



LUZ EN TU CAMINO – Sistema Holístico e Integrativo

*Esencia Celestial en Tu Ser*



*Trabajo interno con tú Ángel Custodio*

*Paola Wlack*



## EL TRABAJO ANGELICÁL

*Vamos a reconocer a nuestro propio ángel guardián o custodio, este trabajo interno despertará parte de nuestra esencia que ha estado por siempre allí*

*esperando ser descubierta.*

*El Ángel nuestro nos espera desde antes de nacer, él viene vidas tras vidas con nosotros, es parte de la ley natural Cósmica u Universal, el trato en si para realizar este trabajo de Amor con esta esencia nuestra, es que solo quiere entregarnos vibración de Amor, protección siempre, respetuosos son de nuestro libre albedrio, mucho se dice porque no me han ayudado cuando lo he necesitado? Bueno, si tú mismo no le pides a ellos que te ayuden, ellos no lo harán por respeto a tus decisiones, es por ello que debemos pedir tanto de su ayuda, asistencia permanente, recordar que es lo que ellos quieren, puedes tener más de un ángel custodio, pero vamos a trabajar primero con uno solo, vamos a comenzar por la cimentación, enraizarnos, saber mantener la conexión directa.*

*La conexión que vamos a comenzar paso a paso será parte esencial para nuestra espiritualidad, todo, todo lo que vamos realizando para un trabajo interno es para nuestra parte Espiritual, acrecentar y potenciar en sí...será un proceso de cierta manera más largo que la del "Perdón" pero igual con excelentes resultados, ya que estas meditaciones requiere de ejercicio, hasta sentirnos seguros de realizarlo de manera directa, es*

15/02/2009

*por ello que comenzaremos aprendiendo a Cimentarnos, con la Tierra y el Cielo, para estar enraizados, conectados a la energía en una armonía permanente con el ángel*

*El trabajo que realizaremos es simple, pausado, así el requiere para ir cambiando ese patrón de que no podemos tener contacto con el ángel, y para ello es que lo vamos a sentir en nuestro ser, solo así es, de manera personal, ya que no todos sienten lo mismo, pero sienten, es lo importante, sentir es la verdad en uno...y si sabremos que se puede sentir, hablar, tener el contacto deseado quien nos podrá aconsejar siempre en bien\**

---

*Nuestro Ángel Guardián*



*Todos los seres humanos tenemos un ángel principal durante toda la vida, a este ser precioso se le llama guardián, ser superior o guía espiritual.*

*El siempre está unido a ti, es un Regalo de Dios y su misión es protegerte y guiarte hacia Dios, por medio de que tengas consciencia de Amor hacia ti mismo y a tus semejantes.*

*En la niñez, solíamos tener la inocencia y pureza, para sentir la presencia de estos ministros de Dios, y aunque no te acuerdes es probable de que hasta hayas jugado con él; la razón es que de niños éramos más vulnerables a los accidentes, y siempre estaban al lado de nosotros, tomándonos de la mano, para que no nos sucediese nada malo.*

*Con el tiempo, las personas que antes eran niños, se han olvidado que tenían un ángel guardián, y aunque parezca difícil de creer, el sigue junto a nosotros, y nos ama profundamente pase lo que pase.*

*Este magnífico ser, no juzga, ni te ha de obligar a algo que tú no desees hacer, justamente porque tienes libre albedrío, y eres responsable de tus decisiones.*

*La misión de tu ángel, será encaminar esas decisiones, a todo lo que sea bueno para ti y para los demás.*

*El no actúa sobre ninguna decisión dañina, el espera tu Amor y devoción.*

*El espera enseñarte, ser tu maestro, tu amigo, tu hermano,*

*El es la imagen más hermosa de ti mismo.*

*Tu Ángel te puede guiar si lo aceptas, y si le dices "si" con tu alma, el sonreirá y no dejara de trabajar, para que tú puedas encontrar la luz a cualquiera de tus problemas, y los milagros aparecerán en tu vida.*

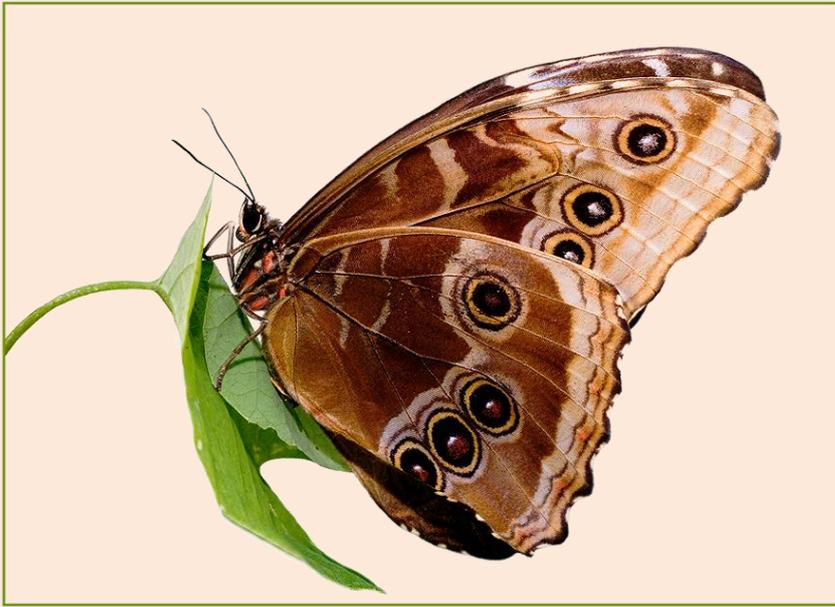
*Si los sonidos parecen campanadas, y el viento agita la copa de los árboles las nubes parecen figuras destellantes, la lluvia moja la tierra donde pisas y él está allí...contemplándote con dulzura, tendiéndote la mano, cubriéndote con sus alas, acunándote con su calor...¿por qué no lo sientes, porque no lo percibes? quiere hablarte, quiere contarte para que vino y porque te busca ¿porque lo ignoras? te llama, y tu no miraste, habla, y tu no escuchas, pasas indiferente por el sendero de la vida, detente, contempla el cielo, contempla la belleza que te rodea, toca la hierba, huele el aroma de una flor, alimenta a un ave, ayuda a un*

amigo, apiádate de un enfermo, tiéndele la mano a un niño, pero ante todo, abre tu corazón, entonces podrás sentir su presencia, sus alas suaves y tibias te acarician, sus cabellos como el sol irradian Amor, tócalos, siéntelos e imprégnete de su ternura sus ojos azul cielo, te miran y te purifican. Siéntelo amigo mío, detente un poco en el tremendo devenir de un mundo convulsionado, y así habrá cambiado tu vida, ya nada parecerá insignificante. El encuentro con el ángel, con tu ángel, te ha devuelto la niñez escondida dentro tuyo, y espero que desde este momento, ya que se han conocido, caminen los dos, muy, pero muy juntos, como dos grandes amigos, y verás que a pesar que tú no lo sentías, él estaba allí, acompañándote en silencio. Es el ángel de la guarda, tu ángel, tu amigo...

*Las horas que pasan,  
las horas del día,  
si tú estás conmigo  
serán de alegría...*

*Ven siempre a mi lado,  
tu mano en la mía.  
¡Ángel de la guarda,  
dulce compañía!*

*Milagro es esta tarde prodigiosa,  
Y un pájaro cantando, pluma viva,  
Metáfora con alas, compasiva  
Lengua de Dios, hablando misteriosa.  
Los perfumados dedos de la rosa  
Cogen el pie del aire, que se iba...  
¡Oh quietud! ¡Oh luz cautiva!  
¡Oh noviciado de la mariposa!*



*Tan puro el aire, y tan  
posible el vuelo,*

*Hay, también yo me  
transfiguraría*

*Bajo la claridad de mi  
desvelo...*

*¡Puede ser el milagro  
todavía!*

*Si en esta limpia luz, si en  
este cielo*

*Volase un ángel hoy, se le  
vería.*

*Ángel de mi guarda,  
Mi dulce compañía,  
No me desampares  
Ni de noche ni de día,  
Hasta que me pongas  
En los brazos de Jesús, José y María.  
Amén.*

*«Ángel santo de la guarda, compañero de mi vida, tú que nunca me  
abandonas, ni de noche ni de día.  
Aunque espíritu invisible, sé que te hallas a mi lado, escuchas mis  
oraciones, y cuentas todos mis pasos.  
En las sombras de la noche, me defiendes, tendiendo sobre mi pecho,  
tus alas de nácar y oro.  
Ángel de Dios, que yo escuche, tu mensaje y que lo viva, que vaya siempre  
contigo, hacia Dios, que me lo envía.  
Testigo de lo invisible, presencia del cielo amiga, gracias por tu fiel  
custodia, gracias por tu compañía».*

## Los Ángeles



*Dios invento a los Ángeles antes de  
hacer todo lo demás  
Los Ángeles son los ayudantes y  
mensajeros de Dios  
Nos dicen lo que Dios quiere que  
sepamos  
Los hay de todo tipo  
Ángeles grandes, Ángeles pequeños  
Ángeles niños, Ángeles niñas  
Y de algunos ni siquiera sabemos que lo  
son  
Algunos tienen alas, otros no*

*Las Alas de algunos son muy grandes y las de otras diminutas*

*Pero a todos los rodea una aureola  
Por medio de ella, que es muy hermosa, muestran su energía  
Todos tienen un nombre  
Los de algunos son importantes y encantadores  
Otros se llaman como tu  
Pregúntale a tu Ángel como se llama...te lo dirá  
Si, puedes hablar con el  
Es muy sencillo platicar con un Ángel  
Siempre están a nuestro lado para escucharnos y Visitarnos.  
Si se les habla, nunca se quedaran callados  
Yo me siento aquí en el silencio*

*Cierro mis ojos y los imagino*

*Y me maravilla lo que veo en los sueños*

*Háganse en la vida realmente*

*Pues nos imagino a ambos en reunión*

*Con nuestras sonrisas y nuestros corazones que se unen*

*Yo imagino el contacto de nuestras manos*

*Cuando nosotros caminamos bajo los cielos a la luz de la luna*

*Sabiendo la intensidad de nuestros sentimientos*

*Cuando nos vemos profundamente  
Imagino que nuestros cuerpos están entrelazados  
El Amor haciendo uno solo  
Con una sonrisa  
Pues ello nos produce felicidad  
Yo imagino tu bondad  
Tu caricia mansa  
Un escalofrío que llega a mí y es suprimido  
Yo imagino tu Amor  
Una reunión de mentes  
Un amante, un amigo  
Tal para cual  
Imagino un Amor tan raro  
Perfecto y correcto  
Que cuando pienso en ello  
En alguien eterno  
¡Pienso en ti!  
En mi Ángel protector.*



*En el contacto con los ángeles abrimos las puertas a nuestro verdadero potencial.*

*Cuando tomamos en nuestras manos la responsabilidad de la soñación, juntos aceleramos el proceso de evolución. Cuando evolucionamos y tomamos*

*conciencia juntos al potencial de nuestro ser, todos hacemos descender a la tierra el contacto angélico*

*Es un sistema de desarrollo personal iniciático que a través de su práctica le permite a la persona integrar su parte espiritual, canalizar energías superiores para la sanación, y acelerar el despertar del potencial dormido dentro de su Ser.*

*El objetivo principal no es simplemente la invocación a los ángeles para que nos asistan, como lo es en la Angelología, sino más bien el contacto y la liberación del potencial que cada ser humano encierra en el Alma, El objetivo de la Angelología es lograr una comunicación con los ángeles, nosotros vamos mucho más allá, buscamos la comunión con ellos, comprendemos a los ángeles como habitantes de nuestro Gran Ser que, más allá de los niveles ordinarios de conciencia, es Uno con la Totalidad.*

*Comprendemos a los ángeles como herramientas que Dios creó para ayudarnos a alcanzar nuestra madurez personal y espiritual, la verdadera Libertad que nos alinea con el propósito de nuestra Alma. Nuestra Tarea como Humanidad consiste en materializar el Espíritu o espiritualizar la Materia, plasmando a través nuestro la Unidad de la Vida. Aprendemos a comunicarnos con todo, y todos los que nos rodean, y*

15/02/2009

*verlos como un espejo de nuestro ser en el cual podemos leer las señales que nos facilitan encontrar el rumbo en nuestro sendero, a la vez que vamos saliendo de la conciencia del "yo" para comenzar a vivir en el nuevo paradigma del "Nosotros".*



## ***Para profesionales de la salud***

*El sistema de Contacto Angélico nos permite canalizar las energías de Ángeles y Arcángeles para sanación física, psíquica, emocional y espiritual. Este sistema complementa cualquier tratamiento ortodoxo y también amplía y logra mayor eficiencia en el trabajo de médicos, psicólogos, terapeutas florales, aroma terapeutas, practicantes de Reiki, bioenergetistas, kinesiólogos, masajistas, parapsicólogos, etc.*

## ***Para amas de casa***

*El trabajo con Ángeles y Arcángeles permite armonizar las relaciones familiares, apoyar en sus estudios a los hijos en edad escolar y también da herramientas valiosas para asistir a los miembros de la familia ante un problema de salud.*

## ***Para empresarios***

*La relación con Ángeles y Arcángeles permite llevar a la concreción los planes trazados en la mente, recibir la guía de Ángeles y Arcángeles para allanar todo plan de acción, y también recibir inspiración para generar aquello que la sociedad necesita.*

## ***Para estudiantes de Ciencias Místicas***

*Cada iniciación de Contacto Angélico permite ampliar el nivel de conciencia aumentando la vibración áurica, que, como consecuencia, otorga una mayor percepción extrasensorial. Esta percepción, acompañada de la guía del Ángel personal y Arcángeles permite una mayor comprensión y resolución de los aprendizajes que presenta la vida como también la recepción de Revelaciones provenientes de niveles superiores de conciencia.*

*Aunque el contacto angélico también sea útil para cualquier persona que esté interesada en integrar los aspectos internos y externos de su vida.*

## **Características de las Energías Radiantes**

*Existen distintos tipos de energías que pueden transmitirse para sanación, como la energía humana, las energías libres no inteligentes, y, por último las energías inteligentes, con las que trabaja el sistema de Contacto angélico. A continuación esclarecemos como actúan cada una de estas energías:*



### **Energías humanas**

*Es lo que se conoce como imposición de manos. El transmisor utiliza su propia energía para modificar las energías desequilibradas del receptor. Es un sistema poco recomendable ya que el que transmite puede absorber el desequilibrio o enfermedad del paciente, agotando su propia energía. Por otra parte, el transmisor puede estar interfiriendo con algún aprendizaje del receptor, acarreando para sí la responsabilidad correspondiente por esta interferencia. (Karma)*

### **Energías libres no inteligentes:**

*El transmisor no utiliza su energía sino un tipo de energía libre en el Kósmos como el Prana, Chi o energía vital universal. Para canalizar este tipo de energías es necesario aprender técnicas específicas. Actúan sobre el cuerpo etérico modificando síntomas psíquicos y emocionales sin profundizar su efecto sobre las causas de estos síntomas.*

*El transmisor no se desgasta sino aumenta su energía al canalizar, pero al ser no inteligente la energía puede fluir aún cuando el receptor deba pasar por un aprendizaje a través de la desarmonía o enfermedad.*

### **Energías Inteligentes**

*Estas energías pertenecen a arquetipos de un plano dimensional más elevado, como Santos Maestros, Ángeles o Arcángeles. Las técnicas de conexión son aprendidas mediante iniciaciones, o bien las inteligencias eligen a quien va a ser su canal. El transmisor es totalmente pasivo, ya que la energía que conecta puede fluir o no hacia el receptor, según sea o*

*no conveniente que se opere una transformación. De esta forma el transmisor no puede acarrear aprendizaje o karma sobre sí por la utilización incorrecta de energía. No existe desgaste del transmisor ya que la energía pasa armonizando primero a quien es canal y luego al receptor. En esta categoría se encuentra el sistema de Contacto Angélico.*

*La Energía Angélica nos permite ayudar a la transformación de los que nos rodean, permitiéndoles a través de nuestra transformación y energía ampliar su nivel de conciencia para facilitar los cambios que los llevarán a una mejor calidad de vida.*

## ***EL ÁNGEL CUSTODIO***



*Dios ama infinitamente a cada uno de los hombres. Tanto les ama que ha dispuesto un ángel especialmente para cada hombre. Este ángel se llama el **ÁNGEL CUSTODIO** o el **ÁNGEL DE LA GUARDA**.*

*Así como un padre, cuando el hijo tiene que viajar por caminos peligrosos, hace que le acompañe una persona mayor que le cuide y defienda de los peligros, de igual manera nuestro Padre del Cielo, durante la vida (que es el viaje a nuestra verdadera patria que es el cielo), a cada uno de nosotros nos da un ángel para que nos acompañe.*

## **MISIÓN DEL ÁNGEL CUSTODIO**

*La misión del ángel custodio es AYUDAR AL HOMBRE A ALCANZAR SU SALVACIÓN, es decir, a llegar al cielo. Así como los hermanos mayores cuidan de los pequeños, así los ángeles custodios nos asisten a los hombres hasta introducirnos felizmente en la casa paterna.*



*Entonces habrán cumplido su misión.*

*Es doctrina que todos y cada uno de los hombres, bautizados o no, tienen su Ángel Custodio.*

*Su misión comienza en el momento de la concepción del hombre y termina hasta el momento de la muerte.*

### **CÓMO PUEDE AYUDAR EL ÁNGEL CUSTODIO?**

*Tu Ángel Custodio es una muestra más del Amor y de la bondad de Dios contigo.*

*A tu Ángel Custodio, Dios le permite llegar directamente a tu imaginación (sin palabra alguna), suscitando imágenes, recuerdos, impresiones que te señalen el camino correcto a seguir.*

***Tu Ángel Custodio puede ayudarte de las siguientes formas:***

**a) Darte AUXILIO ESPIRITUAL:** Puede si tú se lo pides, ayudarte a que tu oración sea mejor, a que no te distraigas, puede sugerirte propósitos para mejorar o formas de concretar algún buen deseo, puede ayudarte en el apostolado, en el trato con las personas que te rodean...

**b) Darte, además, algún AUXILIO MATERIAL:** Puede si se lo pides, ayudarte en las pequeñas necesidades de la vida cotidiana como por ejemplo: no perder el autobús, ayuda en un examen que has estudiado, encontrar algo que habías perdido, acordarte un asunto olvidado que es necesario tener presente...

**c) PROTEGERTE de los peligros del alma:** Tu Ángel Custodio te cuida contra las tentaciones que te invitan a cometer un pecado.

**d) PROTEGERTE de los peligros del cuerpo:** Por ejemplo un tropiezo, un choque, un accidente, una enfermedad... La Biblia dice: "Te enviaré a sus ángeles para que no tropieces en piedra alguna" (Sal 90,11).

**e) Darte consejo prudente. Llamarte al bien.**

**f) Animarte.**

**g) Confortarte, consolarte.**

**h) Ayudarte en todo aquello que sea bueno en tu camino de salvación.**

Finalmente es importante que recuerdes que los ángeles no tienen el poder de Dios ni su sabiduría infinita. Pueden ayudarte porque Dios se los permite.

## **TRATO CON EL ÁNGEL CUSTODIO**

*La tradición cristiana nos invita a tratar y a acudir a nuestro Ángel Custodio.*

*¿Cómo has de tratar a tu Ángel Custodio?*

- a) Con naturalidad, con confianza como a un amigo.*
- b) Con respeto porque es un ser superior a ti y porque está en presencia de Dios viéndole cara a cara.*
- c) Con cariño*
- d) Con agradecimiento por el Amor con que realiza la misión de cuidarte que Dios le ha dado.*
- e) El ángel custodio no puede leer el interior de tu conciencia (como lo hace Dios), por eso es necesario que le hables mentalmente para que te entienda.*



*Nuestro Ángel custodio pasa todo el tiempo con nosotros. Normalmente, en la mayoría de los casos las personas no consiguen verlo y, a menudo, tienen incluso dificultades para percibir su presencia constante a nuestro lado.*

*Creer en esta presencia supone gran consuelo: significa saber que no nos encontramos solos, ni si quiera en los momentos más difíciles. Con nosotros está siempre alguien que nos quiere profunda e incondicionalmente, incluso cuando no nos comportamos como*

*debiéramos y somos conscientes de nuestros errores. El Ángel está con nosotros, preparado para perdonarnos, para ayudarnos para citarnos a cambiar.*

*¿Qué tenemos que hacer para ponernos en contacto con él?*

*¿Cómo exponerle nuestros deseos y escuchar sus valiosos consejos?*

*Si los seres humanos y los Ángeles viven en dos realidades distintas, ¿cómo es posible instaurar un diálogo? En este capítulo proporcionamos algunos consejos cómo buscar el contacto con el Ángel. Pero esto no significa que no puedan existir otros métodos también válidos.*

*Cualquier método puede ser eficaz para entrar en contacto con el Ángel, siempre que nos haga sentir cómodos: lo importante es que la petición se exprese con Amor y confianza. Sobre todo, no podemos esperar que nuestra vida cambie de un día para otro.*

*Puede suceder incluso que el contacto se realice durante el sueño y, por lo tanto, de manera totalmente inconsciente. Tenemos un problema, nos dormimos y, por la mañana, nos despertamos con la sensación de haber encontrado una información fundamental, la solución a nuestro problema. Incluso esta puede ser una buena manera de relacionarse con los Ángeles. Como ya hemos dicho, los Ángeles pueden aparecérsenos bajo formas humanas y sin que seamos capaces de percibirlos como tales. También tenemos que considerar que muchísimas personas nunca han encontrado un Ángel ni han percibido su presencia.*

*Lo importante es no perder la esperanza, teniendo confianza en buscar constantemente una vía de comunicación con nuestro Ángel custodio, hasta que consigamos establecer contacto con él. Sobre todo no debemos comportarnos como si esto nos lo debieran o, como si fuera una especie de pasatiempo.*

*Recurrir al Ángel presupone un estilo de vida que tendría que resultarnos natural. Con esto no tenemos que creer que nos sea necesario llevar una existencia marcada por el misticismo o, incluso, digna de un santo. Simplemente, cuando buscamos un contacto con los Ángeles, significa que estamos preparados para encontrar esos momentos del día que nos*

*servirán para la meditación y para la tranquilidad, alejándonos del ajetreo de la vida cotidiana para dedicarnos mayoritariamente a la búsqueda de la paz interior. Todo esto no se consigue evidentemente en un día: sólo paso a paso podemos recorrer un largo camino. Y, cuando miremos hacia atrás, nos daremos cuenta de que nuestra vida ha cambiado realmente.*

### **EL LUGAR QUE TENEMOS QUE DEDICAR AL ANGEL**

*Escogeremos un lugar que nos parezca adecuado y colocaremos en él una pequeña imagen angelical o incluso un objeto que apreciamos de forma particular o al que atribuyamos un significado especial. Si nos es posible, como pequeño acto de gratitud hacia nuestro Ángel, colocaremos también un jarrón de flores. Tenemos que considerar que el lugar de un Ángel acabara brillando con luz propia, y se convertirá en una especie de isla, un pedazo de mundo fuera del mundo.*

*Si no queremos que otras personas se den cuenta de su significado, podemos hacer que sea irreconocible: para nosotros será siempre y de todos modos un lugar especial. Cabe decir que lo único y realmente importante para la comunicación o contacto con los Ángeles somos nosotros y ellos, lo demás son cosillas al gusto de cada uno que nos hacen entrar más fácilmente en la onda de conexión con ellos.*

### **COMO ESTABLECER EL CONTACTO**

*Establecer el contacto con el Ángel significa buscar el diálogo, escuchar un consejo, encontrar respuestas. No existe nada equivocado que podamos hacer. Una vez sometidos al Ángel, cada petición gozara de su atención. Los Ángeles están siempre preparados para escoger nuestras plegarias, siempre que estas no estén dictadas por el egoísmo y no escondan una segunda intención. El Ángel es capaz de reconocer nuestras intenciones y prever las consecuencias; no se prestaría nunca a proporcionar ayuda para algo que pudiera ir en contra del bienestar de los demás. Además, cuando llamamos al Ángel para que nos ayude a afrontar un problema, es importante dejar de lado el egoísmo y dirigir un pensamiento de Amor y de participación a todos aquellos que viven una situación parecida a la nuestra. De este modo, nuestra plegaria*

*adquirirá un significado mayor, que será extensible a muchas otras personas, y nos ayudara a no permanecer encerrados en nuestras preocupaciones, sean grandes o pequeñas.*

*Tenemos que concedernos un poco de tiempo, aunque sólo sea un cuarto de hora, y asegurarnos de que nadie pueda molestarnos.*

*Cerraremos los ojos y respiraremos profundamente. Nos concentraremos durante algunos minutos en el ritmo de nuestra respiración y, si nos es posible, intentaremos visualizar un gran espacio azul.*

*Recitaremos una pequeña oración. Ángel que me proteges y estás cerca de mí todos los días, te pido que me ayudes a formular una petición (plantear un problema, pedir ayuda). Formularemos nuestra petición y nos declararemos preparados para acoger con toda confianza la respuesta que nos llegara. Nos dispondremos a aceptar también los consejos que en un primer momento podrían dejarnos perplejos o mortificados. Recordemos que el Ángel custodio habla directamente a nuestro corazón y a nuestra mente. Nos concentramos e intentaremos percibir su voz dentro de nosotros. Podemos tener cerca nuestro un lápiz y una libreta sobre la que apuntaremos lo que nos suceda.*

*Cuando acabe la conversación, agradeceremos al Ángel su intervención: Te doy gracias, Ángel de Amor, por tus sabios consejos y por tu intervención. Permaneceremos todavía durante unos instantes con los ojos cerrados intentando entender el sentido profundo de lo que hemos percibido y, si tenemos tiempo, analizaremos con calma lo que hemos obtenido de la conversación. Recordemos que las decisiones dependen, de todos modos, de nosotros. El Ángel nos inspira una solución, nos indica el camino que tenemos que seguir y nos reprende por nuestros errores, pero no interviene nunca directamente sobre nuestra voluntad.*

*Al principio el contacto con el Ángel no nos será fácil pero, a medida que avancemos, encontraremos natural el hecho de buscar momentos de dialogo con él. De esto se deriva un gran sentido de consuelo y de armonía y nos daremos cuenta de que incluso las relaciones con los demás tenderán a cambiar, como también nuestra forma de ver los*

*acontecimientos de la vida y el mundo que nos rodea. Para las personas que tengan dificultades, dudas o miedos.*



## **Él Yo Superior – Los Ángeles**

*Mediante la práctica de la meditación también puede invocar a su Guía o Maestro Espiritual, al Maestro Jesucristo por ejemplo para pedirle que le ilumine en este proceso, También podemos pedir la asistencia de nuestros Ángeles para que nos ayuden o nos den la respuesta de determinadas situaciones.. Lo importante es que aprenda a concentrar su atención en su Ser Interno. Cuando nosotros meditamos dejamos que Dios nos hable. Cuando rezamos nosotros somos los que hablamos con Dios, pero en la Meditación, el silencio nos ayuda a entender la voz divina.*

## **Que son los Ángeles**



*Los Ángeles son seres de luz procedentes de un plano superior a la existencia humana es una creencia que se remonta a los orígenes de la humanidad y que es común a casi todas las religiones.*

*Existen registros de la utilización de la Invocación de magia angélica por los caldeos, los egipcios y los hebreos, estos últimos tomaron elementos rituales de*

*los egipcios para conformar la kabala, de la cual se origina la magia angélica según es entendida en nuestros días.*

*Dentro del cristianismo emergente fueron los gnósticos quienes practicaron la magia angélica y la transmitieron al Islam. El origen de la palabra ángel deriva del latín ángelus cuyo significado es "nuncio" o "mensajero de Dios".*

*En la tradición hebrea existía de muy antiguo el nombre Malakh, sinónimo de Malaquías y que se remonta a los tiempos del Antiguo Testamento, en donde aparece el profeta Malaquías que quiere decir "mi mensajero", es decir, el mensajero de Dios.*

*Miles de personas creen en ellos, los invocan y se sienten bajo su protección.*

*Por otro lado, es fácil constatar que los testimonios son muy dispares en cuanto a la visión y a la forma de los Ángeles que se aparecen a los humanos, puesto que van desde su descripción como "pura luz" hasta "un joven con pantalones y camisa vaqueros".*

*Intermediario entre el hombre y la Divinidad, el ángel no es un mito ni es la representación simbólica de la inteligencia suprema. Es la expresión máxima del espíritu del genio, de la clarividencia y la sabiduría que siempre está dispuesto a complacer a quien lo invoque*

*Al margen de interpretaciones de teólogos y místicos, comprobamos que los Ángeles son una constante en el devenir de la humanidad y que han estado y continúan estando entre los hombres para protegerles y para resolver situaciones adversas que les afectan.*

*Estas criaturas celestiales, seres de luz inspiradores de obras de arte y de leyendas, llaman a los hombres con más intensidad que nunca en el comienzo del siglo XXI, y se conectan con ellos mediante los sueños, las visiones Las intervenciones de los Ángeles se multiplican por todo el mundo y entre todas las culturas y religiones*

*Y las voces interiores o apareciendo en forma humana y con aspecto contemporáneo.*

*La Revelación ha ido desvelando el poder asignado a cada ángel para ayudar a los humanos en aquel asunto que son de su competencia; así cada uno de los nueve coros celestiales tiene un dominio sobre un ámbito concreto o asunto determinado: La Buena Suerte, la Paz y la Armonía, el Amor, la Prosperidad y la Riqueza, la Abundancia y el Dinero, la Salud y la Vitalidad, y la Protección de los niños, los seres queridos y los negocios.*

*Ejercicio de relajación para invocar a nuestro guía interior o Ángel Guardián*

*- Durante unos minutos en que nadie te moleste siéntate en una silla con el respaldo recto. Cierra los ojos. Pon los pies descalzos en contacto con el piso. Imagina que de las plantas le están saliendo raíces que atraviesan alfombra, piso, tierra, agua y todo aquello que se encuentra debajo de nosotros, hasta llegar lo más lejos posible, hasta el centro del planeta.*

*- Continúa y visualiza como a lo alto de la cabeza, de la coronilla sale una luz nacarada, lo más brillante que pueda existir y que esa luz atraviesa techos, nubes, éter, hasta llegar a la galaxia más lejana y más allá todavía. A esto se le llama "anclarse".*

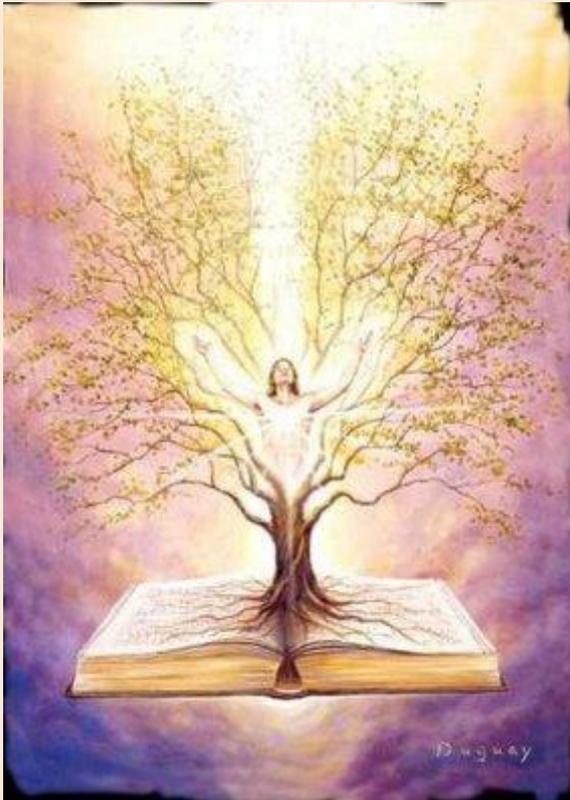
*- Ahora "escucha" una música angelical, "huele" los aromas relacionados con los Ángeles, principalmente jazmín, azahares, rosas, naranja y violetas. Siente como su ángel te abraza. Imagina la suavidad de sus alas y la tibieza de su cuerpo junto al tuyo, protegiéndote, guiándote, enseñándote, abriéndote el camino, atrayendo toda la salud, la buena suerte, el Amor que mereces por designio Divino.*

*- En ese momento puedes preguntarle lo que desees esperar la respuesta si no te llega en el momento significa que debe esperar y estar atento(a) pues puede que la respuesta te llegue como imágenes, pensamientos o a través de un amigo pero jamás dude en que la recibirá*

*De las gracias luego de haber recibido su respuesta igualmente si no la recibe por la inmensa paz que ha experimentado.*

*Por último despida a su Ángel con Amor y mantenga el contacto con el siempre estará ahí para usted y es lo más hermoso que existe.*

## Cimentación



*Como los ángeles son mensajeros celestiales, y por añadidura alada, puede parecer algo extraño que el primer paso para conectarse con ellos se llame Cimentación. ¿No sería más lógico desaprenderse de los cimientos? Contrariamente a lo que se pueda pensar, la Cimentación es esencial para cualquier tipo de trabado espiritual. Y te resultará sumamente útil también en tu vida cotidiana.*

*Cimentarse significa centrar la atención en el cuerpo y estar presente en el momento. Es el acto de reunir todas tus energías (mentales, emocionales y físicas) y poner pensamientos y emociones en un equilibrio sereno y armonioso dentro del cuerpo. Cuando estás cimentado resulta mucho más fácil centrar selectivamente la atención, ya estés trabajando en tu empleo o en un proyecto, y visualizar u oír la voz de tu ángel, en todo momento que desees meditar.*

*Pasamos gran parte de la vida en piloto automático. Tal vez hayas tenido la experiencia, durante un largo viaje al volante, de caer súbitamente en la cuenta de que estás conduciendo. Has cubierto diez, veinte kilómetros, quizá más, cambiando de vías y haciendo señales y pisando los frenos cuando ha sido necesario, pero tu mente estaba "a mil kilómetros de allí".*

*De vez en cuando todos soñamos despiertos. Cuando esto se torna habitual se le llama "distracción". Sólo Dios sabe cuántas cosas hemos guardado en el sitio incorrecto, cuántas citas hemos olvidado y qué errores cometido cuando el cuerpo estaba presente, pero la mente en otra parte. Eso ocurre cuando no queremos hacer lo que estamos*

*haciendo, oír lo que alguien dice o estar en donde estamos. Si no podemos apartarnos físicamente de una situación, la abandonamos mentalmente. Nuestra atención pasa a otros pensamientos, otros tiempos, otros lugares. Es fácil detectar a la persona que no presta atención, porque su rostro tiene una expresión vacía: "las luces están encendidas, pero no hay nadie en casa".*

*Aprender a cimentarte, a reunir y estabilizar tus energías, marcará en tu vida una gran diferencia. Te permitirá estar presente por completo, alerta y relajado, receptivo. Puedes comparar la Cimentación al amarrar un bote al muelle o plantar en tierra las clavijas para una carpa. Estar cimentado es estar anclado, en conexión y a salvo.*

*Cimentarse es simple, pero indispensable para establecer una comunicación permanente con tu ángel. Es la base para el Proceso de GRACIA.*

## **Un sitio especial**

*Antes de comenzar, busca en tu casa un sitio donde te sientas muy cómodo y a gusto. Debe ser un lugar apacible y silencioso, al que puedas volver una y otra vez para meditar, hacer los ejercicios de y conversar con tus compañeros angélicos. Si no tienes un lugar especial y tranquilo al que ir, bastará con que te pasees por la casa, dejándole atraer hacia el punto que "parezca adecuado". Puedes crear allí un sitio especial y sagrado con un altar, si quieres. El sencillo rito de encender una vela, quemar una varilla de incienso, poner una flor fresca o llenar de agua un hermoso cuenco o vaso liso, te ayuda a calmar la mente y a establecer un estado de ánimo reflexivo para la Cimentación.*

*Si ya tienes un altar o si quieres hacer uno, quizá te convenga agregar la imagen o la estatua de un ángel que te agrada. Cada vez que meditas o haces los ejercicios en ese lugar, lo consagras. Entra y sal a conciencia y con respeto. Descubrirás que tu lugar de meditación es como un templo. Almacenará la energía que creas al meditar, facilitándote el vínculo con tu ángel cada VEZ que regreses.*

*Una vez que tengas cierta experiencia en la conversación con tus ángeles, puede llegar el momento en que te atraiga la idea de hacer estos ejercicios al aire libre, en contacto con la naturaleza. Busca un sitio discreto, donde se sienta la energía y sepas que nadie va a molestarte. Sin embargo, al principio te resultará mucho más fácil concentrarte adentro, donde puedas eliminar las distracciones.*

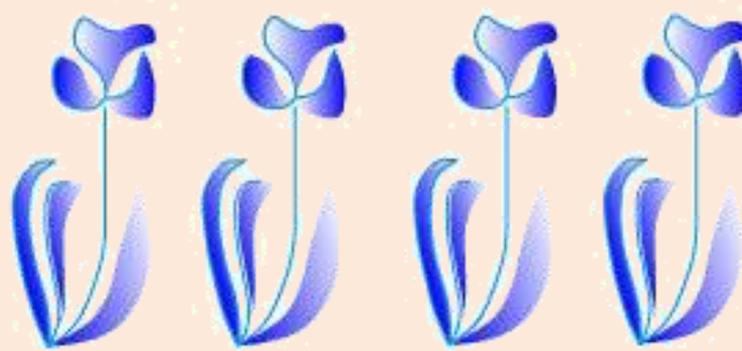
*Establecer contacto con los planos sutiles de la inteligencia angélica consiste en escuchar. Se requiere silencio y quietud. Busca un momento en que estés seguro de no ser interrumpido. Desconecta el teléfono, la radio y el televisor, a algunos les gusta meditar con una bella música de fondo pero tratándose de los ángeles hemos descubierto que es mejor escucharlos en silencio. Los mismos ángeles nos lo han confirmado.*

*"Abre tu corazón a los sonidos del silencio y oirás las maravillas de todo lo que existe*

*"Recomendamos reservar un rato dos veces al día, por la mañana y al atardecer, para aquietarse y en silencio, llenarse de luz blanca."*

*Reserva ese tiempo para aquietarte y aquietar tu ambiente.*

*Pon el grabador a mano, para poder escuchar los ejercicios que hayas grabado, encendiéndolo y apagándolo cuando quieras, sin tener que levantarte. Durante los ejercicios de cimentación no necesitarás anotar nada en tu cuaderno, pero quizá te convenga tenerlo contigo, para registrar cualquier pensamiento o sensación que se presente después de hacerlos.*



## **Ejercicio 1; INTRODUCCIÓN**

### **A LA CIMENTACIÓN EN TU CUERPO FÍSICO**

*Aunque muchas personas gustan sentarse de piernas cruzadas, hemos descubierto que es preferible hacer estos ejercicios sentado en una silla o en un sofá, con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo. Esto te ayudará a sentir tu conexión con la tierra.*

*1. Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos. Pon las manos en los muslos.*

*2. Centra la atención en tu cuerpo. Comienza por los pies. Luego, lentamente y a fondo, mueve tu conciencia hacia arriba, por las piernas, el torso, los brazos, el cuello y la cabeza. Presta mucha atención al acto de aspirar y exhalar.*

*3. Imagina que estás rodeado de luz. Cuando inspires, inhala esa luz y siente que le llena el cuerpo.*

*4. Cuando expires, exhala cualquier tensión, cualquier dolor que puedas sentir en la mandíbula, la cara o los hombros. Exhala cualquier tensión que sientas en cualquier parte de tu cuerpo. Continúa inhalando luz, exhalando tensión. Inhala luz, exhala tensión, hasta que estés relajado y sereno.*

*5. Si tu mente comienza a divagar o a charlar, vuelve suavemente la atención a tu respiración.*

*6. Ahora comienza a imaginar pequeñas raíces que brotan de la planta de tus pies y la base de tu columna. Siente cómo crecen y crecen. Extiéndelas hacia abajo, a través de la silla y del suelo, hasta la tierra que está debajo de ti, por muchos pisos que haya abajo.*

*7. Continúa aspirando luz y exhalando tensión. Mientras tanto, visualiza tus raíces que se adentran profundamente en el suelo, afirmándose allí y conectándose muy firmemente al centro de la Tierra.*

8. *En la siguiente inhalación, imagina que puedes respirar por medio de tus raíces. Extrae la energía de la tierra para que suba por tu cuerpo, hasta que llene tu corazón y empiece a circular por todo tu ser.*

9. *Ahora fija tu atención en el centro de tu cabeza, en la coronilla. Visualiza ese punto, que mide unos cuatro centímetros de diámetro, como si comenzara a abrirse. De esa abertura emergen fibras, largos filamentos que se estiran como ramas a través del techo, atravesando todo el edificio hacia arriba, extendiéndose hasta el cielo. Imagina que esos filamentos te conectan con el sol, con todos los planetas y las estrellas.*

10. *Cuando inhalen, aspira la energía de los cielos y tráela por esas fibras hasta tu cuerpo, haciendo que entren por la parte superior de tu cabeza. Lleva esa energía hasta tu corazón, dejando que lo llene con la radiante luz del cielo. Siente cómo circula por todo tu ser.*

11. *Ahora aspira ambas corrientes de energía: hacia arriba, desde la tierra, y hacia abajo, desde el cielo, todo al mismo tiempo. Permite que esas dos energías se entretejan en tu corazón y llenen tu cuerpo. Continúa aspirando la energía del cielo y de la tierra. Del cielo y de la tierra. Ahora estás firmemente anclado entre el Cielo y la Tierra.*

12. *Cuando estés dispuesto, cobra nuevamente conciencia de tu cuerpo, del sitio donde estás sentado. Siente cómo sube y baja tu respiración. Percibe el latir de tu corazón. Escucha los sonidos que te rodean. Lenta, lentamente, en el tiempo que necesites, abre los ojos.*

*Mira a tu alrededor. Repara en cualquier diferencia que haya en las sensaciones de tu cuerpo. En general se percibe que uno está más alerta, más presente. Si así lo deseas, ahora puedes registrar tus sentimientos e impresiones en tu diario. No dejes de anotar la fecha.*

## ***Dos experiencias de cimentación***

*Cuando Carol se sentó a hacer este ejercicio por primera vez, su mente estaba parloteando. Por mucho que deseara desconectarla, no podía. Pero al concentrarse en su respiración su mente se aquietó. Después nos dijo: "En cuanto percibí mis raíces y mis ramas, me sentí como un árbol. De pronto caí en la cuenta de que yo era el viejo olmo donde solía trepar cuando era niña. Cada vez que me sentía sola o necesitaba consuelo, me sentaba en la horqueta de una rama. Allí me sentía como en mi hogar."*

*Sacudiendo su cabellera pelirroja, Carol nos describió qué sentía al ser ese árbol. "Era increíble; de pronto me sentí grande, alta y fuerte, como el olmo que tanto amaba." Muy erguida en su silla, emanaba seguridad. Estaba tan entusiasmada con su nuevo bienestar que continuó haciendo el ejercicio de cimentación después de terminado el taller y pronto lo convirtió en parte de su rutina diaria.*

*Carol es una actriz de veintitantos años, originaria de Ken-tucky, que vive ahora en Nueva York. Pocas semanas después, cuando acababa de cimentarse para una conversación con su ángel, sonó el teléfono; había olvidado desconectarlo. Atendió, obligada por el retintín, sólo para oír en el otro extremo la voz iracunda de su madre, que la regañaba por no haberla llamado en tres semanas. Sin esperar réplica, su madre continuó con una larga lista de quejas. Como estaba cimentada, en vez de ponerse a la defensiva, como lo hacía cada vez que su madre le gritaba, Carol recordó que los ángeles suelen traer mensajes en la forma que menos esperamos. ¿Qué mensaje estaba recibiendo? Su madre necesitaba tener la seguridad de que Carol aún se interesaba por ella.*

*-Me alegro de que hayas llamado, mamá -dijo-. Últimamente no he tenido oportunidad de decirte que te quiero.*

*Al otro lado de la línea hubo un silencio mortal. Luego su madre carraspeó y dijo, suavemente:*

*-Bueno, querida, por supuesto. Ya lo sé. ¿Cómo estás tú?*

*El ejercicio de cimentación ayudó a Carol a descartar un viejo patrón de conducta reactiva, ofreciendo Amor en cambio. En vez de evitar a su*

*madre, como solía hacerlo después de arrebatos semejantes, Carol se cimentó y, varios días después, llamó a su madre para pedirle una foto del olmo. Mantuvieron una conversación rápida y agradable.*

*Para Allan, electricista, el ejercicio de Cimentación era más difícil. Como había pasado sus cincuenta y cuatro años de vida viviendo en la ciudad, sin relación con la naturaleza, tardaba más en establecer una sensación de vínculo con la tierra y el ciclo. No dejaba de agitarse en la silla. Pero al terminar estaba sólidamente sentado, con una sonrisa de asombro en la cara. No veía la hora de compartir su experiencia:*

*-Treinta años conectando cables a la tierra -nos dijo-, y hasta ahora no se me había ocurrido que la gente también necesitara conectarse con la tierra. Ahora sé por qué se queja mi familia. Mis hijos me dicen siempre: "Nunca estás aquí de verdad, papá." Y mi esposa dice que no le presto atención.*

*Allan pasó a decirnos que, a la hora de cenar, mientras los suyos charlaban sobre lo ocurrido en la jornada, su mente aún estaba pensando en el trabajo, mascullando algo que había sucedido o preocupado por problemas que podían presentarse al día siguiente. Después de cenar encendía el televisor y se olvidaba de todo o se quedaba dormido.*

*Busca zonas de tu vida en las que puedas no estar cimentado y piensa en el efecto que eso tiene en tus relaciones, en tu trabajo y en otros aspectos. A medida que continúes practicando el ejercicio, fíjate qué diferencia percibes cuando te conectas con la tierra y el cielo. Cuando puedas hacer de memoria el Ejercicio 1, Introducción a la Cimentación en tu Cuerpo Físico, sin utilizar tu grabación, estarás listo para el segundo paso en el aprendizaje de cómo cimentarte.*

*“No olvides\*\*\*qué está todo dentro de ti”*



*Paola Wlack*

*Luz en tu camino*

*<http://usuarios.lycos.es/luzentucamino/>*

*<http://humano.ya.com/pawaw/>*

*<http://paolawlack.foroactivo.net>*