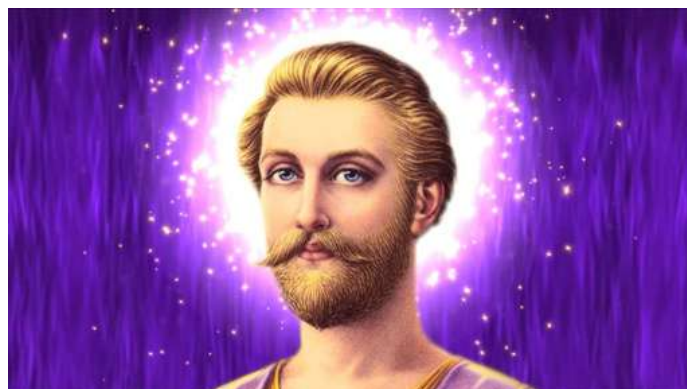
Este Maestro Ascendido custodia el Rayo Violeta, junto al arcángel Zadkiel. Es el maestro de la transmutación, la alquimia, la libertad, la justicia y la misericordia. El amor es su catalizador.

### **Saint Germain te ayudará a:**

- aumentar tu conexión con la divinidad
- ser libre de muchas ataduras en tu vida
- tener una poderosa intuición
- aumentar tu capacidad de sentir amor incondicional
- transformar una emoción, pensamientos o situación para tu mayor bien
- obrar milagros en tu vida si estás dispuesta a transformar tu pensamiento
- recordar que tu derecho de nacimiento es la felicidad
- y que no olvides que este mundo es ilimitado, seguro y lleno de posibilidades para ti

## **CÓMO INVOCARLO**

Para invocarlo, utiliza tu meditación e imagina que te ves inundada por una luz brillante de color morado. Llámale 3 veces susurrando su nombre. Siente cómo acude a tu espacio y cada célula de tu ser vibra en color violeta. Cada célula de tu ser, elimina cualquier resto de energía de baja frecuencia o negativa, gracias a él y su rayo. Mantente en esa luz y pídele ayuda en aquello que necesites de su parte. Luego permanece el tiempo que necesites hasta que sientas que su cálido abrazo de luz que te indicará que ya has sido escuchada y que todo se pondrá en marcha para ti. Dale las gracias y pídele ver la vida desde su punto de vista y no desde tu pequeñez. Repite "hecho está" 3 veces y despídete con una reverencia.





# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 2

### Para ayudarte, servirte y evolucionar

#### 6. Petición a las Energías divinas.

Todo este mundo es energía en movimiento y esa energía contiene información. Las energías divinas recogen toda la fuerza y la potencia de la luz, concentradas en intenciones concretas como las 4 que veremos en esta sesión, como:

- la claridad
- el poder personal
- la abundancia
- la fe

#### CÓMO INVOCARLAS

Para invocarlas, recita este mantra:

***"Pido la elevación de todo mi ser y mi voz, que sea alineado a la más alta frecuencia del amor y la luz, para pedir la intercesión de la energía de..... e ingrese en mi espacio y en mis cuerpos. Te llamo para que estés disponible para mi y me apoyes en estos momentos".***



# MEDITACIÓN *Holística*

## **ENERGÍA DE LA CLARIDAD**

Invócala cuando te sientas:

- confundida
- en la oscuridad, en las tinieblas, pasando un mal momento
- en un callejón sin salida
- no ves la solución
- no sabes que hacer, qué decidir, qué camino tomar

Te aportará:

- soluciones
- respuestas
- tendrás la intuición de saber qué hacer, que decisión tomar o cómo hacerlo
- pondrás luz en las áreas donde busques claridad
- tu mente estará lúcida en aquello que antes



## ENERGÍA DEL PODER PERSONAL

Invócala cuando te sientas:

- que tu voz no cuenta
- que antepones tus deseos a los de los demás
- inseguridad en algún área o circunstancia de tu vida
- víctima
- con pensamientos negativos
- que no tienes iniciativa por nada
- que te quejas por todo
- que te cuesta perdonar
- no te amas a ti misma ni te aceptes
- o te sientas pequeña, indefensa o insignificante

Te aportará:

- facilidad en poner límites saludables tanto para ti como hacia los demás
- seguridad y poder en aquello que sientas, digas y hagas
- te harás cargo de ti misma y tus circunstancias
- tu voz será poderosa
- te priorizarás antes que a los demás
- sentirás mucha seguridad
- tus pensamientos serán positivos y poderosos
- sentirás que quieres iniciar o liderar muchos proyectos, movimientos, ideas
- elevarás el amor por ti misma
- tendrás facilidad en perdonar las faltas de los demás, sentirás compasión y entenderás que "lo hacen lo mejor que pueden con lo que tienen o saben".



# MEDITACIÓN *Holística*

## **ENERGÍA DE LA ABUNDANCIA**

Invócala cuando sientas, en alguna de estas áreas como dinero, clientes, amigos, ocio, proyectos, trabajo, ideas...:

- escasez
- necesidad
- te sientas apurada
- obligada
- apretada
- carente
- miseria
- pobreza

Te aportará:

- prosperidad
- abundancia
- riqueza
- fluencia
- fluidez
- fertilidad
- creatividad



# MEDITACIÓN *Holística*

## **ENERGÍA DE LA FE**

Invócala cuando sientas, en alguna de estas áreas como dinero, clientes, amigos, ocio, proyectos, trabajo, ideas...:

- desconfianza
- desesperanza
- que estás sola
- no te sientes apoyada
- estés angustiada
- desanimada
- con muchas dudas

Te aportará:

- esperanza
- tranquilidad
- certidumbre
- seguridad
- certeza





## MEDITACIÓN *Holística*

*"El poder de las energías existe para recordarte la verdad que llevas dentro de ti. Es información que ya traías y conectarte a ellas te darán más poder y claridad en tu vida. Puedes tener todo lo que quieras, solamente tienes que pedirlo".*

***Maria José Flaqué***