Manual Para Profesionales de Renacimiento

Cómo profundizar en tu proceso de Renacimiento, guiar el proceso de otras personas con maestría y ser un profesional exitoso



Fanny Van Laere y Leonard Orr

Fanny Van Laere y Leonard Orr

MANUAL PARA PROFESIONALES DE RENACIMIENTO

Cómo profundizar en tu proceso de Renacimiento, guiar el proceso de otras personas con maestría y ser un profesional exitoso

Vision Libros

Título original y autor: *Manual for rebirthers,*
Fanny Van Laere y Leonard Orr
Traducción: Fanny Van Laere

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2011 Manual para profesionales de Renacimiento
© 2011 Fanny Van Laere y Leonard Orr
© 2011 de la traducción "Manual for Rebithers"
© 2011 traducción Fanny Van Laere
© 2011 Editorial: Vision Libros
C/ San Benito 21 28029 Madrid. España
Web: www.visionlibros.com Tel: 0034 91 3117696
Corrección del texto: Ofelia Lorenzo
Dibujo de portada: Uma Maraval

ISBN: 978-84-9983-908-0

Disponible en papel
www.visionlibros.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripción@visionnet.es

A Babaji,
Padre Eterno en forma humana,
Profesor último
y Guardián del Planeta Tierra.

Índice

01. Prefacio 13

02. Introducción y agradecimientos 15

03. Los pilares del Renacimiento 17
03.1. El papel de un renacedor 18
03.2. Sesiones de respiración, ciclo energético y liberación del mecanismo respiratorio 20
03.3. Ejercicios de respiración 22
03.4. Psicología espiritual 25
03.4.a) La mente emocional humana 26
03.4.b) Afirmaciones para una vida mejor 27
03.4.c) La Energía se transforma en lo que ella piensa, por Leonard Orr 28
03.5. Historia del Renacimiento 30
03.5.a) El primer método de Renacimiento 30
03.5.b) El segundo método de Renacimiento 31
03.5.c) El tercer método de Renacimiento 31

04. Los nueve grandes traumas del ser humano 33
04.1. La mentira personal y los negativos específicos 34
04.1.a) Ejemplos de mentiras personales y leyes eternas 36
04.1.b) Ejercicio de la mentira personal y la ley eterna 37
04.1.c) Ejercicio corto para la mentira personal y la ley eterna 38
04.2. La represión de lo femenino 39
04.2.a) Ejemplos de afirmaciones 40
04.2.b) Ejemplo de ejercicio 41
04.2.c) Recomendaciones para todos los ejercicios que incluyen visualización 41
04.3. Vidas pasadas 42
04.3.a) Ejemplos de afirmaciones 43
04.3.b) Ejemplo de ejercicio 43
04.4. El trauma de nacimiento y memorias de infancia 44
04.4.a) Ejemplos de afirmaciones 45
04.4.b) Ejemplo de ejercicio 46
04.5. El síndrome de desaprobación parental 47
04.5.a) Ejemplos de afirmaciones 48
04.5.b) Ejemplo de ejercicio 48
04.6. El impulso subconsciente de muerte 49
04.6.a) Ejemplos de afirmaciones 50

04.6.b) Ejemplo de ejercicio 50
04.7. El trauma de la escuela 51
04.7.a) Ejemplos de afirmaciones 52
04.7.b) Ejemplo de ejercicio 52
04.8. El trauma de la religión 53
04.8.a) Ejemplos de afirmaciones 53
04.8.b) Ejemplo de ejercicio 54
04.9. La senilidad 55

05. Psicología perinatal 57
05.1. El guión de nacimiento 57
05.1.a) Ejemplo de ejercicio 57
05.1.b) Ejemplo de guión de nacimiento 58
05.2. La concepción 60
05.2.a) Visualización de la concepción 61
05.3. La gestación 63
05.4. El trauma de nacimiento 66
05.5. Tipos de nacimiento 73
05.5.a) Cesárea 73
05.5.b) Parto estancado 74
05.5.c) Parto con fórceps 74
05.5.d) Cordón alrededor del cuello 75
05.5.e) Bebé cianótico 75
05.5.f) Nacimiento de nalgas o de pie 76
05.5.g) Parto transversal 76
05.5.h) Parto prematuro 77
05.5.i) Incubadora 77
05.5.j) Parto inducido 78
05.5.k) Parto hipermaduro 78
05.5.l) Anestesia 79
05.5.m) Parto rápido 79
05.5.n) Parto gemelar 79
05.5.o) Placenta previa 80
05.5.p) Parto prolongado 80
05.5.q) Nacimiento seco 80
05.5.r) Padre ausente durante el nacimiento 81
05.5.s) Muerte de la madre durante el parto 81
05.6. Influencias perinatales 82
05.6.a) La culpa primaria 82
05.6.b) El síndrome del obstetra 82
05.6.c) Sexo “equivocado” 83
05.6.d) Abortos previos y muertes fetales 83
05.6.e) La circuncisión y la mutilación genital femenina 83
05.6.f) Intervenciones médicas 84
05.6.g) La elección del nombre del bebé 84

05.6.h) Problemas de amamantamiento
y otros problemas de alimentación 85
05.6.i) Dificultades económicas 85
05.6.j) El bebé adoptado 85
05.7. Ejemplo de preguntas o de cuestionario 89
05.8. Educación sobre el nacimiento 91
05.8.a) La presencia del padre durante
el nacimiento 91

06. El niño interno y el adolescente interno 97
06.1. Nuestro niño interno y nuestros padres internos 98
06.2. Las etapas del desarrollo del niño 99
06.3. Pequeña infancia
(de 0 a 7 años, aproximadamente) 100
06.3.a) El bebé interno 100
06.3.b) El niño interno en sus primeros pasos 101
06.3.c) El preescolar interno 102
06.4. Infancia
(de aproximadamente,7 años a la adolescencia) 104
06.5. El adolescente interno
(de aproximadamente, 14 a 21 años) 105
06.6. Ejemplos de ejercicios 106

07. El adulto sano 109
07.1. Definición de un adulto sano 109
07.2. El perdón 110
07.2.a) La dieta del perdón 111
07.2.b) Cartas de completación 111
07.2.c) Ejercicio de perdón, por Elvi Orr 114
07.3. El seminario del auto-amor, por Elvi Orr 116
07.3.a) Estados emocionales negativos
corrientes y cómo inhiben nuestra
habilidad de manifestar lo que queremos en la vida 117
07.3.b) Ejercicio para cultivar el auto-amor 120
07.4. Nuevo paradigma de relación, por Joe Jennings
y Fanny Van Laere 121
07.4.a) Ejemplos de afirmaciones 126
07.4.b) Ejemplos de ejercicios 126
07.5. Sanar los abusos sexuales 127

08. Purificación espiritual 129
08.1. La contaminación emocional energética,
por Leonard Orr 129
08.2. Prácticas de purificación espiritual 134
08.2.a) El Amor 135
08.2.b) El Aire 136

08.2.c) El Agua 136
08.2.d) El Fuego 137
08.2.e) La Tierra 138

09. Inmortalidad Física 141
09.1. Filosofía 142
09.2. Psicología 143
09.3. Fisiología 144
09.4. La meditación del cuerpo, por Leonard Orr 145
09.4.a) Afirmaciones de rejuvenecimiento 147
09.5. Los yoguis inmortales, por Leonard Orr 151
09.5.a) La verdad acerca de los maestros yoguis inmortales 151
09.5.b) Afirmaciones de victoria 153
09.6. Babaji 157
09.7. Los dos árboles, por Leonard Orr 159

10. Consciencia de prosperidad 161
10.1. Ejercicios de pensamiento creador que producen éxito, por Leonard Orr 163
10.2. Afirmaciones de prosperidad 164

11. Cómo guiar una sesión de Renacimiento 165
11.1. Preparación para las sesiones 165
11.2. Cómo preparar a tus clientes para su primera sesión 167
11.3. Cómo guiar la respiración durante una sesión de Renacimiento 170
11.3.a) Renacimiento de alta calidad 172
11.3.b) Respiración por la nariz y por la boca 173
11.3.c) Renacimiento en grupo 174
11.4. Desviaciones de la respiración 177
11.4.a) Cómo liberar el mecanismo respiratorio 181
11.5. Síntomas de sanación y diferentes manifestaciones durante el proceso de Renacimiento 185
11.5.a) Manifestaciones físicas 185
11.5.a)1. Tetania 186
11.5.a)2. Anestesia 187
11.5.b) Hiperventilación 188
11.5.c) Emociones y memorias 189
11.5.d) La liberación de la energía, por Leonard Orr 192
11.6. Cómo dar una consulta de psicología espiritual 195
11.7. Cómo guiar a una persona en un ciclo de diez sesiones de Renacimiento 197

11.7.a) Las metas de las primeras diez sesiones de Renacimiento, por Leonard Orr 197
11.7.b) La relación entre renacedor y cliente 200
11.8. Cómo guiar a tu cliente con afirmaciones 204
11.8.a) Diferentes formas de trabajar con afirmaciones 205
11.9. Elementos que favorecen el proceso 208
11.10. Renacimiento en agua 210
11.11. Renacimiento para mujeres embarazadas 211
11.12 Renacimiento para niños 214
11.13. Renacer a tus amigos y familiares 219

12. El poder sanador de los síntomas y de las enfermedades 221
12.1. Dolores de cabeza y migrañas 223
12.2. Resfriado común y gripe 223
12.3. Depresión 223
12.4. Dolores de espalda 224
12.5. Asma 225
12.6. Cáncer 229
12.7. Epilepsia 231
12.8. Sida 232
12.9. Sobrepeso 232
12.10. Problemas cardiacos 233
12.11. Adicciones 233
12.12. Gestión del dolor 237
12.13. Desintoxicación y síndrome de sensibilidad química múltiple (SQM) 237
12.14. Otros testimonios 239

13. Cómo ser un profesional de éxito 241
13.1. Programa de certificación 241
13.2. Código ético para renacedores 245
13.3. Qué es ser un buen renacedor, por Leonard Orr 246
13.4. Cómo construir una clientela 247
13.5. La comunidad espiritual y cómo seguir formándose 249
13.6. Cómo dar charlas y seminarios 252
13.6.a) Ser un líder 253
13.6.b) El vientre del gurú 254
13.6.c) Tu contaminación emocional y la de los demas 255
13.7.Expandir el Renacimiento: metas para un futuro mejor 256

14. La ciudadanía responsable 257
14.1. Declaración de los derechos del pueblo acerca del dinero, por Leonard Orr 259

15. Bibliografía recomendada 261

01. PREFACIO

Me siento feliz de que toda esta información se encuentre disponible en un solo libro, de forma que todo el mundo pueda saber qué es el Renacimiento de alta calidad, al menos de forma intelectual o conceptual. Experimentarlo, por supuesto, es otra cosa, pero tener los conceptos nos ayuda a identificar la realidad cuando ocurre y a, por lo menos, saber qué buscar. En cualquier caso, la realidad del trabajo con la respiración está más allá de la mente. Ojalá la lectura de este libro te eleve muchas veces a un estado trascendental.

Estoy muy contento de que Fanny haya recopilado toda está información, resumen de sus ricos 16 años de experiencia práctica como renacedora y formadora, y de mis 36 años de experiencia; contiene sus brillantes aportaciones y sabiduría junto con la mía. Los dos creemos que el resultado de este trabajo en equipo facilitará a los lectores la excelencia en la práctica del Renacimiento.

El trabajo de purificación espiritual hace que la Vida, en su sentido más rico, saludable y práctico, esté al alcance de todos. La Energía y la Paz son una combinación maravillosa y deseamos que todas las personas puedan experimentarlas al tiempo que continúan desarrollando su trabajo espiritual, hasta recibir el poder y la belleza completos de la misma manera que enriquecen nuestras vidas.

Alcanzar la maestría en el trabajo de respiración y purificación espiritual, es nuestro derecho de nacimiento como hijos de Dios. Ahora, al menos tienes las ideas.

Leonard D. Orr

02. INTRODUCIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Como resultado de dar seminarios, conocer a muchos renacedores alrededor del mundo, organizar cursos para Leonard Orr y trabajar con él, me he dado cuenta de que muchos profesionales no han recibido la suficiente formación de alta calidad como para ser exitosos y/o alcanzar todos los resultados fantásticos y milagrosos que son posibles practicando y enseñando Renacimiento. Personalmente, creo que me hubiera ayudado mucho tener una buena guía cuando empecé; habría aumentado la calidad de mi trabajo y de mi práctica personal de forma más rápida, y habría podido beneficiarme de la experiencia de otros profesionales. De esa manera, habría confirmado algunas de mis intuiciones. Esta es la razón por la cual he decidido escribir este libro.

Estoy muy agradecida a Leonard por haber pasado por los 12 años de descubrimiento del Renacimiento. Somos muy afortunados de poder beneficiarnos de su trabajo. Estoy de acuerdo con él en que todos necesitamos de una formación continua que incluya el propio proceso de aprendizaje y sanación, siempre buscando incluir las ideas y prácticas más elevadas que podamos encontrar, y aprendiendo de nuestros alumnos y de la experiencia de otros renacedores a través de la comunidad espiritual.

Estoy muy agradecida a todos mis alumnos y alumnas por poner su confianza en mí, y por tener el coraje y la motivación de pasar por su propio proceso de sanación y transformación.

Yo no fui guiada de forma apropiada durante mis primeras 10 sesiones. Justo después, hice una formación en la cual se practicaban sesiones en grupo, donde no me supervisaron suficientemente durante la respiración. Me llevó algún tiempo mejorar la calidad de mis sesiones personales, en el transcurso del cual, fui guiando intuitivamente a mis clientes de forma cada vez más eficiente para respirar Energía. También tuve que superar malos hábitos aprendidos en las sesiones que había recibido. Obviamente, quiero que mis alumnos, así como cualquier otra persona, eviten esta pérdida inútil de tiempo y aprendan de forma más rápida. Por mi parte, siempre estoy dispuesta a continuar con mi propio aprendizaje. Ser profesional de Renacimiento es un trabajo fantástico; es de hecho la mejor profesión en la cual puedo pensar. Es divertido enseñar a las personas a coger las riendas de su vida y sanarse.

He estado liderando cursos de formación profesional de Renacimiento desde 1999, y trabajando como renacedora desde 1995. Desde entonces, he ido mejorando los apuntes que daba a mis alumnos al final de la Formación. Finalmente, he decidido co-publicar este libro con Leonard. Él lo ha revisado enteramente.

La mayor parte de las ideas contenidas en este libro, provienen de las enseñanzas de Leonard. También hay artículos escritos por él. Otras emanan del aprendizaje recibido antes de formarme y trabajar con él, especialmente de Ronald Fuchs y del LRT (curso de Relaciones con Amor, creado por Sondra Ray y Bob Mandel). Estoy profundamente agradecida a Ronald Fuchs, Sondra Ray, Bob Mandel y a

todas las personas que contribuyeron a la creación del LRT. Como complemento, he añadido mucha información procedente de mi propia experiencia e intuición.

Un cálido agradecimiento a todas/os aquellas/os que han participado en la creación de este libro compartiendo sus testimonios. No es fácil conseguirlos, ya que la mayoría de las personas están en tal estado de bendición después de las sesiones, que les resulta difícil concentrarse para escribir, y puede resultar inapropiado pedirles que vuelvan a su mente y escriban acerca de su experiencia. Por otro lado, no todo el mundo tiene la habilidad de comunicarse por escrito, pero, cuando algunos lo hacen, es muy valioso y suele resultar de gran ayuda e inspiración para otras personas. Me emocionó profundamente recibir tantas respuestas, cuando les pedí a mis clientes, alumnos y colegas renacedores que participasen con sus testimonios. Su apoyo y motivación tocaron mi corazón.

Gracias a Leonard por todos sus artículos, su sabiduría práctica y por revisar este libro.

También quiero agradecer a Elvi Orr por su artículo sobre el amor propio y el ejercicio del perdón, así como por su profunda amistad.

Un cálido agradecimiento a Ofelia Lorenzo por revisar enteramente el manuscrito en castellano y por brindarme su maravillosa amistad desde hace más de quince años, una amistad que crece y se hace más rica con el paso del tiempo.

Un agradecimiento especial a Joe Jennings. Su amor y voluntad por crear una verdadera relación sagrada, traen magia a mi vida cada día. Gracias también por corregir y revisar el manuscrito de la versión inglesa con tanta paciencia.

Finalmente, me gustaría clarificar que este libro no pretende ser una guía completa para renacedores, ya que ser un buen profesional requiere de una formación y supervisón adecuadas (ver la sección 13.1. *Programa de certificación, página* 241) Para guiar a otras personas de manera eficiente, necesitas tanto tener experiencias de alta calidad como ser capaz de conectar con tu intuición, y, si bien esto no es algo que se pueda transmitir, sí se puede enseñar cómo sanar lo que te desconecta de ella.

Espero que el *Manual para profesionales de Renacimiento* alcance su propósito de expandir el Renacimiento de alta calidad.

Os deseo un buen viaje.

03. LOS PILARES DEL RENACIMIENTO

El Renacimiento se basa en la práctica de sesiones de **respiración conectada** o circular, la psicología espiritual o pensamiento creador, y la purificación espiritual.

Hay dos etapas en la práctica de Renacimiento.

En la primera, aprendemos a respirar tanto Energía como aire y experimentamos el asombroso poder que tiene. Esto requiere normalmente de un ciclo de 10 sesiones de respiración de alta calidad, aunque algunas personas pueden necesitar de más.

La segunda etapa es una maestría de vida. Se trata de sanar completamente nuestra mente emocional hasta alcanzar un punto en el cual nuestros pensamientos y emociones están sumergidos en el Espíritu. Consiste en ir más allá de los ciclos de nacimientos-muertes, e incorporar plenamente y manifestar nuestra divinidad natural en nuestra mente y cuerpo. En otras palabras, encarnar lo Divino. Con la práctica, cada año alcanzamos más libertad, paz, alegría, realización interna y éxito con nuestras metas. La maestría de vida significa estar en un "aprendizaje continuo".

Por lo tanto, podemos entender que, aunque el Renacimiento tiene efectos terapéuticos y sanadores formidables, es mucho más que una simple terapia, ya que incluye todo un proceso de maestría.

Otras definiciones de Rebirthing:

- Es una experiencia física de Energía divina o Ser Infinito.
- Significa cambiar las generalizaciones negativas que la persona ha hecho sobre la vida, de modo que estos patrones hechos en la mente y en el cuerpo se disuelvan.
- "Orgasmo divino" o "relajación cósmica".
- Es la ciencia de no contener el aliento y de llenar el cuerpo físico con Energía Divina.
- Es la forma más completa y natural de dejar partir creencias antiguas del subconsciente, y de integrar más seguridad, confianza y placer en tu cuerpo y mente.
- Consiste en romper el ciclo de nacimiento-muerte, e incorporar el cuerpo y la mente a la vida consciente del Espíritu Eterno, con el fin de convertirnos en una expresión de Él.

03.1. El papel de un renacedor

A medida que avances con la lectura, especialmente en la segunda parte, veremos en detalle qué significa ser un profesional de Renacimiento de alta calidad.

Empezaremos con la definición básica: ***Un(a) renacedor/a es aquel/la que guía a otras personas en su proceso de Renacimiento, apoyándolas de forma amorosa. Les proporciona herramientas, las cuales sabe que son efectivas como resultado de practicarlas él /ella mismo/a.*** Esta es una de las razones por las cuales la primera parte de este libro trata sobre las herramientas utilizadas en Renacimiento. Usándolas, podrás profundizar en tu propio proceso y utilizarlas también con tus clientes.

Nuestra meta principal es enseñar a las personas cómo sanarse a sí-mismas, y a ser conscientes de cómo crean su realidad.

Por otro lado, cuanto más haya trabajado una persona sobre sí misma, y más haya practicado la purificación espiritual, más sanadora será su presencia. Es también más fácil para el renacido contactar con la Energía y aprender a sanar, cuanto más clara sea la energía de su renacedor/a, como resultado de sus prácticas. Por lo tanto, la calidad de la presencia del renacedor es una llave importante para el proceso de sus clientes.

Sin embargo, como renacedor, deberías ser consciente de que no eres tú quien sana a tu cliente. La persona está sanándose a sí misma en tu presencia, a medida que aprende a respirar Energía, a limpiar su mente emocional y a incorporar otras prácticas de purificación espiritual.

La Energía Divina es infinitamente más sabia que nosotros. Una parte importante del renacedor es, por lo tanto, estar presente y construir un espacio de seguridad para que la persona pueda relajarse y entregarse a un nivel profundo, al tiempo que desarrolla la escucha energética.

"Enseñar a alguien cómo sanarse, es el regalo definitivo." Leonard Orr.

Me siento personalmente bendecida por ser renacedora. Es un honor ser testigo del proceso y sanación de otras personas; es verdaderamente una experiencia sagrada y fascinante.

Testimonio: Renacedor, la realidad del fénix.

Existe un lugar en el que todos somos uno. Existe otro, en el que cada uno es un individuo único.

Después de vivir el proceso de mis diez primeras sesiones renaciendo, mi siguiente paso fue formarme como terapeuta, impulsado por el deseo de seguir profundizando y también de compartir mi nuevo conocimiento con otras personas.

Compartir es algo hermoso. Compartir cosas de valor proporciona una felicidad única…,y esto es lo que le ocurre a un renacedor. Cuando veo que la persona que está haciendo la sesión, está teniendo una experiencia sagrada, me siento en una situación privilegiada por estar ahí participando de ello, conspirando a favor de la vida, siendo su sirviente. Luego me dicen que han vivido algunos de los momentos más felices de su vida. Veo cómo se liberan de sustancias químicas, de tensiones, de traumas, de pesadas cargas que han llevado sobre sus hombros la mayor parte de sus vidas. Pero recuerda amigo, todo eso lo hace la energía. Facilitar una sesión de renacimiento es una maravillosa oportunidad para trascender el falso ego y el impulso de protagonismo. Yo, como individuo, hago un poquito. La energía, como inteligencia natural de la vida, hace muchísimo. Personalmente, me encanta que sea así, pues nadie es más inteligente que ella.

Esto se lo suelo decir a la gente con las siguientes palabras:

Hay dos principios muy importantes en la vida: uno es hacer tu voluntad, y el otro es dejar de hacerla. Utilizas tu voluntad cuando vas al mercado y compras el tipo de alimentos que te gustan; la utilizas cuando cocinas, con tu punto de sal y pimienta. Pero en el momento en que la comida está en tu estómago, has dejado de hacer tu voluntad y es la inteligencia natural de la vida, la energía, la que se encarga de llevar los nutrientes a los órganos, músculos, huesos etc., mientras tú duermes la siesta.

Lo mismo ocurre en una sesión: la persona respira energía y luego la deja operar, y lo mismo hace un renacedor: da unas pautas y luego las deja operar.

Para mí, un renacedor es un sirviente de la vida cuando está guiando una sesión, y es un maestro de su vida cuando hace su práctica personal de renacer. Siempre con su danza sagrada de hacer y dejar de hacer, dar y recibir, llevar y dejarse llevar, inhalar y exhalar, con coraje cuando hay que tenerlo y con vulnerabilidad cuando así debe ser.

Cada persona encarna un fénix esperando absorber energía, para renacer y ser lo que siempre ha sido. Es un regalo de vida ser renacedor.

Raúl Bermejo

03.2. Sesiones de respiración, ciclo energético y liberación del mecanismo respiratorio

Uno de los papeles más importantes del renacedor es enseñar a sus clientes a completar un ciclo energético, lo que significa enseñarles a conectarse con la Energía a través de la respiración, y dejar que la Energía les sane. En otras palabras, enseñamos a las personas a superar las tensiones, el dolor, el drama, el miedo y los traumas gracias a la respiración, hasta alcanzar la paz y la relajación. Tus clientes o alumnos deberían aprender a respirar intuitivamente, atravesando todas las sensaciones y emociones sin quedarse atrapados en ellas.

Los bebés y los niños pequeños suelen respirar bien, usando toda su capacidad respiratoria y haciendo respiraciones conectadas a menudo. Están en contacto con su propia esencia divina y con su fuente de alegría, siempre radiantes como soles. Con las represiones de la sociedad y de la educación, a edades muy tempranas, los niños empiezan a reprimir sus emociones y a desconectarse de su Divinidad natural. La manera de hacerlo es conteniendo el aliento, reduciendo así la cantidad de aire que entra en sus pulmones. Esto, poco a poco, les produce una desconexión consigo mismos y con su cuerpo. Retener la respiración, se convierte entonces en un hábito, hasta que alcanza un punto en el cual su mecanismo respiratorio queda inhibido, y las emociones reprimidas se convierten en bloqueos y tensiones.

El mecanismo respiratorio de las personas se transforma completamente en la primera etapa de Renacimiento, de modo que liberan y sanan una gran parte de lo que estaban reteniendo y que impedía a el Qi (energía) fluir libremente por sus cuerpos físico, mental-emocional y energético. Así, se sueltan capas de tensión y estrés provenientes de traumas emocionales del pasado, y memorias de la infancia y el nacimiento (ver la sección 04. *Los nueve grandes traumas del ser humano*, página 33).

El ciclo energético constituye toda una experiencia de sanación. No debe ser controlado por el profesional ni por el cliente, sino por la naturaleza de la energía de la persona que respira. Se da por concluido, cuando todos los síntomas, tensiones, emociones o experiencias que se hayan manifestado, alcanzan su plena expresión y son integrados por la energía y transformados en relajación y bendición.

La meta principal de las sesiones de respiración es llegar al desbloqueo del mecanismo respiratorio, con todos los beneficios que esto conlleva, así como aprender a respirar energía, además de aire.

La experiencia del desbloqueo de la respiración y liberación del mecanismo respiratorio puede describirse como la fusión sin esfuerzo de la inhalación con la exhalación. Cuando ocurre, es la respiración misma la que nos enseña a respirar. Leonard Orr lo describe como "*la unidad del Espíritu con la materia, experimentada de forma fisiológica*". Después de liberar su mecanismo respiratorio, las personas respiran más plena y libremente. (Ver sección 11.4.a) *Cómo liberar el mecanismo respiratorio*, página 181).Esto nos permite soltar y superar emociones que nos limitaban, y así vivir una vida más satisfactoria, sintiéndonos más seguros

y a gusto con nosotros mismos y con el Universo, además de hacer que recobremos nuestro contacto natural con la Fuente de Vida. Cuando mejoramos nuestra respiración, nuestra salud y nuestros niveles de energía también mejoran, ya que la sangre fluye mejor y nuestros tejidos y órganos reciben más oxígeno. También nos permite liberarnos de grandes cantidades del estrés acumulado a lo largo de los años.

Una sesión de Renacimiento, también llamado Rebirthing, dura entre dos y dos horas y media. Se dedica una hora o más a la respiración, con el cliente tumbado, en la cual el profesional (o renacedor) guía el ritmo de la respiración de su cliente hasta llevarla a ser fluida, libre y conectada. Es entonces cuando la persona entra en el ciclo de energía, que suele ser muy agradable, en el cual va superando las desviaciones de la respiración que había ido acumulando a lo largo de su vida y, de esta forma, se va liberando poco a poco el aliento. A medida que va desbloqueando partes de su mecanismo respiratorio, se libera de las tensiones y emociones no resueltas que estaban reprimidas en las correspondientes partes de su cuerpo, y respira conscientemente, hasta que la respiración misma le marca su propio ritmo, en el cual ya no tiene que hacer nada, tan sólo dejarse guiar por él. Este ritmo respiratorio es amplio, poderoso y profundo, al tiempo que suave. En ningún caso es forzado o retenido, sino libre. A este proceso de liberación, que conduce a un estado de paz, apertura y bienestar, lo llamamos integración.

Antes y después de la sesión de respiración, hay un compartir entre la persona y el renacedor sobre los temas más importantes de su vida.

En cada sesión se enseñan y practican diferentes técnicas de psicología creadora que son fáciles de aplicar en la vida cotidiana y nos ayudan a superar límites, así como a conseguir nuestros objetivos. (Ver sección 11.6. *Cómo dar una consulta de psicología espiritual*, página 195).

Se recomienda, en general, un ciclo de 10 sesiones de respiración, porque es lo que necesitan la mayoría de las personas para desbloquear el aliento y desarrollar la capacidad de renacerse a sí mismas. Después, la persona podrá usar esta herramienta cada vez que lo desee, lo que es maravilloso. No es recomendable que lo haga antes, ya que podría reforzar sus desviaciones en vez de superarlas, y lo más probable es que no supiera procesar lo que aflora en la sesión e integrarlo.

Respirar por la nariz es generalmente más apropiado, ya que conduce a la integración de una forma más rápida, fácil y eficiente. A veces se usa la respiración por la boca, pero solamente en casos o situaciones específicos que iremos estudiando en detalle. En todos los casos, es necesario empezar y acabar una sesión de Renacimiento respirando por la nariz, para asegurarnos de que el ciclo se abre y se completa correctamente.

Una parte del trabajo del profesional de Renacimiento consiste en enseñar a sus clientes los diferentes tipos de respiración y los ritmos adecuados en cada momento, a la vez que guiarle de forma apropiada durante el ciclo (ver sección 11.3. *Cómo guiar la respiración durante una sesión de Renacimiento*, página *170*).

03.3. Ejercicios de respiración

Esta es una secuencia maravillosa de ejercicios. Pon atención a las diferentes sensaciones que experimentes mientras los haces. Siempre es recomendable descansar y relajarse entre un ejercicio y otro, o antes de repetir el miso ejercicio, a fin de poder integrar las sensaciones. Se requiere un poco de práctica para alcanzar todos los beneficios.

Ejercicio de las 20 respiraciones conectadas

Se trata de un ejercicio muy beneficioso para todos, tanto para principiantes como para personas que practican las sesiones de Renacimiento con regularidad. Aunque no se aconseja que un principiante haga un ciclo energético sin la presencia de un profesional, este ejercicio es muy recomendable para todo el mundo. Se debería respirar por la nariz, a menos que esté bloqueada.

Para realizar este ejercicio haremos 4 respiraciones cortas y una profunda (lo más profunda posible), y esto mismo lo repetiremos 4 veces. Las respiraciones deben ser conectadas, es decir, que cuando acabemos la exhalación, retomaremos la inhalación enseguida. Este tipo de respiración, se llama respiración conectada o circular, llegando un momento en el cual parece que inhalación y exhalación se funden en una sola.

La inhalación, espejo de nuestro impulso de vida, de participación y apertura a la misma, debería hacerse con entusiasmo, pero nunca forzando. La exhalación, espejo de nuestra entrega, aceptación y confianza, debería ser totalmente relajada y sin esfuerzo, dejándola caer como una hoja que se desprende de un árbol o un globo que se deshincha. El ritmo no es ni lento ni muy rápido, sino activo.

Ejercicio de las 6 respiraciones nasales alternadas

Para realizar este ejercicio, tapamos nuestra fosa nasal derecha con el pulgar (el índice y el corazón están doblados) e inhalamos. Después, tapamos la fosa nasal izquierda con el meñique y el anular, y exhalamos por la fosa nasal derecha. A continuación, inhalamos por la misma fosa nasal (la derecha) y exhalamos por la izquierda. Volvemos luego a inhalar por la izquierda, etc.

En total haremos 6 respiraciones. Este ejercicio activa y limpia los nadis (canales energéticos) de cada fosa nasal, haciendo que la energía fluya mejor por nuestro cuerpo. Los yoguis recomiendan hacerlo de una a tres veces por día. La práctica continuada durante un año, proporciona enormes beneficios.

Ejercicio de las 6 respiraciones nasales alternadas, repitiendo el mantra "Om Namaha Shivaiya"

Se trata del mismo ejercicio que hemos visto anteriormente, pero, después de la inhalación, retenemos el aire mientras recitamos mentalmente el mantra "Om Namaha Shivaiya" tres veces. Después exhalamos.

"Om Namaha Shivaiya" significa Inteligencia Infinita, Ser Infinito y Manifestación Infinita. Además de por su significado, este mantra, por el sonido y vibración de sus sílabas, contiene un enorme poder, que obviamente sólo puede ser experimentado con la práctica.

Personalmente, me gusta hacer este ejercicio también con cualquier afirmación importante con la cual esté trabajando en ese momento.

20 respiraciones conectadas, con la lengua entre los dientes

Para realizar este ejercicio, quédate con la boca cerrada y pon la lengua entre tus dientes, arriba, detrás de tu labio superior o abajo, detrás de tu labio inferior. Después, haz el ejercicio de las 20 respiraciones conectadas (obviamente por la nariz).

Este es un ejercicio excelente para superar la ira. Puedes practicarlo cuando estés enfadado; te ayudará a conseguir la maestría sobre esta emoción.

También es muy beneficioso para las personas que rechinan los dientes mientras duermen (bruxismo); de hecho, esto es debido a la ira reprimida. Debe practicarse antes de ir a dormir.

20 respiraciones conectadas por la boca, con la boca abierta

Se trata del ejercicio de las 20 respiraciones conectadas, pero esta vez respirando por la boca muy abierta. Ábrela lo más posible sin que llegue a resultar incómodo. La lengua debería estar relajada.

Generalmente, este ejercicio hace que las emociones reprimidas y los bloqueos afloren a la superficie y se liberen. Debes volver a la respiración por la nariz si notas emociones desagradables, a fin de poder liberarlas de forma más eficiente.

20 respiraciones conectadas por la nariz, con la boca abierta

Se trata del ejercicio de las 20 respiraciones conectadas, respirando por la nariz y con la boca muy abierta. Abre la boca lo más posible sin que llegue a resultar incómodo. La lengua debería estar relajada.

Esta es la forma de respiración más eficiente para dejar partir la energía negativa del cuerpo.

Respiración energética silenciosa

Se trata del ejercicio de las 20 respiraciones conectadas, respirando por la nariz de forma tan suave que el aire no haga nada de ruido al inhalar o exhalar.

El propósito de este ejercicio es desarrollar tu consciencia de la Energía. Hace que te des cuenta de que es más fácil conectarte con la Energía si eres suave y te concentras.

Es también un ejercicio excelente para personas con problemas para respirar por la nariz. Ayuda a desbloquear las sienes y superar los resfriados.

Es bueno terminar este ejercicio con 3 grandes respiraciones ruidosas.

Diez y una

Haz las 20 respiraciones conectadas, pero esta vez con un ritmo diferente: 9 respiraciones cortas y una larga, dos veces.

Ejercicio de respiración intuitiva

Para conseguir la maestría sobre la respiración, es importante superar los malos hábitos con ella. Cuando se consigue, la respiración se vuelve muy natural y uno siente intuitivamente cómo necesita respirar para que la Energía fluya por su cuerpo.

Para realizar este ejercicio, haz 20 respiraciones conectadas, alternando respiraciones cortas y largas de la manera que quieras. Elije lo que sea más placentero para ti en ese momento.

Estos ejercicios son más poderosos de lo que puedan parecer. Algunas personas consiguen resultados impresionantes enseguida.

Una vez, en Guinea Bissau, un hombre joven que había tomado sesiones conmigo, enseñó a uno de sus amigos el ejercicio de las 20 respiraciones conectadas. Después de practicarlo durante sólo unos días, el dolor de espalda crónico que éste tenía desapareció.

Otra vez, estaba dando una charla a un grupo de personas en una biblioteca en Staunton, USA. Después de haber hecho las 20 respiraciones conectadas, pregunté a los participantes qué habían experimentado. Un hombre de unos sesenta años me dijo que estaba muy sorprendido, porque sufría de un dolor continuo durante muchos años en un lugar que no quiso mencionar (supongo que en los genitales o el ano), como resultado de haber recibido quimioterapia, y que su dolor había cesado de repente mientras estaba haciendo el ejercicio. El dolor no volvió, y la semana siguiente él empezó a recibir sesiones de Renacimiento.

03.4. Psicología espiritual

Trabajar con la psicología espiritual nos permite mejorar la calidad de nuestros pensamientos, lo cual nos lleva a mejorar nuestra vida.

Los pensamientos se convierten en emociones y las emociones se convierten en hábitos y acciones. Por lo general, no somos conscientes de que nuestras emociones y acciones tengan sus raíces en los pensamientos que elegimos en el pasado y las decisiones que entonces tomamos. Es una relación de causa-efecto.

Cada pensamiento que tenemos, tiene su correspondencia emocional, física y química. Nuestro subconsciente está compuesto de muchos pensamientos y creencias de los cuales no somos conscientes, pero que, sin embargo, tienen sus impresiones en nuestra memoria emocional y celular, y que, a menudo distorsionan nuestra forma de percibir (y, por lo tanto, de crear) la realidad.

Trabajar con principios de psicología espiritual, significa borrar los pensamientos que crean desdicha en nuestras vidas y encontrar e integrar los pensamientos que están en armonía con las verdades universales. Estos pensamientos de alta calidad nos acercan a nuestra verdadera naturaleza. Cada vez que superamos un pensamiento limitante e integramos un pensamiento de alta calidad, mejora en gran medida nuestra vida y nos convierte en seres más sanos y felices.

"La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros pensamientos."

Hacernos responsables de nuestros pensamientos, emociones, hábitos y acciones, es una de las llaves más importantes para alcanzar la felicidad. Tomar las riendas de nuestra mente, es la única manera de superar la consciencia de víctimas y convertirnos en los arquitectos de nuestra vida.

Ahora sabemos que la aparente materia de nuestro universo es en realidad energía, y que, de igual modo lo es la consciencia en su forma más fina y dinámica.

Hoy en día, la física cuántica está demostrando lo que los yoguis llevan siglos diciendo: el pensamiento es creador. Con nuestros pensamientos no solamente interpretamos la realidad, sino que atraemos y creamos también las experiencias que tenemos en nuestra vida.

Aprender a superar nuestros condicionamientos y falsas creencias, es un proceso hermoso. Para ser libres de verdad, tenemos que aprender a ser librepensadores de verdad, sin influencias inconscientes negativas de nuestra cultura, familia o entorno. La salud y el propio desarrollo, personal y espiritual, son responsabilidad de cada persona, sobretodo en la sociedad en la que vivimos, que no sabe todavía traducir en bienestar físico, emocional y espiritual su riqueza material.

Lógicamente, cuanto más conectados nos sintamos con el Universo y más conscientes seamos de nuestra Divinidad natural, mayor capacidad tendremos para crear en nuestra vida una realidad feliz.

Los pensamientos y decisiones tomados en el pasado que nos separan de nuestra verdadera naturaleza, crean auténticos traumas en nuestro interior. En Renaci-

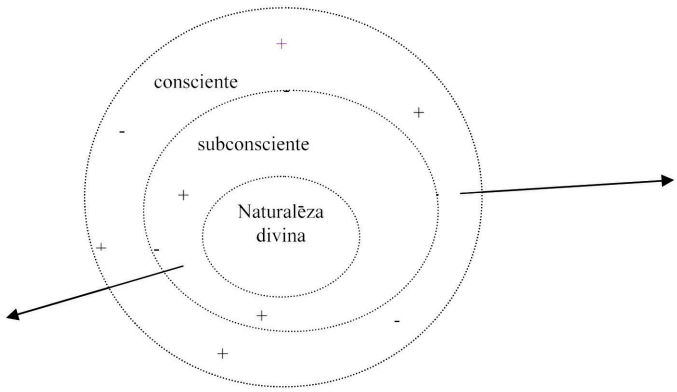
miento consideramos que hay 9 grandes traumas humanos. También les llamamos los inhibidores de la felicidad humana. Encontrarás una explicación detallada en la sección 04. *Los nueve grandes traumas del ser humano*, página 33).

Nos hemos alejando tanto de la Verdad, que nos cuesta creer que en realidad todo es dicha. La felicidad y la bendición son nuestros estados naturales.

Podemos trabajar de "arriba a abajo", es decir, observando nuestra mente y emociones, y cambiando los pensamientos falsos y limitantes, que nos crean una realidad que no deseamos; o de "abajo a arriba", es decir, observando nuestro cuerpo y escuchando sus mensajes, observando los guiones que se repiten en nuestra vida, y observando el tipo de realidad que hemos creado. La práctica de la respiración y el trabajo con los elementos (purificación espiritual), nos conducen a deshacer bloqueos corporales y emocionales, al tiempo que expanden nuestra mente.

También podemos trabajar con afirmaciones, a fin de cambiar nuestros pensamientos y traer a la luz nuestras creencias subconscientes. En este libro se han incluido listas de afirmaciones que podéis leer y con las que podéis familiarizaros hasta que notéis cambios. Podéis también seleccionar las que necesitéis integrar en vuestra vida, y trabajar con ellas más intensamente. En la sección 11.8.a) *Cómo guiar a tu cliente con afirmaciones*, página 205), veremos diferentes formas de usarlas.

03.4.a) La mente emocional humana



El dibujo superior representa los diferentes niveles de nuestro ser, desde los cuales creamos nuestra realidad. Dichos niveles son explicados a continuación.

Consciente: La mente consciente está compuesta de pensamientos, creencias, sentimientos y memorias de los cuales tenemos consciencia. Incluye quién creemos ser o quién pretendemos ser, lo que también llamamos nuestra identidad fal-