

**MANUAL DE
AUTOSANACIÓN
VIBRACIONAL**

BENJAMIN INTI SANDOVAL

BIENVENIDO SER DE LUZ

Por el solo hecho de vivir tu proceso de Autosanación te iniciarás como Sanador/Sanadora, ya que aprenderás a transformar el veneno en medicina y entenderás que la vibración es universal, así mismo las causas del sufrimiento y el dolor, independiente de los grados únicos de poder ser experimentados por cada ser humano.

Lo que aprenderás para ti, lo aprenderás para toda la humanidad.

El proceso de autosanación está estructurado en los 5 elementos.

Realizando practicas especificas por elemento que conllevan al aumento de tu energia vital. También se habla de puntos claves en el proceso, como la descarga emocional, la duración del proceso de autosanación, la neutralización necesaria para vivir en armonía el proceso evitando las crisis destructivas y la resistencia que conlleva cambiar de vida y generar una nueva personalidad.

Quédate tranquilo/a, ya que sea cual fuese la situación que has vivido en el pasado dolorosa, la cual sinceramente lamento desde ya y te envío luz violeta a través de estas palabras...sea cual sea la situación de dolor, ese dolor tiene sanación. Autosanarte es también perdonar y perdonarte. Se requiere compasión, atención a los detalles y vivir un día a día de forma consciente, todos los días.

Todo lo que se indica a continuación son sugerencias para tu ascensión.

Infinita gratitud por intentarlo.

AUMENTO DE TU ENERGÍA VITAL

“Para cambiar vuestra característica o estado mental, cambiad vuestra vibración.”

El Kybalión.

Es esencial hacer un uso consciente de nuestra energía vital y saber administrar adecuadamente la energía como humanos, de la misma forma que lo hacemos con toda tecnología o ser vivo que requiere energía para funcionar de forma óptima o sana. De esa manera una planta necesita cierta cantidad de alimento de luz, agua, tierra y viento, para completar su forma oculta como planta madura, información genética que se encuentra desde la semilla y que dependiendo de la cantidad de alimento que reciba durante todo su viaje de crecimiento será la manera en como esa planta crecerá, débil, un crecimiento promedio, o en su máximo estado de abundancia y fuerza en todos los aspectos.

Así mismo sucede con nosotros, como es arriba es abajo. Existen diferencias en las formas de la materia, las frecuencias que se emiten y las propias del nivel de consciencia que se está experimentando, pero a toda expresión de vida lo rige un mismo patrón universal como base, y desde allí cada estado diferente de la materia se expresa dependiendo de su vibración, física o no física. Ese patrón universal es que “Todo es Vibración”, como bien indica el libro el Kybalion, donde se rescatan las enseñanzas del maestro Hermes Trismegisto.

De energía a color, de color a sonido de sonido a materia y a la vez con temperatura, sabor y olor. Cada aspecto con su propio campo de manifestación el cual es definido de forma única por su patrón de vibración.

El uso de nuestra energía vital puede ser consciente.

Aumentar nuestra energía es hacer uso consciente de ella. Saber escoger qué pensar, imaginar comer, mover, sentir y respirar. Y entender que toda forma de interacción con la energía a través de los 5 sentidos es una forma de alimentación. Como bien comprende el Ayurveda, la ciencia milenaria hinduista.

Solemos , por costumbre y creencia, fijar nuestra atención en aquello que nos quita vitalidad, fuerza, energía. El paradigma cultural nos invita principalmente a alimentarnos con nuestros 5 sentidos de una vibración principalmente caótica y de baja vibración.

Sin embargo, aplicando nuestra inteligencia divina, podemos centrarnos en aquello que nos entrega energía, vitalidad, fuerza y estabilidad.

El aumento de la energía vital conduce a su vez a la activación de la Glándula Pineal. Permitiendo que el proceso inconsciente por el cual se crea la realidad se vuelva una Manifestación Consciente de la Realidad.

Vivir en consciencia con nuestras tecnologías espirituales nativas nos permite vivir una vida de felicidad, expansión, salud, sincronía y abundancia.

El aumento de la energía vital es la puerta a los mundos superiores de consciencia. Nos permite navegar a los reinos que no son físicos y que forman parte de los mundos espirituales, de forma natural y armónica. Sin necesidad alguna de enteógenos ni nada que perturbe de ninguna forma a la consciencia.

Sin embargo, en todo el proceso de aumento de energía vital, que se traduce en un proceso de Autosanación Vibracional y despertar de la Glándula Pineal, se vive un proceso inestable mientras se genera la nueva energía estable de la consciencia. Es decir se vive un caos en la transición de la consciencia.

Por que se eliminan patrones de pensamiento, hábitos de conducta, cambios en la alimentación, en las relaciones personales, conductas sexuales, percepción del trabajo y el mismo trabajo, lugar en el que se vive, cambios físicos notorios en el cuerpo, etc. Es una nueva realidad.

Todo lo externo cambia producto del cambio interno. Lo esencial del alma se mantiene intacto, sin embargo todo lo que tiene que ser purificado, mejorado, sanado, es aumentado radicalmente de vibración cuando nos decidimos a vivir nuestro proceso de ascensión vibracional. El lugar desde donde uno habita incluso se ve modificado, todo lo que interactúa con nuestro campo de realidad se ve modificado a una realidad de mayor vibración. Nuevas conexiones electromagnéticas y de atracción ocurren en todos los campos de manifestación.

Similar a volver a hilar una tela de araña desde cero con una forma diferente. La geometría del campo toroidal cambia, es ese su sentido visual. Y mientras cambia, a una geometría de mayor información, complejidad y belleza, se vive un proceso inestable de incertidumbre, equivalente a hablar de Caos. Por que entre una dimensión vibracional a una de mayor vibración, por libre albedrío el universo no sabe que nueva geometría se generará, es una decisión única de cada ser la decisión y la forma en que va resolviendo su propio karma, que es lo que en esencia se va iluminando. Transformando una vida en Moksha, es decir, un karma compensado, ya no negativo, una vida vivida sin sufrimiento y escasez. Una deuda pagada.

Y si bien, los problemas pueden seguir existiendo en algunas situaciones de la vida, estos ya no son percibidos como tal, ya que al cambiar nuestra actitud frente a ellos, cambiamos la experiencia del hecho en si, lo que antes era un problema, ahora deja de serlo y es simplemente una situación más a ser resuelta. Ya no existe la rigidez, ahora existe un fluir, un devenir con el momento presente. Por que comenzamos a habitar en un estado de presencia.

Los paquetes de realidad que ahora se crean de forma consciente comenzaran a instalarse en nuestra vida de forma paulatina. Un día simplemente estos serán parte de nuestro día a día como parte de un resultado gradual de una multiplicidad de cambios pequeños en toda nuestra experiencia global. Simplemente un día ya no podremos distinguir en que momento realmente paso todo, el color habrá dejado de ser verde y será azul. Sin embargo la transición, la ambigüedad, el caos, la

incertidumbre, es un proceso sagrado también y es lo que es precisamente la Autosanación. La resignificación emocional de lo que se va viviendo en el proceso de autosanación vibracional.

Para evolucionar hay que involucionar. - El Kybalion

Un error, es un aprendizaje no integrado, algo no superado. El universo nos muestra el error para que lo iluminemos. Es un trozo de información incompleto atado a nuestro fractal de experiencia. Se repite de forma cíclica en nuestras vidas, es parte del mecanismo en que el diseño de nuestra energía se manifiesta y estará allí hasta que lo transmutemos. Lo importante es cerrar el ciclo de dolor de forma compasiva, comprendiendo lo vivido, aceptando, integrando, perdonando, amando y siendo agradecidos de lo vivido. Sea cual sea la naturaleza de lo vivido, es la compasión la ciencia de la transmutación vibracional. La compasión es la herramienta más poderosa de Autosanación por que equivale a modificar desde la sabiduría del alma, con la energía del amor, todo el odio y rencor hacia toda energía caótica que ha estado provocando dolor y sufrimiento a todo el árbol familiar.

Entonces cuando sana una persona lo hace todo el clan. Sana el árbol. Por telepresencia cuántica, sana la sangre de toda la familia viva y por ADN espiritual sanan todos los ancestros también.

Huir de nuestros errores es como querer huir de nuestra propia razón de estar vivos. Por qué a nivel alma somos eternamente perfectos, no hay tal cosa como un error. Por ende los errores, siendo parte esencial de la naturaleza humana, se volverán presentes una y otra vez en diferentes formas, diferentes vidas, diferentes personas y diferentes situaciones, hasta que los transformemos vía un aprendizaje en luz, en conocimiento, sabiduría, amor. Es decir, viviendo en la compasión de ser un alma universal, transitoria al igual que una estrella fugaz. Sin apego, sin mayores planes que el momento presente, viviendo en estado de presencia plena, en dicha,

gozo, alegría, abundancia, belleza, gratitud y recordando que se es inmortal en un cuerpo mortal.

Y que se seguirá siendo mortal, reencarnación tras reencarnación en la medida que ese error, que constituye el aprendizaje mismo y propósito de la encarnación, no logre aumentar de vibración a través de la compasión y volverse un aprendizaje para todo el universo, desde la integración que hace el ser humano hacia el alma y el alma para todo el cosmos.

Muchas de las cosas que vivimos como parte de nuestra vida diaria, son búsquedas y cuestiones no finalizadas de nuestros antepasados. Al sanar nosotros, sana nuestro árbol. Al herirnos a nosotros, herimos a nuestro árbol. Somos nuestro árbol y somos nuestras raíces. La razón de ello es la geometría fractal, el diseño primordial universal con el que está compuesto el cosmos. Así mismo la gran consciencia, que es la que da forma al cosmos físico.

El movimiento energético, por principio de causa y efecto, vuelve siempre a nosotros de la misma forma e intensidad con la cual fue proyectado. Con la misma fuerza con que lanzamos una pelota de tenis hacia la pared, con la misma fuerza e intensidad esta regresara. Y algunas energías llevan cientos de años volviendo a nosotros y no se separan de uno hasta que nosotros cerramos el ciclo.

Nuestras acciones, entendidas como movimientos de energía, están intrínsecamente ligadas a nosotros de forma perpetua, es parte de un movimiento fractal de la geometría que somos. Siempre en constante cambio. Cada acción es la consecuencia de un efecto anterior y así sucesivamente. Toda sensación de malestar o bienestar presente es efecto de un movimiento de energía anteriormente generado.

Así mismo sucede con lo no aprendido tanto en vidas anteriores como en la línea evolutiva del árbol genealógico en el que hemos escogido nacer. El código del error se repite en forma de un patrón el cual es fractal y se manifiesta en nuestra experiencia humana actual mediante el reflejo en

nuestras relaciones personales y con todo lo que generamos vinculo alguno.

Lo que nos molesta del mundo tanto como lo que nos agrada de él, es el reflejo de nosotros mismos.

Líneas de tiempo con informaciones ancestrales de las que somos ciegos desde un espectro de consciencia de baja vibración, pero que sin embargo experimentamos todos sus efectos en el día a día. Lo esencial es ser conscientes de que si cambiamos el presente, cambiamos también el pasado y las líneas de tiempo futuras. El presente es el portal que reescribe la energía en todas las direcciones.

Cada evento, seamos conscientes o no, genera un movimiento, una vibración en todas las direcciones y afecta a todo el universo.

El aumento de la energía vital en un ser humano conlleva a su autosanación y por efecto también a la sanación de su árbol familiar.

9 PRÁCTICAS SIMPLES PARA EL AUMENTO DE TU ENERGÍA VITAL

1. **Sé consciente de tu cuerpo:** Observa y siente tu cuerpo como un templo. Toma consciencia que cada célula es un universo en constante modificación. Recuerda que morirás, que tu cuerpo es mortal. Eso te dará una consciencia de valorar cada aspecto de tu cuerpo. Hónralo, cuídalo, disfrútalo y aumenta su fuerza.
2. **Respiración Consciente:** Ten una respiración consciente. Esto es tener plena atención de tu respiración. Inhala profunda y pausadamente hasta que tu respiración se vuelva invisible. Esto hará descender tu frecuencia cerebral y los latidos de tu corazón, haciendo que te sientas con alegría, tranquilo y en paz.
3. **Vuélvete creativo:** Ser creativo implica ver más posibilidades. Las personas artísticas y creativas están conectadas con su energía femenina, su lado derecho del cerebro. Están conectadas con su sentir y por ende ven más opciones donde algunos ven pocas, dos, una o ninguna. Una misma cosa puede ser dicha de formas infinitamente limitadas. Rompe los esquemas. Vive sin miedos y redefine tus límites. Una misma cosa puede ser hecha de infinitas formas finitas. Utiliza tu imaginación. Imagina imposibles. Alimenta bien tu mente de buena inspiración creativa. Escucha nueva música, ve buen cine, lee a reconocidos autores y autores anónimos. Haz arte, vuélvete un artista de tu realidad.
4. **Relacionate Conscientemente:** Habla con tus seres queridos. Llámalos, visítalos, escúchalos. Lo que entregas te lo das, entrega amor y recibirás amor. Dá la razón, se compasivo, no juzgues, ponte en el lugar de la otra persona, evita todo conflicto. Si alguien quiere discutir contigo simplemente no alimentes esa vibración y si la persona insiste, retírate por

respeto a ti mismo. Si ganas en alguna situación, no celebres, no hay nada que celebrar. Jamás te sientas ni mejor ni peor que nadie en ningún momento. Nunca tengas miedo, a nada en ninguna circunstancia y lugar. El amor es más fuerte.

5. **Compasión:** Perdonate y perdona. Se agradecido, humilde y vive en constante gratitud con todo lo existente. Repitetelo todos los días. Practica el Hooponopono.
6. **Escucha:** El tiempo es oro. Entrega tu tiempo escuchando con respeto y paciencia y veras como aprendes de ti mismo. Abrete a aprender con humildad. El tiempo que entregas, te lo entregan. El tiempo que otros te otorguen para ser escuchado te descargara emocionalmente y te permitirá sentirte más ligero, es decir, menos denso, con más energía vital. Escuchar te da tiempo y energía vital. Dedicar tiempo a escuchar, no te interrumpas a quien te habla.
7. **Soltar:** Suelta el pasado, lo que no fue y lo que no volverá. Acéptalo y vive tu vida. No importa quien, por que y cuando te lanzaron la flecha envenenada. Simplemente sácala, o de otra forma morirás. Morirás sin haber vivido y sin haber soñado. Por qué de otra forma es vivir con miedo y vivir con miedo es no vivir. Suelta y otra cosa tomara su lugar. Soltar te permite liberar espacio interno emocional y mental. Soltar es un acto de tener fé en que todo estará bien y en hacerse cargo del presente emocional, psicológico, físico y espiritual de uno mismo. Soltar te otorga energía vital.
8. **Gratitud:** Vive en constante gratitud, siempre y en todo momento, verás como la vida no hace nada más que sonreírte de vuelta.
9. **Silencio:** Se silencioso a la vez que cauteloso. No hables si no es necesario. Se ahorrativo en tus palabras. Si no tienes algo valioso que decir, mejor no lo digas. No te sientas obligado a decir algo. El silencio es poderoso y refleja respeto, poder y consciencia de si mismo. Valora tu silencio. Lo que callas hoy, serán sabias palabras mañana. Aprende de los ancianos que hablan lo preciso, lo necesario y lo justo.

EFFECTOS DEL AUMENTO EN TU ENERGÍA VITAL

Consciencia de Unidad: Comenzaras a ser consciente del lenguaje oculto de los animales en relación a tu sentir. Y comenzaras a percibir las sincronicidades ocultas respecto al canto de un pájaro y el estadio en el que se encuentra tu consciencia. Así como a detectar tu mismo los patrones ocultos de información que se presentan y expresan en los diferentes animales, como equivalentes de los estados internos de tu pensamiento. Aprenderás a leer el lenguaje emocional de tu cuerpo, a leer el lenguaje de los pájaros, de las moscas, del fuego, el agua, el viento y la tierra. Podrás evidenciar por tu propia cuenta la relación entre el movimiento de tu pensamiento con el del viento. Comprenderás la diferencia entre los elementos de madera o metal cuando tu cuerpo los toca. Se te abrirá una dimensión mágica de consciencia. Te puedo decir que el descubrirlo por ti mismo será tu tesoro, vivir el viaje de tu alma...Al comienzo puede que no veas la unicidad en todo lo que es, sin embargo no te dejes asustar por el sin sentido del lenguaje de la intuición, ella opera de forma mágica, no piensa en términos de cajas y limites. La intuición es la mente consciente del todo conectado y sincronizado. Somos Uno, recuerdatelo.

Canalización: Podrás desarrollar de forma simple e intuitiva la habilidad de comunicarte con guías de alta vibración. Este punto te será de la mayor relevancia en todo tu proceso, por que son los guías espirituales, equivalente a los angeles o maestros ascendidos, los que te guiaran en todo el proceso de autosanación y desde allí en adelante de forma consciente en cada aspecto de tu vida. Se volverán el corazón de tu practica espiritual también. Te guiaran en todo lo que te puedas imaginar y en todo lo que desconocemos aún. Su ayuda es constante y simplemente con pedirles su guía ellos se manifiestan. La diferencia con aumentar la energía vital y pedir su asistencia a no aumentar la energia vital y pedir su asistencia, está en que el dialogo ahora se vuelve puro y fluido, similar a conversar con un amigo, sin embargo la relación es similar a volverse un discípulo de un maestro inmortal. Ven más allá de nuestra razón y el camino se vuelve

sinceramente mágico y lleno de sentido esencial, más allá de toda palabra, se vuelven parte de tu día a día en cada detalle y momento del que te puedas imaginar. Comienzan a formar parte de tu vida hasta en los más ínfimos detalles.

Autoestima: Aumentara la confianza en ti mismo y veras más posibilidades para un mismo acontecimiento. Donde antes veías extremos opuestos ahora verás un rango amplio de posibilidades. De blanco y negro pasarás a ver el arcoiris. A mayor vibración estable, mayor la información que recibirás del medio ambiente de forma consciente. Te volverás más creativo, tendrás mejor animo y mejor salud en todos los aspectos. Mejor actitud al cambio y una consciencia de presente sin ansiedad.

Percepción del Entorno: Simplemente un día te dejara de afectar lo que piense el resto de ti. Por qué comprenderás que son el reflejo de tu propia ilusión mental. Aprenderás a incluso modificar las mentes de las personas que te rodean y sus mismas acciones, de forma natural y sin pasar a llevar el libre albedrío de nadie. Simplemente por vibración mental. De este punto me refiero más en detalle en Transmutación Mental.

Reparación del ADN: El ADN comenzara a repararse en ti, a desarrollar habilidades que antes parecían estar totalmente ocultas a tu percepción. Comenzaras a cosechar los dones, habilidades y virtudes que tu misma familia ha cultivado. Reconectaras con aquellos aspectos de tu infancia que te hacían sentir tan feliz y se comenzaran a volver parte de tu día a día. El Stress totalmente desaparece de tu vida y aprendes a vivir en equilibrio sin importar el lugar donde te encuentres y con quien estes. Pasas a valorarte como nunca antes lo habías hecho, por que ahora pasas a amarte y el amor propio, conlleva al aumento en tu energía vital y por consecuencia todo lo mencionado y más.

Sanación: Todo es vibración y al aumentar de vibración desde el amor, llevas el odio hacia el amor, lo que se traduce en llevar una energia de destrucción a una energia de creación, a una energia de caos sin geometría a una energia con geometría sagrada, todo ello se traduce en una sanación y que al hacer por ti mism@ se vuelve parte de un proceso de autosanación, que en su proceso, puede también estar asistido y guiado por un sanador o sanadora.

PROCESO DE AUTOSANACIÓN

Haz de tu día, tu vida.

Con este manual aprenderás a autosanarte. Puede volverse una iniciación en tu camino de sanación. Por que te llevara conscientemente por un camino de autoconocimiento. Viviras en tiempo real la manifestación consciente de tu propia realidad. A veces de olvidarás que es una ilusión y volverás a quedarte dormido mientras sigues viviendo tu vida, te aferraras a tus emociones, pensaras que lo que piensas es cierto y vivirás una ilusión mental. Luego volverás a despertar y tomaras consciencia de que puedes modificar tu realidad modificando tus pensamientos. Y así, en ese péndulo que significa dormir y despertar, expandirte y contraerte, subir y bajar, iras haciendo sutiles pero importantes modificaciones de tu energia subconsciente, te iras reprogramando subconscientemente y con ello iras resignificando emocionalmente los procesos que has vivido principalmente en tu infancia, la raíz primordial de tu presente y en gran medida lo que quieres sanar.

En mis libros Manifestación Consciente Ilusión y Manifestación Consciente Conexión, de libre distribución, se encuentran las bases del por que tu realidad se manifiesta de la forma en que lo hace, creando la ilusión que vives.

La autosanación que harás será el fruto del aumento en tu energia vital y ello te llevará a resignificar emocional las experiencias que has vivido. Me refiero a que para autosanar, deberás cambiar la perspectiva de lo vivido a través de un proceso autocompasivo con tus propias experiencias.

¿Cuánto dura el proceso de autosanación?

No hay una formula universal para decir cuanto tiempo dura un proceso de autosanación en una persona y que aquello pueda aplicarse para todos por igual.

Sin embargo y en mi propia experiencia, conmigo mismo, pacientes y estudiantes de todas partes del mundo, he podido entender un proceso universal, considerando lo único de la naturaleza de cada uno.

Gracias a la neurociencia sabemos que el cerebro demora 21 días en generar un cambio neuronal de conducta por repetición. Allí por ejemplo hay una cantidad de tiempo, sin embargo lo que no se nos dice allí es que así mismo, emocional y psicológicamente, el cerebro después de los 21 días, vive un proceso de resistencia a una nueva realidad no conocida, queriendo replicar las mismas conductas y hábitos a los cuales ha estado siempre acostumbrado.

Por lo que se vive una situación pendular, donde hay un nuevo hábito que está surgiendo y a la vez de forma opuesta, un antiguo hábito que quiere perpetuarse y no cambiar lo conocido.

Ese proceso puede durar entre unos 6 a 12 meses, hasta poder cambiar totalmente, por única voluntad de la persona, la alimentación, los pensamientos, sus emociones y el sentido de propósito con su vida.

El tiempo dependerá de cuánta determinación y prácticas para el aumento de su energía vital realice.

La determinación hará que realices un camino sin retorno y que comiences tu proceso verdadero de autosanación.

Las prácticas que realices harán que la energía se compense en tu proceso. Es decir activaras una ley de neutralización con el péndulo. Cuando la energía quiera descender a una realidad de baja vibración, entendida en este punto por sufrimiento, tú tendrás que por medio de tu práctica, aumentar la energía vital y de esa forma, estarás compensando vibracionalmente la ley del ritmo, el movimiento pendular.

La ley de Neutralización es aplicar la ley del Ritmo contra la ley de la Vibración, ambas mencionadas en el libro El Kybalion.

Principio de Ritmo

«Todo fluye y refluye, todo tiene su avance y su retroceso, todo asciende y desciende, todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda. El ritmo es su compensación»

Principio de Vibración

«Nada descansa; todo se mueve; todo vibra.»

El Kybalion.

En el proceso tendrás grandes descargas emocionales que son de vital importancia que logres canalizar a tu favor. Cuando la oportunidad de crisis se presente, la cual esta bien y forma parte de tu proceso de sanación, será importante que logres canalizarla sabiamente, a consciencia a favor de tu propio proceso y no en contra de lo que has ido integrando.

Un método muy efectivo para la descarga emocional es el arte. El arte con un sentido y propósito místico, sagrado. Y en este punto me refiero específicamente a la escritura. Pudiendo ser también todo arte con el cual tu resuenes y que sirva de descarga emocional positiva para tu proceso de autosanación.

Sin embargo, de todas las artes, en la escritura encontrarás un tesoro único que tiene relación con un proceso de autoresignificación y autoconocimiento directo de tus propios pensamientos y emociones. Podrás conocer en detalle que es lo que has estado pensando o diciendo de forma literal por medio de tu escritura. Es un ambiente de plena escucha por lo demás, una página no te juzga, es un oído con todo el tiempo del mundo para ti, esta incondicionalmente, dispuesta a recibir toda tu energía.

Si a eso tu le sumas el crear un ambiente, un ritual y una rutina de escritura, con música, velas, inciensos, estilo único, etc. Tendrás un verdadero templo de autoconocimiento.

Será la forma también en la que podrás decir todo lo que sientes y no hacer responsable o agotar a un tercero de tu propio proceso, el que a su vez estará en constante cambio hasta volverse estable y definido. Recuerda que es un ciclo de inestabilidad el que vivirás, o del cual quieres ya salir y te encuentras hace muchos años, habiendo llegado al punto de que te identificas con el proceso que vives, creyendo que eres tu vida actual y no que es simplemente un proceso.

Si lo haces bien aprenderás a cerrar y abrir procesos personales de forma consciente y sin sufrimiento. Sin embargo recuerda, para evolucionar hay que primero involucionar, principio de ritmo. Todo lo que sube, tiene que bajar, hasta...que decides neutralizarlo.

Entonces en resumen, vivirás un proceso que puede durar entre 6 meses a un año, ese tiempo dependerá de tu propia voluntad y determinación. Pudiendo durar 2 a 3 años también. Sin embargo no te mientas, una gota no hace la lluvia. Te sentirás muy bien al inicio del proceso, creyendo que ya todo ha mejorado, durante los primeros 4 meses será así, veras todo de maravilla, sin embargo eso ocurre por que estás simplemente movilizand o el péndulo en una dirección ascendente de vibración al haber comenzado a realizar tus practicas y cambios de habito. Luego vivirás el descenso de vibración, la contracción, por ley de ritmo, y es en ese punto donde es crucial que realices las descargas emocionales a través de la escritura, resignifiques emocionalmente de esa forma lo que has vivido y que principalmente aumentes tu energía vital para compensar la vibración y generar la neutralización necesaria para vivir tu proceso de autosanación en armonía y estable en el tiempo.

PUNTOS CLAVES DEL PROCESO

Duración:

Inicias tu proceso, pudiendo durar desde 6 meses a 3 años, dependiendo de tu propio avance y voluntad. De la determinación, compasión y practicas que realices para cerrar ciclos dolorosos de forma consciente. Este proceso puede ser guiado por un terapeuta, el cual te sugiero considerar o puede ser vivido por ti mismo/misma.

Resistencia:

Has vivido años creyendo que eres un tipo de persona, soñando, planificando y viviendo una vida que posiblemente te des cuenta que es una vida que aceptaste por adiestramiento, adoctrinamiento familiar, social, cultural o simplemente por que te inspiraste en otra persona. Es decir puede que hayas estado viviendo una vida que no es la vida que tu alma quiere manifestar desde su centro de voluntad divina. Vivirás un profundo cambio en todas las esferas de consciencia, no solo mental, si no que también físicamente, emocionalmente y espiritualmente. Es muy posible que llegues a querer por voluntad o que simplemente suceda, si ha de ser así para ti, el hecho de que cambies de trabajo, de pareja, de estudio, de amistades, del lugar donde vives, etc. Por que sanar significa cambiar. Todo el proceso, tendrá un nivel de resistencia inicial, los primeros 6 meses, donde habrá un nuevo Yo que está surgiendo que se enfrenta a la costumbre del antiguo Yo que quiere seguir existiendo. La transformación entre un Yo y un nuevo Yo, es decir entre una personalidad heredada y una

personalidad creada por ti mismo/a a voluntad, generara un proceso natural de resistencia. Es importante que tomes consciencia de la resistencia que viviras. Por que cuando estes en pleno proceso, serás el pez en el agua, dirás: “¿De que agua me están hablando?”. Este manual es la ruta de orientación para todo el proceso.

Descarga Emocional:

Escribir para descargar y resignificar emocionalmente. Será tu brújula de autoconocimiento. Puedes crear un libro con tu proceso o hacer una bitácora de autosanación. Escribe con libertad, es el momento de mirarte tal cual en el salón de los espejos. Despertar de tu ilusión. Se cauteloso con lo que escribes, se hermético, no comentes a todas las personas tu proceso, elige una o dos y si puedes simplemente escribe. Ya que todo lo que vivas estará en constante transformación, y algunas cosas que digas en el proceso creerás que son desiciones, sin embargo te darás cuenta que son juicios que irán cambiando, por que te estás resignificando. Y ese proceso, puede llegar a ser agotador a quien te escucha y sirve de descarga emocional. Haz de la pagina tu mejor amiga.

Neutralización:

Tu energía, tu Merkabah, tu Campo Toroidal, vivirá una contracción equivalente a la de tu expansión. Es decir en la misma medida que aumentas tu energia, también la descienes. Por ello es esencial que siempre te encuentres en un proceso de aumento de energia vital, que hagas del aumento una naturalidad y normalidad. Lo que al inicio será aumentar de energia vital, luego se volverá tu simple normalidad. Sin embargo cuando

específicamente a nivel detalle en el proceso, ya no hablando a nivel macro, cuando sientas pena o alguna emoción de crisis, haz lo siguiente: A nivel del cuerpo puedes aumentar la energía así, haciendo ejercicio físico, saliendo a trotar, haciendo flexiones, abdominales, etc. Vendrá la flojera, la sensación de cansancio, etc. Precisamente eso ocurrirá por que estarás viviendo una contracción, es el momento de moverte! "Muevete" y la energía aumentara, lo que hará de neutralizador vibracional. Mentalmente puedes meditar, repetir mentalmente "Yo Soy Luz" decir "Evito" "Suelto" "Yo Soy Amor" y no prestar atención a ningún pensamiento o emoción dañino hacia ti o hacia otra persona. Eso también neutralizara. Puedes también tomar agua, abundante agua y eso hará que físicamente descargues las toxinas de tu cuerpo, generando un nuevo ciclo de purificación equivalente a reiniciar un proceso. Descárgate emocionalmente, escribe, escribe y escribe. Te ayudara enormemente a compensar.

Terapia:

El proceso de autosanación puede llegar a ser muy complejo, son muchas las variantes que comienzan a salir a la luz luego de muchos años de ignorar ciertos factores. Es un proceso sagrado que lleva a iluminar una información ancestral del árbol familiar. Por lo que puede venirte muy bien el ser guiado por un terapeuta. El terapeuta puede hacer que te descargues emocionalmente a la vez que te ayuda a resignificar emocionalmente tus experiencias. Así mismo puede aumentar tu energía vital con terapia vibracional y ayudarte a neutralizar tu baja de energía, permitiéndote vivir un proceso estable de sanación y evitando las crisis destructivas. Si es el caso de que este manual te ha llegado gracias a un Bioterapeuta Vibracional, entonces ya estás en buenas manos.

PRÁCTICAS DE AUTOSANACIÓN CON LOS 5 ELEMENTOS

La autosanación esta estructurada con los 5 elementos: Aire, Agua, Tierra, Fuego, Espíritu. Los cuales cada uno corresponde a un aspecto del ser.

Las equivalencias que se muestran a continuación, algunas fueron extraídas del libro "Las cuatro sendas del Chamán: El Guerrero, el Sanador, el Vidente y el Maestro de Angeles Arrien, quien realizo una investigación de muchos pueblos originarios en el mundo, determinando un común denominador en todos ellos al referirse a los elementos, las 4 direcciones y el aspecto al cual equivalen. En el caso del Éter, su equivalencia es también universal. También algunas equivalencias son según el Ayurveda.

Cuerpo - Tierra

El elemento Tierra corresponde a la casa del Maestro/a

Emoción - Agua

El elemento Agua corresponde a la casa del Sanador/a

Mente - Aire

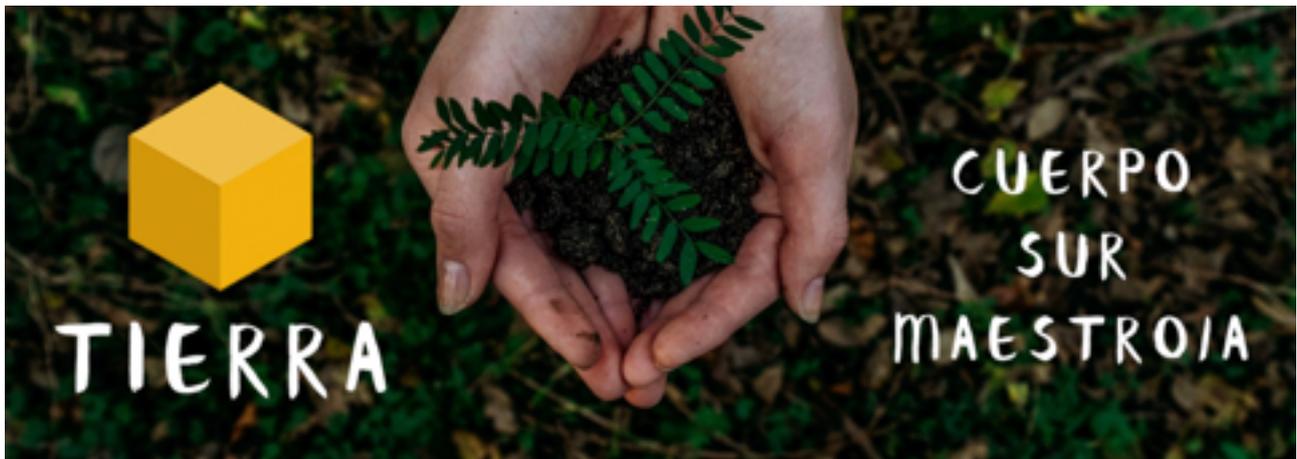
El elemento Aire corresponde a la casa del Guerrero/a

Imaginación - Fuego

El elemento Fuego corresponde a la casa del Vidente.

Sonido - Eter

El elemento Éter corresponde al Sonido que es Geometría Sagrada.



TROTAR

Te sugiero trotar 2 a 3 veces por semana durante 20 a 30 minutos mientras repites mentalmente "Yo Soy Luz". Eso hará que tus células se reprogramen y tu mente subconsciente también. Trota lento, no es correr, es un trote constante y a velocidad lenta. Si a veces te duele el bazo o te cansas, entonces descansa mientras sigues caminando y luego continuas trotando.

Puedes acompañarte de música mientras lo haces, te sugiero mantras, música chamanica o de alta frecuencia que puedes encontrar en youtube.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- Evita todas las carnes de origen animal.
- Evita el Café.
- Evita las Bebidas.
- Evita el azúcar, los chocolates y todo alimento alto en azúcares.
- Evita las masas.
- Evita fumar.
- Evita las drogas.

- Alimentate alcalinamente.
- Bebe abundante agua.
- Come abundante fruta y verdura.
- Alimentate de fuentes naturales de proteína, calcio, vitamina B y omega 3.

AYUNO

Haz ayuno al menos una vez al mes. El ayuno sugerido es de pura agua durante todo el día, nada más, solo agua durante 24 horas. Esto hará una profunda purificación en ti de tus propios deseos y te re-educará la voluntad, además de realizar una profunda purificación física y espiritual.

POSTURA

En lo posible mantén siempre tu espalda recta, que tu columna este erguida. La columna vertebral es el shushma hindu, el canal central de la energía que fluya desde y hacia el cerebro hacia todo el cuerpo. Como es arriba es abajo como es abajo es arriba, que tu columna esté siempre erguida cuando estas sentado o de pie.

SIESTA

Toma una siesta todos los días, de 30 minutos a una hora. Y mejor aún, simplemente duérmete y levántate cuando lo estimes conveniente. Recuperarás energías para reiniciar el día de forma activa y con buen animo.

PLANTAS

Recuerda en todo tu proceso, acompañarte de plantas medicinales que puedan ayudarte a sanar y compensar todo tu proceso. Aprende de botánica, herbolaria, fitoterapia o magia verde. Ten siempre plantas cerca en tu casa, cuidalas, riegalas, envíales buena vibración. Las plantas son tremendas fuentes de sanación. Te recomiendo aprender 5 plantas esenciales para los principales 5 aspectos que consideres necesario sanar. Y te sugiero que sean en infusiones de agua tibia.

TIERRA

Pasa tiempo en la naturaleza. Duerme en ella, andate a acampar días, semanas, meses si te es posible. Hazlo y por ti mismo te darás cuenta de que todo el secreto de la magia ya reside en ti. La tierra es fuente de toda medicina y conocimiento mágico.



ARTE

Aquí la clave es integrar el arte con un propósito místico a tu vida. Volver a la raíz de la palabra Arte en sanscrito "ártha": «aquello que está hecho con propósito y sentido». Ese propósito haz que sea sagrado, por eso la palabra místico, manifiesta un Arte Místico que refleje la dicha que es tu alma.

Entonces aquí el propósito es que realices constantemente obras artísticas de la disciplina que tu prefieras.

Cuando estes haciendo tu obra hazlo siempre llevando la lengua arriba a tu paladar y repitiendo "Yo Soy Luz" o simplemente con tu lengua arriba, la lengua arriba es un mudra conocido por "Mudra Kechari". Ello aumentara la energia vital en ti y tu concentración. Crea también un ambiente ritual, enciende una vela, pon música a tu gusto, enciende un incienso, toma agua o hazte un infusión tibia de hierbas. Que el lugar en donde estás sea iluminado.

Este aspecto hará que tu proceso emocional sea re-evaluado, siendo resignificado. El arte tiene ese poder de resignificarnos cuando lo estamos

haciendo. Así mismo también te servirá de descarga emocional durante tu autosanación.

Sugerencia, integra la geometría sagrada en tus obras. Verás el poder que hay en los diseños universales de repetición.

AGUA

Toma agua purificada, evita el agua de la llave (grifo) y sé agradecido con el agua que estas tomando. El agua capta y recibe información, háblale, sé amable y agradecido con ella. Todo sonido que escuches también esta afectando al agua de tu cuerpo, re estructurando su geometría constantemente. Evita los lugares, personas y toda fuente acústica que tenga ruido. Simplemente evita todo lo que dañe. Y así estarás cuidando tu energía vital.

Dejar el agua al Sol, energizada de Cuarzos o dibujar símbolos sagrados en el recipiente donde está, hará que se vuelva a geométrizar, volviendo a la fuente de energía que es, geometría sagrada misma.

Bañate en rios, manantiales, cascadas, piscinas, el mar, la tina o ducha. Bañate... que el agua sea parte esencial de tu vida.



MEDITACIÓN

Toda meditación que realices te ayudara a aumentar tu energía vital. Mi sugerencia es que constantemente medites. Al amanecer o al atardecer son magníficos horarios para poder meditar por la luz que se recibe, sin embargo todo momento es un buen momento para meditar. Medita y encontrarás toda la paz que estás buscando.

MEDITACIÓN DE TRANSMUTACIÓN MENTAL

Está meditación esta sugerida para hacer 3 veces por semanas con una duración de 30 minutos cada una. Día y hora los eliges tú.

Indicaciones:

- Lo puedes hacer escuchando este Sonidos Binaurales, de alta frecuencia, cuencos tibetanos, mantras, etc. Ayudate del sonido en este caso.
- Aplica Transmutación Mental, es decir, repite "Yo Soy Luz" en cada inhalación y exhalación.

- Realiza la postura de meditación que mas te acomode. Si por alguna dolencia no pudieses hacer la postura tradicional, entonces puedes meditar sentado en una silla. Recuerda mantener tu espalda recta y el mentón, levemente inclinado hacia abajo. Lleva ambas manos a la altura de tu ombligo, con la mano derecha sosteniendo la mano izquierda y los pulgares tocandose sutilmente.
- Lleva tu lengua arriba durante toda la meditación. Esto se realiza levantando la lengua y tocando la parte más trasera de tu paladar.
- Pon plena atención en tu respiración, generando una respiración pausada y profunda.
- Entrecierra los ojos, mitad oscuridad, mitad visión normal.
- Puedes realizar tu meditación mirando la flama de una vela o el Sol. Puedes meditar con la energía solar durante todo el día, sin embargo, si meditas durante el día entonces hazlo con los ojos cerrados. Al amanecer o al atardecer entrecierra los ojos e inspira la luz. Verás como el cielo cambia de color dorado, celeste a violeta pudiendo ver perfectamente el circulo Solar. Si meditas durante el día entonces cierra los ojos e inspira tranquilamente. Este punto es también una sugerencia.

Ninguna de estas consideraciones son requisito para una meditación.

Son técnicas integradas que se te sugieren para concentrar tu energia, aumentar tu vibración y modificar tu mente hacia la luz.

PALABRAS

Evita todo garabato, evita hablar de más, cuida tu lenguaje, la palabra crea realidad, es puente entre el pensamiento y el espíritu. Sé impecable en tu palabra. No hables de más, no prometas lo que no puedas cumplir, prefiere guardar silencio. Cuando hablas estás emitiendo energía, cuida tu energía. Aprenderás a enfocarla si meditas y aprenderás a aumentarla si dejas de perderla innecesariamente.

TRANSMUTACIÓN MENTAL

En todo momento, no únicamente en meditación, puedes realizar la transmutación mental. La transmutación mental es el arte de aumentar de vibración la mente, condición por condición, grado por grado, estado por estado. La información subconsciente que está en tu consciencia desde tu infancia, ancestros y vidas pasadas es de gran magnitud más allá de toda razón. Por lo que es un proceso su modificación, con todo lo mencionado que implica.

La transmutación mental se realiza generando un pensamiento contrario al pensamiento que queremos cambiar, buscando el antónimo de la palabra.

Ejemplo: Si en tu mente se generó un pensamiento o emoción de escasez, entonces repite "Yo soy abundante". Tu mente subconsciente se estará identificando con la abundancia y eso se manifestará. Una gota no hace la lluvia, por lo que tendrás que realizar transmutaciones de esa índole durante mucho tiempo, meses o años, hasta que logres modificar totalmente un aspecto de tu mente. El cual ha estado arraigado más de lo que podrías imaginar en tu ADN. Por lo que por más que creas que es mucho tiempo lo que conlleva generar una transmutación, lo cierto es que el tiempo de cerrar un ciclo se ha acelerado inimaginablemente, llegando a ser incluso vidas vividas en años.

Las razones ya son parte del misterio de la magia del vivir, más allá de la razón.

Lo esencial es que a cada momento logres realizar la transmutación mental, con cada pensamiento que surja que detectas que puede ser de mayor vibración.

Utiliza el “Yo Soy Luz” y siempre, sea cual fuese el pensamiento o sensación, aumentara de vibración, buscando el siguiente nivel vibratorio.

Puedes también utilizar las palabras “Soltar”, “Silencio” o “Evito

RESPIRACIÓN

Respira conscientemente. Ten consciencia que lo estás respirando se está manifestando. Respira pausadamente, recuerda que el aire que ingresa y sale por tu cuerpo es lo que te permite hacer recircular todo tu ciclo vital de energía. Equivalente a decir el agua con la orina. Todo tu cuerpo respira, toma consciencia de ello.

AIRE

Mantén en circulación el aire en tu casa. Evita los lugares donde no hay ventilación natural, evita los lugares encerrados. Date cuenta, en la naturaleza no existen los lugares totalmente encerrados. El “aire libre” siempre lo es. Mantente en contacto siempre con espíritu del aire.



SUEÑO

Duérmete temprano y levántate temprano.

Hazte de una rutina sana.

Antes de dormirte, imagina el sueño que soñarás y duérmete convencido que así será. Puedes repetir: “Hecho está, hecho está, hecho está.”

IMAGINACIÓN

Toma consciencia que lo que imaginas lo estás creando. Estás dándole molde a la realidad con tu imaginación. Por lo que comienza a visualizar que es lo que quieres vivir y manifiesta tu vida tal cual como quieres vivirla. Convenciente de qué es así y así será. Se agradecido, llena de gratitud tu intención para que la atracción a tu realidad de lo que estás imaginando se de en alta vibración y en luz.

DESCONEXIÓN DIGITAL

Te sugiero desconectarte digitalmente por 24 horas mínimo una vez al mes. Para que tu mente vaya volviendo a resonar con tu corazón y no con información, estímulos visuales, emociones y deseos que se provocan con la tecnología. Logra tener una armonía digital, desactiva toda notificación en tus dispositivos. Elimina a todas las personas de tus redes sociales que sinceramente te has dado cuenta que no aportan. Ten pocos contactos y los necesarios. Lo agradecerás enormemente por que estarás recuperando tiempo. Aquello que no puede comprarse ni con todo el dinero del mundo. Tiempo, el tesoro del alma. Tranquilidad, el diamante de la consciencia.

SEXUALIDAD SAGRADA

Evita la pornografía y todo hábito nocivo sexual. Verás que la energía sexual es fuente de creación, es un centro principal de creación también espiritual.

Evita masturbarte viendo a personas que nunca conocerás o que ni siquiera son tu pareja. Astralmente te haces un gran daño cuando haces eso. Daños energéticos, emocionales y psicológicos que toman mucho tiempo en ser sanados.

Verás que todo está conectado y en la medida que cultivas tu energía sexual con respeto, amor y con una actitud sagrada hacia ella, todo en tu vida entonces se volverá equivalentemente sagrado.

FUEGO

Ten contacto con el fuego. Haz fogatas al aire libre, en la naturaleza. Haz grandes fogatas donde puedas ver una gran llama. Haz rituales de música, canto, danza y magia en torno al fuego y las estrellas. Verás lo sagrado que vive en ti. El fuego es también puente entre los espíritus. Aprende a escuchar al fuego y verás la fuente de luz que es. El fuego es un fractal del Sol, el Sol es puro fuego. Fuente de luz para toda la tierra.



PROTECCIÓN ENERGETICA

Todos los días, visualiza una estrella de 5 puntas blanca en tu corazón. Este símbolo se conoce por el Tetragrammaton y es un símbolo de protección ancestral. Te protegerá de todo mal y alejara toda oscuridad.

ASISTENCIA DIVINA

Te sugiero también invocar a guías espirituales para que constantemente seas asistido o asistida en todo momento. Puedes simplemente pedir la guía de ángeles, dios, maestros ascendidos, arcángeles o toda fuente divina a la cual tus creencias sientan profundo respeto y creencia.

La guía espiritual inmediatamente te asistirá, siempre y en todo momento.

LA MUERTE

Recuerda que morirás, que estás de paso y que todo lo que consideras tan importante, simplemente es una ilusión que un día acabara.

GEOMETRÍA SAGRADA

Integra la geometría sagrada en cada aspecto de tu vida. Vuélvete consciente que toda la naturaleza se ha originado desde una vibración sutil que es geométrica. Comenzar a ver los detalles sagrados en todos los aspectos de la creación. Ver geometría sagrada también genera que la mente se armonice, se tranquilice, entregando gran bienestar y paz.

SONIDO

Escucha música de tu gusto y que sea armónica, de alta vibración y que te permita concentrarte también. Verás el gran poder que hay en el sonido y en la música. Haz música, pasa tiempo creando, componiendo, genera una amistad con un instrumento, harán de tu proceso de autosanación y de tu vida, grandes momentos y experiencias.

MEDITACIONES GUIADAS

Puedes encontrar también 5 meditaciones guiadas para realizar en todo momento y la cantidad de veces que quieras, en mi canal de youtube www.youtube.com/escueladegeometriasagrada

Las meditaciones disponibles son:

- Sanación del Niño Interno
- Conexión con tu animal de poder
- Método Toruz
- Autohipnosis Sanación de Subconsciente Emocional
- Limpieza de los 7 Chakras

**GRATITUD A
TODO LO EXISTENTE**

**MANUAL DE
AUTOSANACIÓN
VIBRACIONAL**

BENJAMIN INTI SANDOVAL