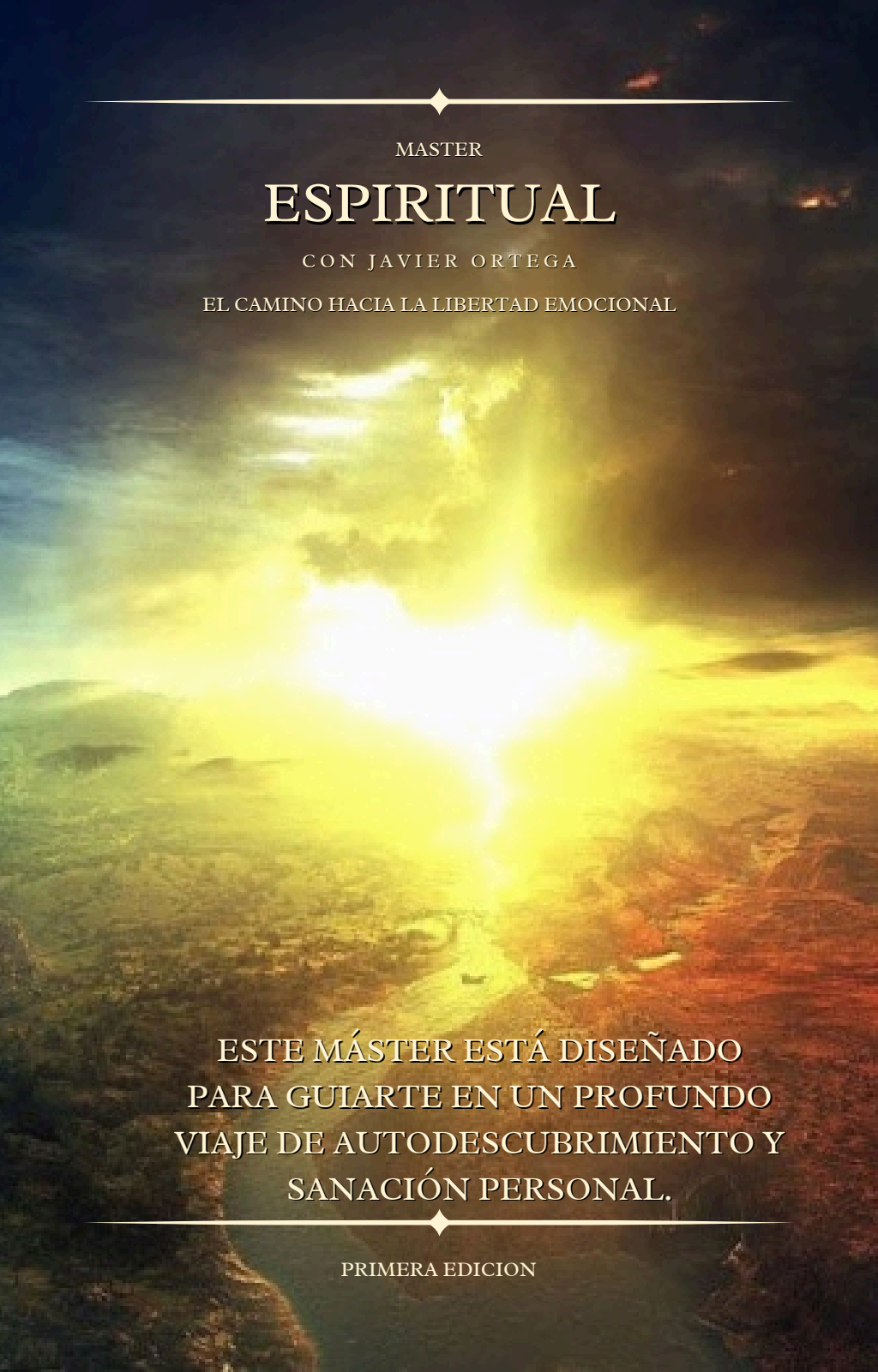

MASTER

ESPIRITUAL

CON JAVIER ORTEGA

EL CAMINO HACIA LA LIBERTAD EMOCIONAL



ESTE MÁSTER ESTÁ DISEÑADO
PARA GUIARTE EN UN PROFUNDO
VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO Y
SANACIÓN PERSONAL.

PRIMERA EDICION

ESTE PEQUEÑO LIBRO SIRVE COMO INTRODUCCIÓN AL CURSO.
NO PRETENDE SUSTITUIR LAS CLASES GRABADAS, SINO MÁS BIEN
APORTAR ALGO ADICIONAL. SU PROPÓSITO ES SER UNA
HERRAMIENTA ÚTIL QUE COMPLEMENTE TU APRENDIZAJE, PERO
NO SUSTITUYE NINGUNA CLASE.

TEN EN CUENTA QUE ES POSIBLE QUE EN EL FUTURO SE REALICEN
CAMBIOS EN ESTE CONTENIDO, ASÍ QUE PERMANECE ABIERTO A
NUEVAS IDEAS Y REFLEXIONES QUE ENRIQUECERÁN TU
EXPERIENCIA.

QUIERO AGRADECER A TODAS LAS PERSONAS QUE SON MIEMBROS
DEL CANAL; TU APOYO ME AYUDA A SEGUIR CREANDO CONTENIDO
DE CALIDAD.

Máster en espiritualidad

Introducción al Máster en Espiritualidad.

En cada uno de nosotros habita un anhelo por comprender algo más allá de lo tangible, un deseo de explorar la esencia misma de la vida y de la existencia. Este máster en espiritualidad es una invitación a embarcarse en un viaje profundo y transformador que nos lleva a las raíces de la sabiduría ancestral, y a la vez, a los caminos contemporáneos del desarrollo espiritual y personal.

A lo largo de este recorrido, exploraremos prácticas y conocimientos que nos abren la puerta hacia realidades invisibles y nos conectan con el alma misma del universo. Nos sumergiremos en temas como los Registros Akáshicos, una biblioteca energética donde reside la memoria del alma; aprenderemos a canalizar mensajes y energías, a recibir guía de otros planos y a conectar con la sabiduría universal. También profundizaremos en técnicas de sanación, que abarcan tanto el cuerpo físico como el emocional y espiritual, buscando el equilibrio y la armonía en todos los aspectos de la vida.

Este máster también incluye prácticas meditativas y herramientas que permitirán expandir la conciencia y fortalecer la conexión con nuestra esencia y con el todo. Abordaremos la meditación como una puerta al autoconocimiento y al despertar espiritual, adaptada a distintos niveles y experiencias, de modo que cada participante pueda encontrar un camino que resuene profundamente en su ser.

En este máster, cada módulo ha sido diseñado para que experimentes en profundidad cada aspecto de la espiritualidad, creando no solo un conocimiento teórico, sino una vivencia práctica y reveladora. Al finalizar, contarás con una comprensión y dominio de estas herramientas espirituales, aplicables tanto en tu propio crecimiento personal como en el acompañamiento de otros en su camino.

Qué es la espiritualidad y cómo se diferencia de las religiones y creencias.

La espiritualidad es la búsqueda de una conexión profunda y significativa con algo más grande que uno mismo; es una relación íntima con la esencia de la vida, el universo y el sentido de la existencia. Es una experiencia personal que trasciende lo que podemos ver y tocar, invitándonos a descubrir nuestra esencia y nuestro propósito. En su núcleo, la espiritualidad busca responder a preguntas como:

¿quién soy realmente?, ¿cuál es mi propósito?, ¿cómo puedo vivir en paz y armonía?

A diferencia de la espiritualidad, las religiones son sistemas estructurados de creencias, rituales y prácticas que guían a sus seguidores en un camino espiritual. Las religiones suelen tener doctrinas y normas específicas, una figura o divinidad central y una comunidad que comparte estos valores. Mientras que la espiritualidad tiende a ser una experiencia más personal y libre de dogmas, la religión puede ser vista como un camino colectivo que ofrece pautas concretas para conectarse con lo sagrado.

Aunque son diferentes, la religión y la espiritualidad tienen un punto en común: ambas buscan darle sentido a la vida y promover un estado de amor, paz y compasión. En esencia, ambas buscan la conexión con lo sagrado y el bienestar interior, solo que a través de caminos distintos.

En el contexto de este máster, abordaremos la espiritualidad como un camino personal y abierto, que respeta todas las creencias y fomenta la libertad para explorar, experimentar y conectar con lo divino a tu manera.

A lo largo de este máster, exploraremos una diversidad de temas que abarcan múltiples dimensiones del crecimiento espiritual. Sin embargo, como en cualquier proceso de aprendizaje, existen unos principios y fundamentos esenciales que debemos asimilar antes de avanzar. Estos son las bases sobre las que construiremos nuestro desarrollo, pues, al igual que en la vida, en el ámbito espiritual no podemos aprender a correr sin antes haber aprendido a caminar.

La Secuencia Natural del Aprendizaje Espiritual

Cada aspecto del máster ha sido diseñado con una estructura progresiva, en la que un tema nos conduce naturalmente al siguiente. Este flujo ordenado permite que cada conocimiento y cada técnica construyan un camino sólido hacia la maestría espiritual. Intentar saltar pasos sería como querer explorar sin una brújula, pues estas prácticas se nutren entre sí y se complementan. Al respetar este orden, logramos una integración completa, permitiéndonos experimentar el crecimiento de una forma segura, profunda y continua.

Es importante también reconocer que cada ser es único; cada uno de nosotros tiene su propio ritmo, habilidades y afinidades. Todos aprendemos de forma distinta y resonamos con distintas prácticas. Algunas personas sienten una mayor facilidad para expresarse a través de la escritura y podrían encontrar en la escritura automática una herramienta poderosa de canalización. Otras, en cambio, pueden tener una percepción visual o auditiva muy desarrollada, lo que les permitirá conectar mejor con mensajes intuitivos de forma mental.

Esta individualidad no es un obstáculo, sino una ventaja. Al conocernos mejor, podemos elegir las técnicas y herramientas que mejor se adapten a nosotros, maximizando nuestro potencial. Por eso, en este máster, te alentaremos a experimentar y descubrir las prácticas que mejor se alineen con tu energía, tu naturaleza y tus fortalezas personales.

Cada técnica que exploraremos puede ser moldeada y adaptada a tu propio estilo y esencia. La escritura automática, la canalización mental, la visualización, el trabajo con energía... todas ellas pueden ser aplicadas y combinadas de formas que se adapten a tu forma de ser. La clave está en experimentar sin presión, permitiéndote descubrir cómo se sienten estas prácticas en ti y qué efecto tienen en tu desarrollo.

Por lo tanto, te invitamos a acercarte a cada módulo y a cada técnica con una mente abierta y un corazón dispuesto, sin compararte ni juzgar tu proceso. En este camino, el verdadero maestro eres tú mismo, y cada paso que des estará alineado con tu crecimiento único y auténtico.

La Repetición como Herramienta de Aprendizaje: Impacto en Nuestra Vida y Comportamiento

Desde nuestros primeros años de vida, los seres humanos aprendemos a través de la repetición. Este proceso, que se desarrolla de manera tanto consciente como inconsciente, es fundamental para el desarrollo de nuestras habilidades, creencias y comportamientos. Aprendemos tanto para bien como para mal; cada experiencia que repetimos deja una huella en nuestra mente y, por ende, en nuestra forma de interactuar con el mundo.

A medida que crecemos, estamos expuestos a diversas influencias que pueden moldear nuestra manera de ver la vida. Observamos a nuestros padres, abuelos, profesores y otras figuras cercanas, y a menudo, sus acciones se convierten en lecciones de vida. Si crecemos en un entorno donde predominan las quejas, la pobreza o el maltrato, es probable que esas experiencias se graben en nuestro subconsciente como patrones de comportamiento aceptables o incluso normales.

Tomemos el ejemplo de un niño que ve a su padre fumar todos los días. Aunque el pequeño pueda saber, a nivel consciente, que fumar es perjudicial para la salud, la repetición de esta conducta puede hacer que su mente asocie el acto de fumar con situaciones cotidianas de confort y normalidad. Este niño puede aprender que fumar es parte de la vida adulta, aumentando así la probabilidad de que, en su futuro, adopte el mismo hábito, a pesar de conocer sus riesgos.

El Poder de la Repetición

Este fenómeno no se limita únicamente a comportamientos nocivos; también se extiende a la forma en que manejamos nuestras emociones y nuestras relaciones. Por ejemplo, si un niño observa continuamente que su madre reacciona con quejas o frustraciones ante los problemas, puede aprender a hacer lo mismo. La repetición de estos patrones crea una especie de "programa mental" que se activa en situaciones similares a lo largo de su vida.

Kinestesia

En "El poder frente a la fuerza", David Hawkins explora el concepto de la kinestesia como una herramienta poderosa para acceder a la sabiduría interna del cuerpo. La kinestesia se refiere a la capacidad de sentir y percibir las sensaciones del cuerpo, lo que permite a las personas obtener información a través de sus reacciones físicas.

Según Hawkins, el cuerpo actúa como un templo de sabiduría, ya que está diseñado para responder a la verdad y a la energía que nos rodea. A través de la kinestesia, podemos aprender a discernir lo que es beneficioso o perjudicial para nosotros, ya que nuestras respuestas físicas —como la resistencia o la relajación— pueden revelar información sobre nuestras decisiones, pensamientos y emociones.

La práctica de la kinestesia implica prestar atención a estas respuestas del cuerpo, utilizando técnicas como el test muscular. Al conectar con nuestras sensaciones físicas, podemos acceder a una forma de conocimiento más profunda que va más allá de la lógica y la razón, permitiéndonos alinearnos con nuestra verdadera esencia y sabiduría interna. Así, la kinestesia se convierte en un puente hacia la comprensión de nosotros mismos y de nuestro entorno, ayudándonos a tomar decisiones que resuenen con nuestra autenticidad.

A lo largo de nuestro curso, exploraremos estos procesos de reprogramación mental y kinestesia de manera gradual. Es esencial entender que la transformación personal no ocurre de la noche a la mañana; es un viaje que se desarrolla paso a paso, donde cada lección y cada práctica se suma a nuestro crecimiento.

Cada tema que abordamos se construye sobre el anterior, creando un marco sólido que nos permitirá profundizar en nuestra conexión con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. A medida que aprendemos a reconocer y reinterpretar nuestras experiencias pasadas, comenzamos a abrir las puertas hacia una mayor conciencia y sabiduría interna.

A través de ejercicios prácticos, reflexiones y el cultivo de la atención plena, iremos incorporando estas herramientas en nuestra vida diaria. Cada persona avanza a su propio ritmo, y es importante ser amables y pacientes con nosotros mismos durante este proceso. Aceptar que somos únicos, con diferentes formas de aprender y de experimentar, es clave para nuestro desarrollo personal.

A lo largo de este viaje, descubriremos que el aprendizaje es un proceso continuo, donde cada descubrimiento nos lleva a un nivel más profundo de comprensión y conexión. Así, cada uno de nosotros irá integrando las lecciones a su manera, permitiendo que nuestro cuerpo y mente se alineen y florezcan en armonía.

Estamos aquí para acompañarte en este camino de autoconocimiento y transformación, donde cada paso cuenta y cada experiencia nos enriquece. ¡Comencemos juntos este viaje hacia una vida más consciente y plena!

Introducción a Energía, Frecuencia y Vibración: Su Impacto en Nuestra Vida Cotidiana

Todo en el universo está en constante movimiento. Desde los átomos en una molécula hasta las estrellas en el cosmos, todo vibra, y esa vibración es una manifestación de la energía que da forma a la existencia. En el ámbito de la espiritualidad, esta energía se entiende como una fuerza vital universal, presente en todo lo que existe y que podemos sentir y trabajar en nosotros mismos. Conocer y entender esta energía, así como la frecuencia y la vibración que llevamos y emitimos, puede transformar la forma en que experimentamos la vida.

¿Qué es la Energía?

La energía es la fuerza que anima a todas las cosas. Aunque invisible, es una parte fundamental de la realidad, y se expresa en distintas formas: energía física, mental, emocional y espiritual. La energía es lo que permite que los procesos de la naturaleza ocurran, desde el crecimiento de una planta hasta el latido de nuestro corazón. En la vida cotidiana, esta energía se manifiesta como vitalidad, fuerza de voluntad, emociones y pensamientos.

En el nivel espiritual, cada persona tiene su campo de energía o aura, una especie de "atmósfera" energética que rodea al cuerpo físico. Este campo energético responde a nuestros pensamientos, emociones, y también a la energía de otras personas y entornos. Al aprender a percibir y trabajar con nuestra propia energía, podemos cultivar un estado de bienestar, paz y equilibrio.

Frecuencia y Vibración

La frecuencia es el ritmo con el que algo vibra. Todo lo que existe tiene una frecuencia de vibración, desde el sonido de una nota musical hasta nuestras propias emociones. Por ejemplo, emociones como el amor, la gratitud y la paz tienen una frecuencia vibratoria alta y positiva, mientras que el miedo, el enojo y la tristeza tienden a vibrar en frecuencias más bajas. Esto significa que cuando estamos en estados emocionales elevados, nuestra frecuencia sube, y cuando caemos en estados negativos, nuestra vibración baja.

La vibración es una cualidad natural de la energía, y en términos simples, representa el estado en que nos encontramos en un momento dado. Vivir en una frecuencia alta nos permite atraer experiencias y personas en sintonía con esa vibración, pues el universo responde a la energía que emitimos. A través de la consciencia y prácticas como la meditación, el reiki, y el trabajo energético, podemos elevar nuestra frecuencia y crear una realidad más armónica.

Impacto de la Energía, Frecuencia y Vibración en Nuestra Vida

Cada emoción, pensamiento y acción que tenemos afecta nuestro campo energético y la frecuencia en la que vibramos. Por ejemplo, si cultivamos pensamientos positivos y emociones elevadas, estamos generando una frecuencia vibratoria alta, lo cual repercute en un estado de bienestar y paz interior. En cambio, cuando alimentamos pensamientos de miedo, duda o rabia, nuestra energía se vuelve densa y baja, lo que puede traer cansancio, tristeza y dificultades en nuestras relaciones.

Las personas y los lugares también tienen frecuencias vibratoriales. Es por eso que, a veces, sentimos comodidad y alegría al estar con ciertas personas o en ciertos espacios, mientras que otras veces, sin una razón aparente, nos sentimos incómodos o tensos. Todo esto se debe a la interacción de nuestros campos de energía, que nos afecta tanto física como emocional y mentalmente.

Cómo Afecta esto nuestra Vida Cotidiana

Cuando aprendemos a trabajar con nuestra energía, podemos usarla para crear una vida más plena y consciente. Con frecuencia, estamos influenciados por las energías de nuestro entorno, nuestras emociones y pensamientos, y al conocer estos conceptos, podemos empezar a tomar el control sobre ellos. Elevar nuestra vibración nos ayuda a atraer experiencias más positivas, a protegernos de la negatividad y a vivir en un estado de equilibrio y serenidad.

Practicar la consciencia de la energía y la frecuencia nos permite crear un entorno y una vida más armoniosos. Al vivir con una vibración alta, nos sentimos más conectados con los demás y con el mundo que nos rodea, y podemos vivir desde un lugar de amor, paz y gratitud. Esto, en última instancia, contribuye a nuestra evolución espiritual, permitiéndonos vivir en coherencia con nuestra esencia y en equilibrio con el universo.

Antes de sumergirnos en la canalización de energía o en prácticas más avanzadas, es crucial reconocer que todo tiene un comienzo y que se requiere práctica para avanzar de manera correcta. Durante esta semana, te invito a integrar ejercicios en tu día a día de forma regular. La tranquilidad es una de las herramientas más poderosas que tenemos para mitigar el impacto emocional de las situaciones cotidianas.

Es probable que a lo largo de tu vida hayas desarrollado ciertos comportamientos que te llevan a reaccionar inadecuadamente ante algunas personas o a tolerar menos ciertas situaciones. Estas reacciones están profundamente enraizadas en tus experiencias y juicios acumulados durante tu crecimiento personal. En especial, las emociones pueden enmascarar tu auténtica esencia y, a menudo, exagerar los problemas, haciéndolos parecer más grandes de lo que realmente son.

Un primer paso fundamental es aceptar que hay cosas y circunstancias que no podemos cambiar. Esto incluye la comprensión de que no estamos aquí para cambiar a nadie más. La aceptación es crucial, ya que la falta de aceptación genera dudas y distracciones, como preguntas que pueden atormentarte:

¿Por qué a mí?

¿Por qué otros parecen vivir tan bien y yo no?

¿Por qué me está pasando esto?

Es importante recordar que estos pensamientos son parte de una respuesta emocional natural, pero no deben definir tu experiencia ni tu bienestar.

Ejercicio 1: Respiración Consciente

Dedicar unos minutos cada día a la respiración consciente. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente. Cierra los ojos y respira profundamente, inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la nariz. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Con cada respiración, permite que las tensiones se disuelvan y que la tranquilidad te envuelva. Este ejercicio te ayudará a centrarte y a calmar la mente.

Ejercicio 1: Observación de Pensamientos y Emociones

Al sentarte en calma, observando tu respiración, es normal que surjan pensamientos y emociones. Lo importante en este momento es aprender a identificarlos. No intentaremos inhibirlos, sino que simplemente los observaremos, permitiendo que fluyan sin aferrarnos a ellos.

Es probable que muchos de estos pensamientos carezcan de relevancia en tu vida actual. Se asemejan a nubes que cruzan el cielo: están ahí, pero no definen tu realidad. Al desarrollar esta capacidad de observación, empezarás a comprender que los pensamientos no tienen que guiar tus emociones o tu comportamiento. Esta práctica de conciencia te permitirá ver tus pensamientos desde una nueva perspectiva, liberándote del peso emocional que pueden acarrear.

Ejercicio 2: La Percepción del Tiempo

El segundo ejercicio se enfoca en tranquilizar tu percepción del tiempo. En un mundo que parece moverse a un ritmo frenético, es fácil caer en la trampa de correr de un lado a otro, sintiendo que nunca hay suficiente tiempo. Si te identificas con esta sensación, es momento de hacer un cambio.

El tiempo es, en esencia, una percepción. Cuando te apresuras, a menudo sientes que el tiempo también se acelera. Imagina que te levantas con prisa, corriendo para llegar al trabajo a tiempo, solo para encontrarte atrapado en un atasco. Esa situación puede incrementar tus emociones negativas, como la rabia o la frustración. Pero hay una manera de transformar esta experiencia.

Para iniciar los ejercicios de este máster, es fundamental que primero reconozcas tu respiración. La respiración es una de las herramientas más poderosas que tenemos a nuestra disposición para centrarnos y conectar con nuestro ser interior.

Comienza por inhalar lentamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire hasta que sientas que no puedes más. Presta atención a cómo el aire entra en tu cuerpo y se expande, sintiendo cómo tu abdomen se eleva.

Este acto consciente de inhalar no solo oxigena tu cuerpo, sino que también te conecta con el momento presente.

Una vez que hayas llegado al límite de tu inhalación, exhala lentamente por la nariz o por la boca. Permite que el aire salga suavemente, sintiendo cómo tu cuerpo se relaja a medida que liberas la tensión acumulada. Observa cómo te sientes al dejar ir el aire; es un momento de liberación y calma.

Después de exhalar, realiza otra inhalación, pero esta vez inhala hasta que te sientas cómodo. No te fuerces en este proceso; busca un ritmo que se adapte a ti y a tu cuerpo. La comodidad es clave, ya que te permitirá profundizar en tu práctica de respiración.

Este ejercicio es esencial, ya que no solo te ayuda a tomar conciencia de tu respiración, sino que también establece una base sólida para los ejercicios de conexión y meditación que seguirán en el curso. Recuerda que cada vez que te centres en tu respiración, estás utilizando una herramienta poderosa para calmar la mente y conectar con tu esencia. Con práctica y dedicación, irás desarrollando una mayor conexión contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Despiértate sin prisa: Si es posible, permítete un poco más de tiempo en la mañana. Al abrir los ojos, tómate unos momentos para detenerte y sentir tu respiración. Hazlo de manera lenta y agradable, permitiendo que cada inhalación y exhalación te conecten contigo mismo antes de iniciar el día.

Actúa con calma: Tras haber disfrutado de esos minutos de conexión, comienza tus actividades diarias sin apuro. Si surgen pensamientos intrusivos, vuelve a centrarte en tu respiración. Mantente presente en el momento. Con el tiempo, notarás que tus actividades se vuelven más manejables y fluidas.

Cada uno de estos ejercicios es una herramienta que te ayudará a desarrollar una mayor conciencia y control sobre tu vida diaria. La tranquilidad no solo se experimenta en momentos de meditación, sino que puede ser cultivada en cada instante de tu día. Con la práctica continua, estarás mejor preparado para explorar la canalización y otros aspectos de la espiritualidad con una mente más clara y un corazón más abierto.

En el camino hacia la espiritualidad y el autoconocimiento, uno de los elementos más poderosos que podemos incorporar a nuestra vida diaria es la práctica de la respiración consciente. Este simple acto, que realizamos automáticamente, puede transformarse en una herramienta de gran impacto para nuestro bienestar emocional y espiritual.

Mantener una Respiración Lenta y Consciente

Cuando te encuentres a solas, es fundamental recordar la importancia de mantener una respiración lenta y consciente. Aquí te explicamos por qué esta práctica es tan crucial:

La respiración consciente te ancla al momento presente. Cuando te tomas un momento para observar tu respiración, estás dejando de lado las distracciones y preocupaciones del pasado o del futuro. Esta conexión con el aquí y el ahora es esencial para desarrollar una mayor conciencia de ti mismo y del entorno que te rodea.

La respiración lenta activa el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a reducir la ansiedad y el estrés. A medida que inhalas y exhalas de manera controlada, tu cuerpo envía señales de calma a tu mente, permitiéndote enfrentar situaciones difíciles con una mayor claridad y serenidad.

La respiración profunda permite una mayor oxigenación de las células y un mejor flujo de energía en el cuerpo. Esto no solo promueve la salud física, sino que también aumenta tu energía espiritual, facilitando la conexión con tu ser interior y tus guías espirituales.

Al centrarte en tu respiración, creas un espacio propicio para la meditación y la reflexión. La práctica de mantener una respiración lenta y consciente te ayuda a entrar en un estado de relajación profunda, donde puedes explorar tus pensamientos, emociones y experiencias de manera más clara y objetiva.

Al practicar la respiración consciente, también desarrollas la paciencia. Aprendes a aceptar que cada momento tiene su propio ritmo y que no siempre necesitas apresurarte. Esta paciencia se refleja en tus interacciones diarias, promoviendo una actitud más tolerante hacia los demás y hacia ti mismo.