

LITA DONOSO

ALQUIMIA PARA LOS TIEMPOS QUE CORREN



MANUAL DE AUTOSANACIÓN

AGUILAR

Índice

Cubierta

Prefacio

Primera prte

¿Quiénes son los buscadores y buscadoras?

¿Qué es la alquimia?

Las antiguas escuelas de sabiduría y los antiguos alquimistas

Saint Germain, el avatar de la alquimia contemporánea

Psicología y espiritualidad

Alquimia para los tiempos que corren

Alkymia Solar: una técnica de psicología transpersonal

Segunda parte

El método Alkymia Solar de autosanación y autorrealización

Los cuatro pilares de Alkymia Solar

Somos creadores y creadoras permanentes en lo visible y en lo invisible

Tercera parte

Teoría y práctica de un alkymista solar

Activación solar rápida

Alkymia de la perfecta salud

Maestría sobre el miedo

Sanar la relación con la madre y con el padre

Sanar la relación con los hijos e hijas

Sanar el duelo

Alkymia de la abundancia

Maestría sobre la culpa

El buen dormir

Transmutar el rencor

Transmutar la ansiedad

Cómo practicar el método Alkymia Solar

Otras buenas prácticas que acompañan al alkymista

El poder del hábito

Palabras finales

Sitios recomendados

Agradecimientos

Notas

Créditos

*Dedico este libro a los y las miles
de alquimistas solares de mi amada comunidad.
Sabemos cuán felices somos de compartirnos
semana a semana.*

*Y a ti, Vicente. Eres mi inspiración
desde que llegaste a este mundo hace seis años.*

PREFACIO

Hace más de dieciocho años comencé un camino. Mi camino. Sin embargo, las señales para llegar al conocimiento que me conduciría a la recta final de lo que siempre quise se iniciaron en mis primeros años de vida.

Fui una buscadora que, desde la infancia y a través de preciosos sueños —o experiencias al dormir—, llegó a hacerse del recipiente que contenía el tesoro, ese que nos habían contado que se podía encontrar en uno de los extremos del arcoíris: el tan anhelado conocimiento. La punta del hilo de Ariadna que me condujo a la experiencia de poder cerrar ese ávido espacio interior que no descansa, que nunca tiene paz, hasta descubrir un sendero cierto hacia la autorrealización.

En ese caminar descubrí enseñanzas de tan iluminante consistencia que me inspiraron a crear una técnica de psicología transpersonal, hoy conocida por miles de personas en este convulsionado y misterioso planeta: el método Alkymia Solar.

Este libro pretende dejar un legado a los miles de personas que se benefician con esta poderosa técnica. Pienso en ti, viajero y viajera del tiempo y del espacio, que tienes hoy este libro en tus manos. Como las coincidencias no existen, tal vez el encuentro con él sea la respuesta a un llamado que lanzaste al universo para manifestar un cambio extraordinario en tu vida. De seguro también eres un buscador. Una buscadora.

Escribo con todas las fuerzas creativas de mi ser, en épocas en que la IA roba el corazón a las palabras. Espero que este manual te devuelva la libertad que tanto anhelas.

El método Alkymia ha tenido una gran aceptación desde que vio la luz, gracias a los resultados que experimentan los y las alkymistas que aprenden a crear la realidad, más allá de las creencias de limitación que nos impone el materialismo. En 2015 decidí someter el método al escrutinio de la ciencia, en pacientes con cardiopatías irreversibles. Los resultados fueron publicados en la *Revista de cardiología de Argentina*.¹

La práctica de estos ejercicios reduce a rasgos mínimos la inflamación, que es la causa de casi todos los males del cuerpo. Los y las pacientes acabaron con esta primera causa atribuible a los infartos. Pero no solo la salud se ve beneficiada con estas prácticas. Las personas experimentan extraordinarios cambios en sus relaciones interpersonales, así como también logros en el ámbito material, profesional, financiero y, por supuesto, espiritual. Lo extraordinario comienza a ser lo natural, lo normal.

Te invito a un viaje que no tiene retorno...

PRIMERA PARTE

¿Quiénes son los buscadores y buscadoras?

Los buscadores y buscadoras son aquellos seres humanos que nacen con un extraño sentimiento interior —al comienzo inefable— que termina por transformarse en un llamado urgente. Surge de la necesidad de desentrañar lo desconocido: el misterioso sentido de estar vivos y vivas.

Para algunos buscadores y buscadoras, como yo, ese deseo es encontrar la fórmula para vivir en permanente conexión con Dios. No somos creyentes en Dios. *Sabemos* de Dios desde que tenemos uso de razón.

Los buscadores y buscadoras —una inmensa minoría— no necesitamos de la religión para sostener nuestra certeza. Todo lo contrario. Lo primero que nos decepcionó en la vida fue conocer una religión por dentro.

Luego nos acercamos con profunda veneración a cuanta escuela filosófica, esotérica, gurúes y demás propuestas abunda en el mundo. De todo tipo. De toda índole. Por supuesto, siempre terminamos decepcionados o con gusto a poco.

Y están también aquellos buscadores y buscadoras que tratan de encontrar respuestas a las famosas tres interrogantes: quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos.

Es probable que se queden en la tranquilidad de una religión, en la práctica de la meditación, alguna técnica de yoga u otro conocimiento. Pero más allá comulgan con la idea de «separación» entre el ser humano y Dios. Conviven con ideas impuestas de limitación, tales como los mandatos de «Parirás con dolor», «Te ganarás el dinero con el sudor de tu frente» o «La muerte es el fin de todo».

Y una tercera categoría de buscadores y buscadoras tratan de encontrar alguna respuesta coherente que explique por qué han tenido que transitar una desgracia, dolor o trauma, como la abrupta partida de un ser querido o cualquier otro tipo de acontecimiento trágico.

Vine a experimentar el trauma de vivir sin mamá, que partió cuando yo apenas tenía cinco años. Mis primeros años de vida fueron grises y desolados. Sin embargo, vivía en permanente conexión con una fuerza iluminante que con el tiempo supe que era Dios.

Me inicié a los diecisiete años con Maharishi Mahesh Yogui, el gurú de la meditación trascendental. Jamás olvidaré ese momento en que el santón hindú me entregó el mantra que me llevaría a dar el primer paso en la preparación que tuve hasta llegar a la meta. Después de eso, participé en innumerables escuelas espirituales, y en todas mi compromiso fue profundo, ya que era una alumna comprometida y disciplinada.

Hoy comprendo que templé mi espíritu para llegar a las enseñanzas del maestro Saint Germain, que fue el premio indiscutible a mi fidelidad de buscadora comprometida, ya que nunca en mi vida estuve sin practicar alguna técnica espiritual. Hoy me siento honrada de transmitir su mensaje y de haberme dejado guiar por él en la creación del método Alkymia de autosanación y de autorrealización. Jamás deberíamos desconocer el hecho de que quien busca siempre encuentra. Sean los motivos que sean los que nos impulsaron a emprender la búsqueda, podemos constatar que el tesoro está en la base del arcoíris, a la espera de quien perseveró en la travesía.

¿Qué es la alquimia?

La definición tradicional de alquimia se asocia con determinadas prácticas que habrían sido el preludio de la ciencia moderna, en especial con lo que luego serían la química, la física, la astrología, la metalurgia y la medicina. Se trata de un conocimiento que incluso pretendía abarcar la comprensión del funcionamiento del cosmos.

Sin embargo, lo que más debería llamarnos la atención es un concepto asociado al antiguo conocimiento de la transmutación. El alquimista busca un cambio que va más allá de lo concebible. Un cambio inexplicable a la luz de la lógica, que tiene que ver con un comportamiento de la materia imposible de explicar a través de la ciencia.

¿A qué se refiere ese cambio? ¿Qué es para el alquimista la piedra filosofal, capaz de convertir el plomo en oro? ¿Qué hay detrás de su laboratorio, donde se podían encontrar adminículos, matraces y libros escritos con símbolos misteriosos? Quizá detrás de ese laboratorio había un templo en el cual el alquimista realizaba prácticas e invocaba el fuego sagrado con fines espirituales para alcanzar la trascendencia.

Sería muy difícil saber quiénes fueron los primeros alquimistas, sobre todo si consideramos las antiguas civilizaciones atlantes o lemurianas, cuyas existencias se remontan a millones de años antes del *Homo sapiens*. Hay incluso quienes dicen identificar alquimistas en el Antiguo Egipto y en Mesopotamia.

Acá me limitaré a mencionar a los primeros hombres y mujeres que pueden ser descritos como alquimistas en la era actual.

Jesús es el más destacado de la era moderna. Aunque no se le conoce como alquimista, lo era. Eso y mucho más. Dejó testimonio de su fabulosa hazaña, que comprende la resurrección —restablece su cuerpo físico usando su poder espiritual— y su ascensión —se convierte en luz, gracias al dominio total de la energía sobre la materia—.

Un precursor de la alquimia es el griego Zósimo de Panápolis, que vivió a finales del siglo iii o en los albores del siglo iv. Sin embargo, los alquimistas reconocidos proliferaron en la Edad Media y dejaron un extenso legado a través de sus obras. Registraban sus descubrimientos y prácticas, y son identificables por eso.

Al francés Nicolás Flamel (1330) se le atribuye haber encontrado antiguos textos perdidos en el tiempo, que fueron traducidos por sabios españoles. Dichos textos le habrían ayudado a descubrir el misterio de la piedra filosofal. Él y su esposa serían conocedores del modo de producir y consumir el alquímico y mítico elixir de la juventud, lo que les habría permitido vivir muchos años. Se dice que después de su fallecimiento, al realizar las maniobras para la exhumación del cuerpo, este no estaba en la tumba. La probabilidad más alta es que hubiese sido robado. Pero este misterio se suma a la aseveración de personas que dicen haber conocido a Flamel y a su esposa mucho después de haberse certificado su defunción. No me deja de llamar la atención que el símbolo de su taller fuera la flor de lis, a la que me refiero en el libro *La última profecía de María Magdalena* (Aguilar, 2023).

El más famoso de los alquimistas es el legendario Paracelso (1493), considerado un verdadero precursor de la medicina moderna. Creía que el conocimiento debía estar al alcance de todos y dedicó su vida a la investigación en todas las áreas del conocimiento, en especial de la alquimia. Sin embargo, la pionera y quizá creadora de la alquimia fue María la Judía. De ella se sabe que vivió en Alejandría —Egipto, en la actualidad— en el siglo i d.C.

Su nombre es un sello de la comunidad esenia del Carmelo. Las Marías, así como las

Magdalenas, eran mujeres entregadas al conocimiento, que se dedicaban al estudio de la alquimia y desarrollaron técnicas y medicinas para la sanación. Por eso no me extraña que María la Judía se reconozca como la primera alquimista y precursora de esta ciencia espiritual. Inventó y construyó un alambique para elaborar las sustancias alquímicas que utilizaba, además de otros aparatos. Uno de sus hallazgos más importantes se utiliza hasta el día de hoy: el famoso baño María, que es un tipo de cocción de alimentos.

Otras mujeres consideradas alquimistas por su dedicación al conocimiento de la ciencia y el espíritu, a los ojos del investigador Sajed Chowdhury, quien realizó un estudio titulado *Walchemy: Early Modern Women and Alchemy, 1550-1700*, son Grace Mildmay (1552), Aemilia Lanyer (1569), Lucy Hutchinson (1620) y Jane Lead (1624), entre otras.

Saint Germain, el avatar de la alquimia contemporánea

El significado profundo de la alquimia es una composición total, que implica la relación de toda la creación con sus partes componentes. Así la alquimia, cuando se entiende debidamente, se refiere al poder consciente que controla las mutaciones y la transmutación dentro de la materia y de la energía, e incluso dentro de la vida misma. Es la ciencia del místico y es la fortaleza del hombre autodesarrollado, quien después de haber investigado llega a descubrir su singularidad con Dios y está dispuesto a desempeñar su papel.

SAINT GERMAIN

Esta profunda y enigmática definición del maestro Saint Germain es, para mí, la que más representa el concepto de alquimia, ya que lo abarca todo.

Nos refiere a un principio tan original, desde el origen, que sería imposible separar el concepto de alquimia de la creación del universo. En otras palabras, se trataría de la modalidad con que Dios mismo crea, siendo Dios lo increado.

Como seres dotados de consciencia —en el sentido de chispa divina—, tenemos la posibilidad de usar esta facultad para manipular la energía y desde ahí manifestar la materia, aquí y ahora, en esta vida que estamos realizando, y experimentar desde el momento en que se accede a esta información.

La ciencia del místico quiere decir que el iniciado en la ciencia espiritual tendrá la oportunidad de conocer los misterios de la creación. Quien estudia, investiga y practica la ciencia espiritual llegará a descubrir qué significa ser hecho a imagen y semejanza de Dios, y a partir de allí transformarse en un verdadero y completo cocreador.

El alquimista está dispuesto a «desempeñar su papel», es decir, replicar el modelo del origen y así poder acceder al máximo logro del alquimista: transmutar su humanidad en divinidad.

¿No es maravilloso saber que tú también estás invitado o invitada a realizar estos prodigios? Si tan solo lo aceptarás, en este mismo momento podrías escuchar en tu corazón la voz del maestro.

El camino espiritual tiene tantas definiciones como escuelas, maestros y maestras han existido en la historia. El punto en común es que es un camino de autoconocimiento.

Las primeras civilizaciones datan de hace cien mil años atrás y en aquella época reunían persas, hebreos y caldeos. Eran conocidos como magos.

Desde aquellos tiempos y hasta hoy, nos encontramos con las siguientes características comunes a todas estas llamadas escuelas iniciáticas, muy bien descritas en un artículo en el que Pablo Monard desarrolla interesantes ideas al respecto.²

Los magos reconocían a Dios como un ser incomprensible e inefable al que proponían adorar a través del sol y la naturaleza. El sol representa la imagen del creador y la naturaleza, la expresión de su voluntad.

Aquellos y aquellas que pretendían acceder a la iniciación del conocimiento debían acreditar características personales de alta valía. El conocimiento que recibían se entregaba en etapas, según el avance del adepto y sus capacidades personales. No se transmitían al vulgo. Las escuelas integraban todas las áreas del conocimiento: arte, ciencia, medicina, matemáticas y espiritualidad.

Las deidades siempre fueron tanto masculinas como femeninas.

Sin embargo, más allá de los puntos descritos hasta acá, la alta maestría se lograba cuando el o la estudiante era capaz de demostrar la indispensable transformación interior que le llevaría a conocer y domeñar sus debilidades humanas. La gran victoria del iniciado o iniciada era el dominio de su personalidad humana, base insoslayable para el avance. Una vez conseguido cierto nivel esperable para la siguiente etapa, estaría calificado o calificada para acceder a las enseñanzas y devenir mago.

La búsqueda de la verdad es un tema que sigue y seguirá viviendo como un fuego inextinguible en las consciencias de millones de personas. Las condiciones para llegar a la información están tan cerca que con un dispositivo portátil y conexión a internet podemos ingresar a una red de información que nos lleva a derroteros sorprendentes a la hora de buscar. El discernimiento personal se activa como un filtro para llegar a buen puerto, ya que en este cambalache informativo hay de todo. Verdades y pseudoverdades. Los obstáculos del iniciado o iniciada son distintos a los de antaño, pero no son menos peligrosos.

Hasta hace poco entrar en contacto con un determinado autor o autora o una determinada obra

requería horas de búsqueda en una biblioteca. Hoy en día todo está a un clic en el ordenador. Pero el autoconocimiento sigue siendo el camino.

En las antiguas escuelas contábamos con un maestro que nos decía qué estudiar, cómo estudiar, nos pasaba los textos de estudio y, además, todo ello en la seguridad de un ambiente monástico y alejado del mundanal ruido. Hoy, la iniciación se puede dar en una fría selva de cemento o en el lugar que deseemos estar. El conocimiento y la información, sin embargo, no son suficientes, ya que no se logra la transformación del ser con solo leer y estudiar. Es necesario practicar y aplicar lo que se estudia. De ello se desprende un hábito indispensable para el avance: la autoobservación y la consecuente autocorrección. El alfa y el omega de la transformación personal que nos pueden llevar a la conquista del espíritu. La alta alquimia de la transmutación de lo humano en lo divino.

Hoy, el sacerdote o la sacerdotisa que nos guíe en el camino del autoconocimiento puede ser terapeuta. Pero no cualquier terapeuta. Me refiero a aquellos y aquellas que vinieron con un don, que consiste en las capacidades de «ver» el alma del o de la paciente y no involucrarse con lo que ve. También ha de disponer de una técnica efectiva para ayudar a autoobservarse y autocorregirse y, de esa forma, acompañar en el proceso de autosanación.

El o la terapeuta habrá hecho el camino antes que su paciente. Esto significa que habrá dedicado años de su vida a sanarse y así convertirse en un espejo prístino en el que su paciente podrá mirarse. Y lo más importante: no *desea* ser terapeuta, sino que llega a serlo como resultado de su propia maestría, sin más opción que tomar este camino.

El psicoanálisis es para mí el cuerpo teórico más sólido y efectivo cuando de psicoterapia se trata. Solo añadiría mi personal acercamiento a Carl Gustav Jung, quien aportó la joya espiritual de la que Freud adolecía e incorporó al análisis la dimensión divina del ser humano. Freud era ateo. Lo señalo como dato, no como juicio. Nadie podrá negar jamás su aporte a la evolución de la humanidad a través del psicoanálisis.

Podemos concluir que, si contamos con la información de la ciencia espiritual que nos trae el maestro Saint Germain, como un tesoro profundo de conocimiento y verdad en sus discursos, el método Alkymia Solar recoge parte de esa información, la combina con la psicología y da forma a una maravillosa técnica de psicología transpersonal, que ha transformado, transforma y transformará la vida de quienes se acerquen a ella.

Con este libro sabrás cómo conseguir la libertad que tanto buscas para abordar y sanar tus aspectos psicológicos dañados, aplicar la técnica y transformar tu vida. Si me lo permites, seré tu terapeuta en la multidimensión.

En la vida que llevo como investigadora, he encontrado mucha información en común dentro de los cuerpos teóricos y filosóficos entre las escuelas, maestros y maestras que he conocido. De este plano y de otros.

Profetas, maestros y maestras vienen vaticinando que la humanidad llegaría a un punto de inflexión a partir del cual todo iba a cambiar. Según la profecía maya, el fin de los tiempos se identificó en una fecha exacta: 21 de diciembre de 2012. Para ellos, el calendario cósmico completaba un ciclo, que significaba el fin de una era y el comienzo de otra. En ese sentido, lo sorprendente es constatar que sus avanzados estudios en astronomía les permitieron hacer un complejo cálculo mediante el cual el ciclo que terminaba en 2012 coincidía con la alineación galáctica del sol y la Vía Láctea, fenómeno que ocurre cada veintiséis mil años. Para ellos, un acontecimiento que marca también el derrotero espiritual de la humanidad.

En el libro del «Apocalipsis», que significa «revelación» y que se encuentra en el Nuevo Testamento, se interpreta que llegará un momento en que el hombre deberá enfrentar el resultado de su alejamiento de Dios. La más contundente de las profecías sería la llegada del Anticristo.

Para mí, leer y estudiar los textos del maestro Saint Germain fue la puerta abierta a comprender de qué se trata esta era. Las profecías que allí leí hace dieciocho años hoy se están cumpliendo a cabalidad, y estoy segura de que se seguirán cumpliendo. Y déjame decirte: lo mejor aún está por venir.

Me encantaría que te enteraras por ti mismo o misma y leyeras los tres libros principales que se dictaron en el siglo pasado y que contienen mucho más de lo que yo relato. Ya sabes dónde encontrarlos. En estos textos, el maestro, más que vaticinios y predicciones, nos invita a prepararnos para el tiempo que se inicia.

Coincidente con las predicciones bíblica y maya, e incluso con las del reconocido Nostradamus —que nos dice que el nuevo ciclo comenzaría en 1930—, el inicio de esta nueva era se caracterizaría por:

- ◆ Cambio climático
- ◆ Explosiones solares cada vez más frecuentes e intensas

◆ Auroras boreales en lugares donde nunca antes se habían presentado

Estas predicciones se están cumpliendo a cabalidad. ¿Y cuál era la misión del maestro Saint Germain? Entregarnos un compendio de enseñanzas para transitar estos nuevos tiempos. Dichas enseñanzas habían sido proporcionadas en forma muy exclusiva a ciertos hombres y mujeres, buscadores y buscadoras de la verdad en épocas muy pretéritas. Eran merecedores de recibir las enseñanzas espirituales en tiempos en que estas podían ser usadas para el bien... y también para el mal.

El adepto debía pasar por estrictas pruebas, para así demostrar que se convertiría en un mensajero de luz y aportar con su propia vida a elevar la consciencia propia y la de la humanidad. Sin embargo, el tiempo cósmico en el que el ser humano debería recordar quién era habría de llegar muy pronto. Él lo sabía. Junto a un reducido grupo de personas con las que se había relacionado desde tiempos remotos, vino a traer la buena nueva: la fórmula exacta para aplicar los conocimientos alquímicos de transmutación de nuestro plomo —limitaciones de cualquier índole— en oro espiritual —virtudes elevadoras del ser humano—. Es el camino a la ascensión.

Hace veinte años, parecía una verdadera utopía que a través de ciertas prácticas el individuo pudiera alcanzar su libertad. Quizá ahora no resulta tan difícil de aceptar: en redes sociales nos podemos encontrar con cientos de influenciadores que aseguran tener ese conocimiento y, por más o menos dinero, enseñarte la fórmula.

En este punto hago una diferenciación entre cualquier metodología y el método Alkymia Solar. Aunque otras metodologías garantizan excelentes resultados, y no dudo de ello, para mi método tomé parte de las enseñanzas del maestro. Esto con el fin de preparar al adepto para su iniciación, a través de una técnica que permite la autoobservación y la autorrealización. La libertad espiritual parte por una sanación integral: física, emocional y mental. Es la fusión de psicología y espiritualidad que entrego a través del método Alkymia Solar.

Llevo dieciocho años observando las maravillosas transformaciones de esta técnica en mí y en los y las que me rodean, en los alumnos y alumnas que participan de mis talleres y escuelas y en miles de desconocidos y desconocidas que se han beneficiado de mi prolífero material en redes sociales. Este libro pretende ordenar y clasificar el material que he entregado durante todo este tiempo, para que te puedas transformar en un alquimista moderno: un alkymista solar.

Cada práctica está diseñada para guiarte en cada ejercicio.

Usaré de manera permanente el concepto «fuente», que abarca todo tipo de creencias e incluso religiones. Si para ti lo que resuena es el concepto de Dios, puedes usarlo con toda libertad. Las únicas contraindicaciones que tiene esta técnica son con el uso de alcohol, estupefacientes, drogas o cualquier sustancia que interfiera en tu estado de consciencia. No intentes practicar Alkymia Solar desconociendo esta recomendación, ya que te traerá trastornos mentales

importantes. El libre albedrío es una facultad humana inherente e irrenunciable, por lo tanto, tienes total derecho a elegir.

Lo mismo ocurre con la incompatibilidad de esta técnica con la práctica de kundalini yoga. Al ser una técnica yóguica de reconocida trayectoria, no es compatible con alkymia por una razón de metodología y de técnica. Te explico: mientras que el kundalini yoga consiste en elevar la energía desde el chakra raíz al chakra pineal/pituitario, la práctica de alkymia utiliza la circulación de la energía entre el centro cardíaco (chakra corazón) y el centro pineal/pituitario (chakra coronilla). Los centros inferiores se ajustan en forma natural sin necesidad de ser activados.

Por lo tanto, esta recomendación no obedece a la intención de establecer una superioridad de una práctica sobre la otra, sino más bien a que la práctica de ambas produce un choque energético indeseable para las personas, que al poco de practicar ambas técnicas —en forma simultánea o no— comienzan a experimentar claros desajustes energéticos nada recomendables. Por lo tanto, te sugiero usar la técnica que más te resuene. Esa será perfecta para ti.

Después de un encuentro con el maestro Saint Germain —para el que me preparé durante meses— fui guiada por este noble ser para reunir toda mi experiencia. Por una parte, mi desempeño durante treinta años como psicoterapeuta con enfoque psicoanalítico, y por otra parte, toda una vida dedicada a la investigación en el ámbito filosófico y espiritual.

En ese tiempo —hace dieciocho años— me había convertido en una pionera de la psicología transpersonal en Latinoamérica. Cuando asistí a un taller de activación interna de la glándula pineal, se abrió ante mí una puerta para conocer las enseñanzas de este prodigioso maestro. Han sido tales el impacto y los beneficios que he obtenido desde entonces que distribuyo parte importante de su información en forma gratuita para que todos y todas, sin excepción, puedan acceder a su imprescindible enseñanza.³

Lo que vino después fue una vorágine de experiencias, que terminaron en la consolidación del método Alkymia de autosanación y autorrealización.

A continuación, resumo esta técnica, que quedará a disposición de los y las alkymistas que han seguido mi trabajo durante todos estos años. Desde marzo de 2020, me reúno a la ocho de la mañana de Chile, con miles de seguidores y seguidoras a través de mi cuenta de Instagram, para intercambiar ondas de amor y gratitud.

Bienvenidos a descubrir la alquimia de los nuevos tiempos de la mano del método Alkymia Solar.

SEGUNDA PARTE

El método Alkymia Solar de autosanación y autorrealización

El primer libro que publiqué se llama *El método* (2009) y para mí fue una grata sorpresa que se convirtiera en el número uno de ventas en Chile. Se mantuvo en el ranking de *best sellers* durante meses. Pasaron los años y hoy está en la categoría de *long seller*, puesto que nunca se dejó de vender.

En este nuevo libro entrego los principios básicos de la revolucionaria técnica con la que miles de personas transforman sus vidas. El método Alkymia ha ido evolucionando con los años y con la información que recibí en profundos retiros interiores. Después de incorporar nueva información, surgió el método Alkymia Solar.

Pongo a disposición de ustedes los conceptos básicos que sostienen este método tal como los entrego en los talleres. Cada maestría viene con el ejercicio correspondiente, para que puedas avanzar sin límites hacia todas las metas que desees lograr.

Las campanadas cósmicas anuncian que no hay más tiempo que perder.

Espero poder acompañarte en este magnífico *momentum* en el que todo el universo se dispone para asistir al *homo lux*. Lo que otrora fuera un conocimiento oculto y velado para el ser humano, hoy está y debe estar disponible para todos y todas.

Primer pilar: respiración consciente

Una vez que comprendí con el corazón qué implica el acto de respirar, diseñé un ejercicio que dura cinco minutos y que encierra códigos sorprendentes para tu avance.

Piensa en lo siguiente: la vida comienza con una inhalación y termina con una exhalación. Un hecho de tal obviedad se explica en sí mismo. Sin embargo, cuando aportamos información adicional de lo que es respirar —una acción mecánica del organismo—, vemos que el gran principio divino llamado vida se incorpora en nosotros y nosotras a través del aire, portador de dicho principio. En Oriente existe una técnica de iluminación conocida como Pranayama. Quienes se dedican a iluminarse a través de ese método de respiración milenario saben que la «chispa divina» que lo impregna todo —el llamado *prana*, que en sánscrito significa *energía total*— puede utilizarse con fines espirituales a través del correcto respirar.

El ejercicio de respiración consciente de Alkymia Solar encabeza la playlist de mi canal de YouTube y se recomienda al comienzo de tus prácticas, temprano en la mañana. Al final de este capítulo, daré instrucciones específicas de cómo realizar dichas prácticas.

Este ejercicio consiste en buscar un ritmo armónico de respiración: inhalar en cinco tiempos, retener en cinco tiempos, exhalar en cinco tiempos. Mientras lo hacemos, repetimos frases que permitirán atraer e intencionar nuestros deseos de conexión y aceptación de la fuente padre-madre en nosotros y nosotras.

Estas frases, repetidas con un foco amoroso en lo que estamos haciendo, nos permiten entrar en conexión consciente con la fuente y generar un aumento de frecuencia en todo nuestro ser: físico, emocional y mental. De este modo, nos preparamos para la cocreación diaria.

Te recomiendo que te guíes por el audio, ya que te mantendrá atento o atenta y obtendrás mejores resultados. Las frases que repetirás son las siguientes:

Inhalar: *el amor de la fuente entra en mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente se ancla en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente entra en el corazón luz de la creación*

(Repetir tres veces)

Inhalar: *el amor de la fuente carga mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente se ancla en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente carga el corazón luz de la creación*

(Repetir tres veces)

Inhalar: *el amor de la fuente se expande en mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente se ancla en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente se expande en el corazón luz de la creación*

Inhalar: *el amor de la fuente desborda mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente se ancla en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente desborda el corazón luz de la creación*

Inhalar: *el amor de la fuente despierta mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente se ancla en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente despierta el corazón de la creación*

Inhalar: *el amor de la fuente es mi corazón luz*

Retener: *el amor de la fuente vive en mi corazón luz*

Exhalar: *el amor de la fuente es el corazón de la creación*

Segundo pilar: códigos solares

Estos códigos están implícitos en la activación de Alkymia Solar al visualizar el centro cardíaco, el centro de la expresión y el cerebro, como tres soles que debemos intencionar alineados con el gran sol central, que es la fuente creadora.

Si bien es cierto que, en las antiguas escuelas de sabiduría, así como en pretéritas civilizaciones que otrora poblaron la Tierra, el sol fue siempre considerado como una entidad espiritual —un *logos*—, en la actualidad nos relacionamos con él de manera pragmática y desconocemos su verdadera esencia.

Con este método, pretendo poner en la consciencia de las personas que el sol no solo es el regente de este sistema de mundos ni que el cambio en su actividad no es solo un hecho astronómico. Muy por el contrario. Si podemos volver a reconectar con la deidad que es el sol,

sabremos reconocer, entre otras cosas, que este dramático cambio en su actividad encierra una verdad trascendente. Y que, lejos de perjudicarnos, trae consigo un aumento vibracional en todo lo que toca. Eso significa que afecta a la Tierra en su totalidad, así como también a la humanidad sin excepción.

En las culturas ancestrales (egipcia, mesopotámica, mexicana, inca, griega, entre otras) se rinde culto al sol, considerado como una entidad divina. El sol es nuestro nutriente en todos los sentidos. No podemos sobrevivir sin luz solar. La vida del planeta se extinguiría en muy poco tiempo, incluidos nosotros y nosotras.

Para la biología el sol tiene una importancia fundamental en relación a la sobrevivencia, también a nivel espiritual. A través del sol recibimos el «alimento espiritual». La radiación del sol permite la evolución de los seres humanos, concebidos como corrientes de vida, como chispas divinas que por libre albedrío hemos deseado tener una experiencia en la materia. Sabemos que del sol dimanan profundas fuerzas divinas que nos permiten, a nosotros y a la Tierra misma, la actividad ascensional: la trascendencia natural de pasar de materia a energía.

Somos un cuerpo físico, energía que vibra en una frecuencia densa. El cuerpo/materia se rige por leyes distintas a las que gobiernan nuestro cuerpo energético, constituido por una miríada de electrones vibrantes, que no obedecen a las leyes de Newton. Ambas realidades son irreconciliables para la mayoría de las personas, que se viven a sí mismas en lo que denomino «esquizofrenia basal», ya que solo se pueden experimentar a través del cuerpo físico, sin considerar ni reconocer el cuerpo de energía que somos, cuya verdadera esencia es eterna y perfecta como la luz.

Cada vez que te visualizas como un vibrante sol, reconoces y activas tu cuerpo de luz, cuyo potencial e inteligencia superan toda expectativa.

Tercer pilar: activación de los cuatro centros superiores

Hace veinte años atrás, éramos muy pocos los individuos interesados en el conocimiento de la ciencia espiritual. Las escuelas de yoga, meditación, filosofía y espiritualidad eran consideradas extravagancias destinadas a seguidores y seguidoras de la llamada *new age*, que invertían su tiempo en rarezas.

Hoy en día, resulta sorprendente la cantidad de personas que no solo validan los resultados de estas prácticas orientalistas, sino que las buscan, por los buenos resultados que aportan a la calidad de vida. Numerosos estudios relativos a la meditación, el *mindfulness* o el yoga consideran y validan estos métodos, incluso en ámbitos de la medicina tradicional.

¿Y cuáles son los centros superiores que activamos en esta práctica? Antiguamente se

conocían como chakras. Serían centros de energía que se distribuyen en todo el cuerpo, desde la base de la columna hasta la coronilla.

Los chakras son siete: el primero es el chakra raíz, el segundo y el tercero son los chakras de los sentidos y de las emociones. En la técnica que enseño, estos ya no necesitan ser activados. Muy por el contrario, son los centros que nos enraízan a la experiencia humana, a la vida en lo terrenal. Deben ser elevados y transmutados, hecho que ocurre como resultado natural de la activación de los cuatro centros superiores, a saber: el chakra del corazón —centro cardíaco para los alquimistas—, el chakra de la garganta —centro de la expresión para los alquimistas—, el chakra del tercer ojo —centro pituitario para los alquimistas— y el chakra coronilla —glándula pineal para los alquimistas—.

La glándula pineal

Muchos investigadores en ciencia y espíritu ponen el foco en desentrañar el misterio de esta pequeña estructura del tamaño de una lenteja, de aspecto parecido a un pino debido a su forma cónica, ubicada al centro del cerebro, bajo el cuerpo calloso. Su existencia toma relevancia a partir del siglo pasado, cuando estudiosos y estudiosas en diversas partes del mundo prestan atención de manera simultánea a esta pequeña y poderosa glándula, de la cual se hablaba poco y nada hasta hace unos cuarenta años. No hace tanto se descubrió que su tejido epitelial es idéntico al del nervio óptico. ¿Un potencial ojo?

Los antiguos egipcios la conocían como el ojo de Horus, para los cristianos era el ojo de Dios y para los antiguos iniciados el ojo-que-todo-lo-ve.

Como he mencionado, encontré referencias a esta conspicua glándula en algunos discursos del maestro Saint Germain, que datan de los años treinta del siglo pasado. Pasaron más de cuarenta años —por los años setenta— antes de que algunos investigadores e investigadoras pusieran el foco en esta estructura cerebral, que gobierna nuestra biología y, desde su trono, a las reinas de la era moderna: las neurohormonas. También se relaciona con el puente que podemos tender desde lo humano a la fuente.

Por aquellos años treinta, en los discursos dictados por el maestro Saint Germain encontramos varias veces que la menciona respecto de su función energética y espiritual: «La glándula pineal es el punto de anclaje y de radiación del gran sol central. Cuando comprendemos esto hemos llegado al punto en el que ya no consideramos ninguno de los centros inferiores». Nos recomienda:

Concentren la atención sobre la región de la glándula pineal, sabiendo que la atención centrada ahí hará que se produzca la actividad equilibrante de todos los centros, atrayendo y dando todo el poder al centro de la cabeza. Desde este centro el poder del habla —que es solo la representación del pensamiento— se reflejará en el centro

vocal (...) Durante el período de la contemplación o dirección consciente de la atención hacia el centro más elevado, sean conscientes de la respiración balanceada, equilibrada, rítmica (...) Es necesario usar la llama consumidora al menos una vez al día. (*Discursos*, Volumen 8, Saint Germain Press, 1937)

Saint Germain, maestro ascendido, hace casi un siglo recomendaba la correcta activación de la glándula pineal con fines espirituales y de avance en el camino de la autorrealización. Los seres no ascensionados podemos recordar este conocimiento, pero no atribuirnos el descubrimiento de este prodigioso centro superior, revelado en sus preciosas enseñanzas.

En este momento, activar la glándula pineal no es un privilegio, es una necesidad, con el fin de atravesar esta última recta de la antigua y oscura era que ya fue. Ahora viene la era del amor y de todo lo que eso conlleva a nuestro favor y del planeta entero.

Centro cardíaco

Está conformado por la glándula timo y el corazón y es el primer centro que activamos para comenzar la tarea cocreativa, visualizándolo e intencionándolo como un sol que se enciende.

Esta acción tiene como resultado inmediato permitir que ambos órganos queden al servicio de su función original: el centro energético que atrae la energía cohesionadora del universo llamada amor y el *pegamento* que le da forma a todo lo creado. Podemos anclar esa energía en nuestro centro cardíaco y generar un anclaje de esta divina esencia, lo que irá transformando nuestro universo emocional. Esta acción, realizada a diario nos permite experimentar la actividad alquímica de transmutar nuestras emociones de baja frecuencia. Aquellas que están arraigadas en la base neurótica de la personalidad de todo individuo y que nos llevan a experimentar una y otra vez emociones y sentimientos adictivos y limitantes.

Centro de la expresión

La práctica de activar este centro permite la corrección de uno de los peores vicios humanos: disparar la palabra que brota ingobernable cuando la usamos para descargar cualquier tipo de emoción negativa y, por lo tanto, destructiva. Una actividad que es, además, autodestructiva, más allá de lo comprensible a través del intelecto humano.

La mejor manera de entenderlo es pensar en lo que ocurre cuando emitimos nuestros peores deseos en contra de otros y otras mediante la palabra, que en ese caso es equiparable a la temida *maldición*, en lenguaje popular o esotérico. Se trataría de un deseo o una intención de máxima odiosidad destructiva hacia otro individuo, lugar, linaje, etcétera.

Cada vez que entramos en la práctica alquímica de encender el sol de nuestra garganta, no solo

revertimos el mecanismo del desperdicio de la palabra, con todo lo que eso conlleva, sino que la elevamos hasta que recupere su potencial creativo original.

Además, activar el verdadero poder de la palabra permite recobrar el don de decretar, que es *crear* con la palabra. San Juan decía: «En el principio existía el verbo, y el verbo estaba junto a Dios, y el verbo era Dios».

Centro pineal/pituitario

Con el método Alkymia Solar intencionamos la activación simultánea de ambos centros: el centro pituitario y el centro pineal, ya que los dos en su conjunto potencian la fórmula de apertura y acceso a los campos creativos superiores, a la fuente padre-madre o, en lenguaje del maestro Ramtha, a la mente analógica de Dios.

Es el centro que por miles de años solo era conocido por los grandes iniciados en la ciencia espiritual, ya que activarlos permitía al ser humano acceder a la posibilidad de crear a voluntad, sin limitación ni distinción del propósito, fuera este un fin noble o egoísta y oscuro. Los grandes magos negros de la historia estaban en conocimiento de este poder y lo usaron incluso para el dominio del mal sobre el bien.

Sin embargo, a partir de 2012 todo plan siniestro ya no es posible de llevarse a cabo a través de esta verdadera tecnología espiritual. Lo que presenciamos en la actualidad son los estertores de un mundo que no subsiste más sin el amor. Hoy, este conocimiento solo puede ser usado para el bien mayor y cualquier motivo ulterior, que no vibre en luz, desconecta el programa. Se anula por tanto el mal uso de esta apertura del centro superior.

Este conocimiento está a disposición de todos y todas. Quien lo desee puede explorar la ilimitada cocreación que el amor de la fuente es capaz de lograr. Las limitaciones, que son carencias de cualquier tipo, ahora pueden ser consideradas como lo que siempre fueron: plomo que el espíritu podrá convertir en oro, esto es, en salud, libertad financiera, relaciones plenas y todo aquello que está implícito en la construcción personal y colectiva del llamado paraíso en la Tierra.

Cuarto pilar: el poder transmutador de la llama violeta

Cada día son más las personas que dirigen su atención a lo desconocido, a lo alternativo, a la medicina no tradicional, entre otras cosas, puesto que en una era en que la información y la desinformación están al alcance de la mano —en nuestros dispositivos electrónicos—, los seres humanos que avanzan en un camino evolutivo incierto buscan respuestas y vías para resolver

cuestiones que parecían verdades inamovibles. Lo que antes se aceptaba como medicina hoy bien podría ser un agente de enfermedad. Así están las cosas.

Las religiones —que gobernaban y dominaban en las civilizaciones anteriores a esta— hoy son cuestionadas, ya sea por sus desvalores, discriminación, fanatismo, racismo, negocios turbios, pedofilia, entre otras atrocidades. Lo único que lograron fue alejar al individuo de la fuente. El dios que nos impusieron no tiene nada que ver con el Creador, del que formamos parte en la totalidad de lo que somos.

No me sorprende que las enseñanzas del maestro Saint Germain, presentadas por última vez a comienzos del siglo xx, sean crecientemente aceptadas y que miles y miles de personas adhieran, ya que al leerlas y estudiarlas podemos constatar que entregan grandes verdades.

¿Y qué es lo esencial de estas enseñanzas? En primer lugar, saber que somos seres hechos a imagen y semejanza del modelo original (fuente, Dios, Brahma...) y recordar nuestros poderes creativos del origen, lo que significa que somos creadores ilimitados de nuestra realidad. El libre albedrío es la condición inherente de todo ente creador y ha de usarlo a voluntad. En esta nueva era que comienza, en la que el despertar de la consciencia es inevitable en la masa de la humanidad, es posible usar el conocimiento para liberarnos de la rueda kármica y terminar nuestro recorrido encarnacional.

El maestro nos trae un regalo prodigioso: la posibilidad de usar un tipo de energía cósmica de alta frecuencia para realizar el acto alquímico por excelencia: transmutar el plomo en oro. En la práctica, usar la energía del rayo violeta transmutador que vive y reina entre nosotros, lo sepamos o no.

Este prodigioso rayo, en su forma de fuego sagrado o llama violeta, permite que, en una sola vida, podamos resolver el asunto del karma pendiente, es decir, la acumulación de errores creativos que vida tras vida generamos por ignorancia u olvido. Este regalo sin precedentes está al alcance de todos y todas en forma gratuita y a disposición de quienes buscan la verdad. Una vez caídos los velos, se avanza hasta la victoria de la autorrealización.

Un alkymista solar puede transitar su vida usando las facultades humanas de las que ha sido dotado, con el fin de utilizar la llama violeta consumidora y así lograr la tan anhelada libertad, que en esencia es cocrear a imagen y semejanza de la fuente padre-madre para obtener todo lo bueno y necesario con la consciencia y energía para crear la realidad en amor incondicional. Es un entrenamiento que no falla.

Como este es un manual de prácticas, te recomiendo que vayas a mi canal de YouTube, donde encontrarás un video explicativo sobre la llama violeta.⁴

Con estos pilares en los que se fundamenta el método Alkymia en mente, revisaremos a continuación cuáles son las facultades humanas que debemos utilizar para obtener los resultados deseados.

Asociar el concepto de creatividad a ciertas cualidades específicas, como el arte, la ciencia, la tecnología, entre otros, es desvirtuar algunas facultades que, en lo profundo y más nuclear, nos convierten en artífices de nuestra realidad. Todo lo que realizamos en una vida es en sí mismo una creación, un resultado de nuestra particular forma de ver y sentir el mundo, de nuestro sistema de creencias paradigmáticas que nos hace tomar un camino u otro, de la forma en que abordamos la existencia. Somos creadores compulsivos y los resultados de dicha creación no siempre están a la vista.

A continuación, presento las cuatro facultades creativas inherentes al ser humano, además de irrenunciables y poderosas.

El poder del sentimiento

Nos referiremos al sentimiento como la fuerza generatriz de cualquier impulso creativo. Involucramos en esta actividad todo aquello relacionado con los sentidos, vale decir: sensaciones, percepciones y emociones.

Como psicóloga me costó salir del viejo paradigma cartesiano que asegura que «pienso, luego existo», cuando en verdad lo que nos moviliza de forma creativa en el origen es todo aquello que se relaciona con el sentir. Analiza distintas decisiones que tomaste en la vida y fíjate bien: surgieron de un determinado «sentir», muchas veces encubierto por razones o creencias. ¿Cuántas veces tomaste decisiones fuera de la lógica y la razón, siguiendo un impulso del corazón? ¿Cuántas veces intuiste la salida a un conflicto para el cual no encontrabas solución práctica?

El sentimiento gobierna la creación del ser humano, por eso las grandes desgracias humanitarias surgen del sentir de seres poderosos que matan, destruyen y esclavizan bajo el estandarte de odio y desprecio hacia otros seres humanos. Es así.

En la existencia del individuo, la totalidad de la experiencia se da sobre la base de sentimientos y emociones que nos llevan o bien a conseguir ciertos grados de felicidad y plenitud cuando el aparato psíquico está sano, o bien a la dificultad para realizarnos por no haber resuelto

traumas infantiles, por no saber gestionar las emociones o no poder superar los altibajos de la vida. Los psicoterapeutas estamos entrenados para abordar esta realidad con nuestros pacientes.

Por estas razones, el método Alkymia Solar contempla estos factores como el eje principal de las maestrías que un alkymista tiene que llevar a cabo antes de abordar el tema de la espiritualidad en sí misma. Es necesario aprender a *seleccionar* la energía que el sentimiento provee como fuente creativa. Con este método comprenderás que la mayor desgracia humana en relación a los sentimientos y emociones es el vicioso mecanismo de «sembrar tormentas para luego cosechar tempestades». Aprenderás a romper este círculo vicioso en forma definitiva y permanente.

Un buen entrenamiento de transmutación de tu cuerpo emocional contaminado con frustraciones, dolores y comportamientos, que te acompañan desde tu primera infancia, será la vía para encontrarte con lo mejor de ti mismo. He visto con inmensa satisfacción cómo mis pacientes, en una sola sesión de alkymia, llegan a profundidades insospechadas, que ni en sus largos años de psicoanálisis alcanzaron.

El sentimiento es una energía magnética, que atrae más de lo mismo a tu vida. Para mí, la neurosis no es otra cosa que una repetición conductual que tiene su explicación en eso: atraes todos los días más de lo mismo, sin poder salir de un círculo vicioso al que, además, tu cerebro adhiere.

Nuestro cerebro es un gran fabricante de péptidos que se liberan por estados emocionales. Desde el hipotálamo, estos péptidos o neurohormonas van directo a la sangre. Nuestras células son receptivas y generan un tipo de «adicción» a dichas sustancias. Así, la amígdala —una estructura ubicada en la profundidad del cerebro— se dedicará toda la vida a «recibir» los estímulos emocionales que constituyen la base neurótica de quien posea ese cerebro (ira, victimismo, depresión, etcétera), disparando señales al fabricante de sustancias adictivas (hipotálamo) para que las células reciban su dosis de químicos necesaria para la subsistencia del síntoma, a través del torrente sanguíneo.

Resulta un poco trágico observar este desolador panorama equiparable al ciclo de la adicción que todo adicto experimenta con las sustancias de las que no se puede librar. Pero es así. Así funcionamos los seres humanos.

A través de este método y del correcto uso de la llama violeta, miles de personas logramos salir del círculo de la adicción emocional y encontramos la paz en nuestras vidas.

El poder del pensamiento

El pensamiento se relaciona con el poder creativo del sentimiento y organiza los recursos mentales para resolver la crisis que provoca el movimiento asociado a una emoción en particular.

Imaginemos a una persona que de pronto mira su jardín y lo percibe feo, mustio, abandonado y lleno de malezas. En ese momento, un deseo de cambio la invade y *siente* ganas de moverse en esa dirección. Luego viene el resto. *Pensará* en las distintas opciones: contratar un paisajista, hacerlo por sí misma, cotejar presupuestos para cada opción, etcétera. El pensamiento —cuya característica es equiparable a un impulso eléctrico— se dirige hacia la obtención de lo deseado.

El pensamiento, al igual que el sentimiento, conlleva una carga energética. Baja, alta o neutra. La carga la imprime siempre el sentimiento. Luego se activa la fase de diseño y la estrategia mediante la cual se lleva a cabo la manifestación deseada.

El poder de la intención

La intención es la combinación de un sentimiento (deseo de lograr algo) con el pensamiento (enfoque del pensamiento en dicho logro).

Hay varios estudios sobre la intención. El más popular es el del investigador Masaru Emoto y su reconocido experimento de la conformación de las moléculas del agua. Es un bello aporte al conocimiento sobre el poder de la intención. Emoto confeccionó un receptáculo donde el agua se congela a una cierta temperatura. Al receptáculo se le adhería una palabra asociada a una energía. Por ejemplo, «te odio» (baja frecuencia) o «amor y gratitud» (alta frecuencia). Luego observaba la conformación de las moléculas del agua con un microscopio electrónico. El resultado es sorprendente: si la palabra es de alta frecuencia, las moléculas se conforman en formas bellas y armónicas; si la palabra es de baja frecuencia, las moléculas tienden a desintegrarse, informes y feas (*El mensaje del agua*, Masaru Emoto, Editorial Tomo, 2006).

Existen otros estudios científicos, como el de Robert Jahn, físico formado en Princeton. En los años setenta desarrolló investigaciones en el campo subatómico, que lo llevaron a demostrar que la mente prevalece sobre la materia. El acto de desear representa un poder casi inimaginable. Demostró con sus máquinas experimentales la poderosa naturaleza de la intención humana (*El campo*, Lynne McTaggart, Editorial Sirio, 2002).

El profesor emérito de la Universidad de Stanford William Tiller realizó estudios científicos sobre el efecto de la intención sobre sistemas físicos. En un ensayo, cuatro monjes budistas altamente calificados en algún tipo de meditación intencionaron el cambio del pH de agua aislada en un equipo experimental. Los meditantes intencionaron una variación del pH sugerida por el experimentador —más ácida o alcalina— y el agua, al ser analizada en el laboratorio, había cambiado su pH en la misma escala sugerida por este. En el cien por ciento de los casos. Tiller dice:

Estamos manejando el simulador holográfico de la nave. Tiene tanta flexibilidad que cualquier cosa que imagine la crea para usted. Su intención hace que esta cosa se materialice una vez que usted es suficientemente consciente

y aprende a usar su intencionalidad. Aprenda a controlar las intenciones. Y se trata de todo este proceso de construcción, cada vez más y más, de modo que entonces puede experimentar estas señales más profundas, provenientes de estas diversas capas del traje del cuerpo biológico, y percibe una realidad mayor. (¿Y tú qué sabes?, varios autores, Editorial Kier, 2007)

Quizá recuperar la confianza en el poder de nuestra intención nos permitirá dar saltos cuánticos de una realidad a otra, de acuerdo a lo que deseemos. Más allá de eso, lo hacemos igual. Lo hacemos ignorando el poder de esta facultad que, por desconocerla, nos puede llevar a la autodestrucción y dañarnos o dañar a otros y otras. Es la misma facultad que, utilizada en conexión con nuestra divina esencia, nos llevará a las más altas esferas de la ilimitada creación asociada al modelo del origen.

Volvamos al ejemplo del jardín. Podrás tener deseos de hacer cambios en él, podrás incluso tener claridad de cómo llevar a cabo esos cambios, pero si aparecen barreras en el camino, tu intención podría debilitarse incluso hasta hacerte renunciar al proyecto. En resumen, para que una creación se manifieste, debe contar con una firme intención de llegar a la meta.

El poder de la atención

Si pudiéramos hacer un símil entre la facultad de la atención y una lupa, tendríamos lo siguiente:

Una lupa sobre el escritorio es una herramienta que pasa inadvertida. Sin embargo, si tomamos la lupa, la llevamos al exterior en un día soleado y la enfocamos sobre hojas secas, la energía de los rayos solares concentrados que pasa a través de la lente de la lupa, al poco tiempo, generará una llama que terminará por consumir las hojas. Tal es el poder del *enfoque*, es decir, la capacidad de centrarnos en algo que deseamos con el fin de lograrlo. Y esta facultad de enfocarnos en la tarea es demasiado importante al momento de diseñar la vida día a día.

Por ejemplo, profesores y profesoras están muy atentos al conocido TDAH (Trastorno de la Atención e Hiperactividad Asociada) desde la más temprana edad. Los niños y niñas diagnosticados con este síndrome sufren de una significativa dificultad para mantener el foco de la atención. Son niños y niñas dispersos. En la escolaridad temprana, este síntoma termina influyendo de manera drástica en la capacidad de aprendizaje. Todo un drama. Por eso, el diagnóstico temprano es de máxima importancia.

Respecto a la capacidad creativa del ser humano ocurre algo similar. El enfoque en lo que te propones es un gran poder en sí mismo. Si tuviéramos que seguir con el ejemplo del jardín, podríamos añadir que nada te sacará de tu propósito si te enfocas en el resultado. Si tienes la completa convicción de que tener un jardín embellecido es un bien mayor para ti y para quienes viven contigo, no te detendrás hasta haber cumplido el propósito, pues sabes que ese es el

camino. No se trata de ser obstinados sino de saber que nuestro enfoque es un poder en sí mismo y que deberíamos aprovecharlo al máximo.

En resumen, en lo pequeño y en lo grande, el mecanismo creativo se produce en una estrecha y dinámica relación entre las facultades descritas.

¿Puedes imaginar cómo sería una vida en la cual todos tus proyectos se pudieran manifestar en forma armónica y perfecta? Esa es la vida de los y las alkymistas. Acá te entregaré todo lo que tienes que saber para llegar a esos resultados. ¡Un poco de paciencia, que esta información es la base del éxito!

TERCERA PARTE

Encontrarás algunas variaciones entre el ejercicio base que entregué en mi libro *El método* (Aguilar, 2009) y el que te presento ahora.

En 2010, se gestó una profunda transformación del método Alkymia hasta convertirse en Alkymia Solar, tal como lo conocemos ahora. Si bien se conserva la activación del centro pineal/pituitario, a través de la observación de lo que ocurría en mis pacientes y participantes de los talleres, más reflexiones e inspiraciones propias, fueron surgiendo cambios. Noté de inmediato que, al incorporar los nuevos códigos, las personas entraban a la cocreación con una preparación que les proveía de una intensidad distinta. Sintonizar desde el principio con el amor incondicional de la fuente padre-madre, más la activación de los centros con la energía del sol, facilita la entrada a la conexión. ¡Todo un descubrimiento! A esa técnica la llamé Alkymia Solar.

El poder transmutador de la llama violeta y sus prodigiosos resultados en todos los aspectos de la vida humana se conservan intactos en el nuevo método.

A continuación, encontrarás un compendio teórico y práctico de los talleres que durante años he realizado. Tendrás la propuesta terapéutica, los fundamentos y los ejercicios también publicados en mi canal de YouTube, que en este momento cuenta con más de setenta mil suscriptores y suscriptoras.

Un alkymista solar conoce la fórmula original, la fórmula del origen, sobre cómo entrar en conexión con la fuente padre-madre y desde ahí cocrear la realidad. Esto significa que este método contiene las claves para entrar en directo contacto con la fuente padre-madre. Ese conocimiento que antes no podía ser entregado a cualquiera hoy es accesible a todas las personas, solo requiere de la voluntad de experimentar con el uso de las facultades que tenemos de nuestro libre albedrío y nuestras naturales facultades creativas.

EJERCICIO

Este ejercicio contiene todos los códigos para activar tu patrón cocreativo. Te lo entrego en un paso a paso que te será de gran utilidad mientras logras interiorizar la fórmula. Debes

proponerte aprenderlo, hasta que puedas usar el ritmo de activación que más te acomode. Puedes grabarlo con tu propia voz para comenzar.

Siéntate de manera cómoda, con la espalda derecha y las piernas sin cruzar.

Apoya tus manos en los muslos y mantén las palmas hacia arriba.

Cierra los ojos y lleva tu foco de atención a la respiración.

Contempla cómo el aire entra y sale de tus pulmones.

Notarás que en muy poco tiempo estarás focalizado o focalizada en el presente.

Tomarás consciencia de las partículas divinas que respiras y sentirás que la energía del amor entra desde la fuente hasta tu centro cardíaco.

Inhala por la nariz. Retén la energía mientras intenciones que este amor se ancle en tu corazón. Luego exhala suavemente por la nariz con la intención de que este amor llegue a todo y a todos y todas.

Repite esto hasta que te sientas conectado o conectada a la fuente en amor.

Visualiza un hermoso sol de oro en el centro de tu pecho e intenciona que esa energía quede anclada allí. No debes estar pensando en nada en especial. La luz actúa más allá del entendimiento humano.

Ahora sube la energía hacia tu garganta, encendiendo otro sol de oro allí. Visualízalo brillante e intenciona que se active el poder del verbo, que crea realidades armónicas y perfectas.

Sube de nuevo la energía a tu cerebro y visualízalo como un sol de oro que sintoniza con los pensamientos de la octava superior de la luz, activando así la inteligencia espiritual. Lleva tu atención a la glándula pineal y enciéndela con una orden simple. Podrás visualizarla, sentirla o percibirla brillando de izquierda a derecha. Haz una pausa hasta lograrlo.

Siente cómo un rayo de luz se proyecta hacia la glándula pituitaria y la enciende. Juntas conformarán un poderoso centro lumínico que puedes ver, sentir o percibir como una flor de luz. Enfócate ahí para poner en ella un deseo, un anhelo, un propósito por cumplir.

Realizada esta tarea, un rayo arcoírico entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, sellándola en los poderes creativos de la fuente. El rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente a la octava superior de la luz, la fuente, nuestro hogar. Elévate alegre y en confianza hacia la fuente padre-madre. Visualízala como un sol de oro resplandeciente y fúndete en esa prístina energía, como quien vuelve a casa. ¡Nada lo puede impedir, porque estás haciendo uso de tu libre albedrío!

En este momento, pon tu intención y tu deseo en la fuente, en un acto de humildad creativa. La divina esencia puede corregir los errores que pudiera contener tu intención y elevarla a la perfección que la fuente es.

Lleva la atención a la caverna de luz violeta. La caverna es un espacio interdimensional en donde puedes invocar la acción de la prodigiosa llama violeta, para transmutar las energías que te separan de la realidad que estás cocreando.

Todo obstáculo, conocido o desconocido, eleva tu deseo para ser purificado por la llama violeta de todo concepto humano y ser despojado de cualquier carga que impida tu realización. No olvides que no estás solo.

Si fuera necesario, corta con la espada de llama violeta los lazos que te atan a esa carencia.

Una vez terminada la actividad transmutadora, visualízate como un sol de oro luminoso y vive la experiencia que deseas manifestar. Trae de vuelta desde la fuente el deseo

perfeccionado a tu corazón y guárdalo allí, en total gratitud y aceptación. Visualízate como un deslumbrante sol de oro. Vives en el presente aquello que anhelas con tu corazón. Aquello que has cocreado.

Cada vez que practiques este ejercicio, cambiará tu realidad y también cambiará tu forma de ser.

Activación solar rápida

Tiene como finalidad armonizarse en situaciones complicadas, eliminar sentimientos de baja frecuencia, salir de la angustia, la ansiedad o el miedo. El resultado es instantáneo.

Se aplica en situaciones problemáticas de cualquier tipo.

EJERCICIO

Son tres órdenes creativos que te llevarán a una conexión instantánea, intensa y muy efectiva: enciendo, conecto y amor.

ENCIENDO

Inhala profundamente con los ojos abiertos o cerrados. En esta inhalación, busca atraer el poder de la fuente hacia ti. Enciende de una sola vez todos tus centros solares y la flor de luz (foco en la glándula pineal).

CONECTO

Entra en conexión con la fuente, con la octava superior, y acepta la unificación.

AMOR

Invoca el poder de la llama violeta transmutadora para que actúe sobre la situación.

Esta corta pero poderosa activación te permitirá experimentar milagros cotidianos inimaginables. Nunca hay que olvidar que la luz se impone por presencia.

A continuación, te dejo el resumen teórico y los ejercicios prácticos de los talleres más importantes que impartí durante los últimos dieciocho años de mi vida. Podrás experimentar la valiosa e indispensable disciplina de la autoobservación y la autocorrección, que constituye la base del camino espiritual que propongo. Te sorprenderás con los avances y con las profundas

transformaciones y vivirás en la experiencia de cocrear tus más preciados sueños, día a día.
Crearás tu paraíso en la Tierra.

Alkymia de la perfecta salud

Subí el ejercicio de sanación a mi canal de YouTube a comienzos de 2020, en un momento en que la humanidad estaba convulsionada, asustada y aislada. Hoy cuenta con más de un millón de visitas. Me hace feliz saber que acompaño a tantas personas, que me agradecen haber compartido este conocimiento en tiempos de soledad y angustia.

Te recomiendo que lo aprendas y lo hagas a diario, puesto que esta activación no solo te servirá para sanarte, sino que está diseñada para que puedas aplicarla en todo momento.

Este ejercicio aborda todos los aspectos relacionados con la salud integral (biológica, emocional, mental, energética) y permite grandes y sorprendentes resultados, ya que el uso diario de la llama violeta nos mantiene jóvenes y saludables. Es la puerta de entrada a una vida de abundancia y plenitud, que espero que llegues a experimentar a partir de ahora.

¿Cómo lo lograrás? Usa el ejercicio base o entra a mi canal de YouTube para experimentar con el audio correspondiente.

Maestría sobre el miedo

¿Podría existir el miedo en la certeza de que somos uno y una con la fuente padre-madre?
¿Podríamos sentir miedo si desde el nacimiento fuéramos instruidos e instruidas en las facultades de cocrear en permanencia y unidad con dicha divina esencia?

El miedo es el resultado de la idea de *separación* con nuestra divinidad; lo que por error o ignorancia fue siglo tras siglo, vidas tras vidas, el recorrido inevitable de existencias sumidas en las tenebrosas nieblas del olvido.

Lo opuesto al miedo no es la valentía, sino el coraje. Al miedo se le vence con otro opuesto: el amor. Porque donde haya amor, nunca reinará el miedo. Donde haya oscuridad, la luz siempre se impondrá por presencia.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de trans- mutar el miedo desde el origen.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la espada de llama violeta corte todo lazo conocido o desconocido con el miedo original, que surgió cuando acepté la separación con la fuente». Pasados dos minutos, transmuta uno a uno los miedos que aparezcan, durante tres minutos.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo

lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte como un sol de oro radiante y libre de miedos.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora y que pueda yo vivir libre del miedo en todas sus formas».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos. Y recuerda: el amor es el pegamento que permite mantener el universo en armonía y plenitud.

Sanar la relación con la madre y con el padre

¿Quién no tiene algún tema pendiente con su padre o con su madre?

Como psicóloga con orientación psicoanalítica, me sobran las razones para dar cuenta de la importancia de nuestra relación con el padre y con la madre. Como psicóloga transpersonal, he reunido en las técnicas que difundo lo mejor de mis conocimientos respecto a mi formación en psicoanálisis, así como las investigaciones en la ciencia espiritual.

Con el método Alkymia Solar podrás completar la sanación de la relación con tus padres, más allá de si sentiste que fue una buena o una mala relación. Los padres y madres siempre tenemos la sensación de que podríamos hacerlo mejor en cuanto a lo que deseamos brindar a nuestros hijos e hijas. Cometemos errores que, a su vez, son el resultado del vínculo que tuvimos con nuestros padres, madres y ancestros.

Todo lo que en psicología se ha estudiado al respecto sigue siendo un paradigma incuestionable y vigente: estamos determinados y determinadas por nuestro origen. Nuestras limitaciones y nuestras mejores cualidades tienen su origen en la infancia y lo que vivimos en esas primeras etapas de vida. No hay más que abundar al respecto.

Sin embargo, mis siete años de relación con el psicoanálisis no lograron sanar del todo la historia con mis padres. Comprender las relaciones entre padres e hijos desde el punto de vista espiritual me aportó el conocimiento que faltaba para responder interrogantes que mantenía al momento de analizar los vínculos parentales, tanto los de mis pacientes como los propios.

¿Por qué la teoría psicoanalítica —la más sólida que existe— no puede explicar ciertas vinculaciones filiales que escapan a la teoría misma? Se trata de un cuerpo teórico que analiza los vínculos de padres e hijos, sin considerar lo que la ciencia espiritual sostiene: las relaciones más estrechas de los seres humanos están determinadas por algunos «pendientes» de vidas compartidas en incorporaciones anteriores. Los vínculos kármicos nos atan, ya sea en relaciones de odiosidad o de amor. La llama violeta corta el vínculo kármico y deja solo el amor incondicional.

No fue sino hasta que me encontré con la prodigiosa llama violeta que pude por fin comprender, sanar y perdonar a mis progenitores. Y por añadidura liberar a mis hijos. Haber sanado de esta manera la relación fue una de las grandes victorias de mi vida, así como lo ha sido para miles de pacientes e integrantes de la comunidad de alkymistas solares.

El primer paso para la liberación fue comprender que mis padres y yo pactamos las circunstancias que necesitábamos transitar en esta encarnación. Cuando estamos en los planos espirituales, diseñando las circunstancias que necesitamos experimentar en una nueva

incorporación, ya hemos elegido a nuestros padres y ellos a nosotros. La tragedia surge porque «olvidamos» las razones del pacto, que siempre tiene como finalidad el avance en la expansión de la consciencia.

Lo más importante fue entender que ellos hicieron todo lo que eran capaces de hacer. Me amaron todo lo que pudieron y me dieron la posibilidad de venir a este mundo para completar mis tareas por cumplir. Solo este hecho me desborda de gratitud.

Darnos la posibilidad de encarnar es un acto tan grandioso que, de comprenderlo en su total dimensión, nos haría amarlos de manera incondicional. Sin embargo, son tantos los «pendientes» que resulta difícil creer que podemos sanar todo eso.

¿Esto significa que debemos sostener relaciones tóxicas con ellos? Claro que no. No se trata de eso. Se trata de sanar la relación. Esta es la invitación que te quiero hacer.

Amar no significa transar con la discordia, exponerse al maltrato o dejar de amarnos por fidelidad mal entendida hacia otros y otras. Significa liberación. Significa salir del resentimiento, del dolor y, por qué no decirlo, de la culpa.

El siguiente ejercicio permite alcanzar la liberación que tanto deseas. No solo te libera a ti, también a tus padres y a tu descendencia. Los padres y las madres tenemos diferentes historias y nunca es conveniente generalizar. Tus hermanos y tú tienen experiencias muy distintas y hasta opuestas a la hora de analizar los vínculos familiares entre unos y otros.

Recomendaciones

Este tipo de maestría debería realizarse en lo que llamo una *cuarentena*, que significa repetir el ejercicio durante cuarenta días consecutivos, con el fin de ir transmutando todas las energía emocionales, mentales y físicas que tienen que ver con el vínculo que estamos maestreando. Son años de acumulación de energías limitantes.

Si te olvidas un día, es recomendable volver a empezar. No te amargues ni te frustres. Es una señal de que esa relación necesita más llama violeta transmutadora.

Es probable que antes de terminar tu cuarentena ya notes cambios en la relación. Y si alguno de ellos o ambos ya partieron, este ejercicio tendrá el mismo beneficio de sanación para ti.

Por último, te aconsejo que hagas una cuarentena con cada uno, ya que la relación es distinta, el vínculo es distinto y las huellas que dejaron en ti también son distintas.

EJERCICIO

Céntrate en tu respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte del dolor y de las limitaciones que te ha generado la relación con tu padre o con tu madre. Siéntela intensamente.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. En este caso, la relación con tu padre/madre. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la llama violeta transmute en mí todas las heridas, dolores y traumas que la relación con mi padre/madre me causó». Mantén el foco en estas órdenes creativas mientras te visualizas empuñando una espada de llama violeta con la que cortas todas las situaciones, conocidas o desconocidas, recordadas u olvidadas, en relación a tu padre y a tu madre. Todo recuerdo, sensación o memoria debe ser transmutado en este momento. Hazlo por al menos cinco minutos.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte como un sol de oro radiante y libre de cargas.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Sanar la relación con los hijos e hijas

Si el resultado de lo que somos se debe en gran parte a lo que experimentamos con nuestros progenitores —en lo positivo y en lo negativo—, también debemos aceptar que nuestros hijos e hijas portan las cargas que les imponemos, de manera voluntaria o involuntaria.

Si tienes hijos e hijas y te cuesta la relación con ellos, sin importar los motivos, con este ejercicio tendrás la posibilidad de aplicar el método Alkymia para avanzar en cualquier asunto. La llama violeta actúa en tus hijos e hijas con tu intervención, del mismo modo que actúa en ti.

Un alkymista sabe que el poder del amor de la fuente y el uso de la llama violeta son la clave para sanar la relación con los hijos e hijas y así ayudarlos a transitar sus propias dificultades de vida.

La ley cósmica contempla un hecho difícil de entender y aceptar: los hijos e hijas no tienen libre albedrío respecto de los padres. Depende de los progenitores su realización, somos los padres quienes respondemos de manera kármica.

Esta información nos permite comprender que, si los padres somos responsables de la vida que tendrán nuestros hijos e hijas, nos debería llenar de esperanza saber que a través del método Alkymia Solar, no solo podremos corregir nuestros errores, sino cocrear por ellos una vida plena y abundante. La ley funciona en todos los sentidos. Basta con que uno de los progenitores use esta técnica con los hijos e hijas, para que reciban el pleno beneficio.

Prepárate para la próxima experiencia de liberación alkymica.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de ayudar a tu hija o hijo a liberarse de alguna experiencia física, emocional o mental.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te

permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la espada de llama violeta corte todo lazo, conocido o desconocido, con esta situación que afecta a mi hijo o hija. Mantén esta visualización o intención durante cinco minutos. Los pensamientos y sentimientos que afloren en el momento van a transmutar.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte como un sol de oro radiante y libre de cargas.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora y que mi hijo o hija sea libre por siempre de esas viejas energías».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Este es un ejercicio que deberíamos practicar a diario, con mayor intensidad y frecuencia cuando los hijos e hijas transiten algún problema, y una vez al día para sanar el pasado y prevenir eventos negativos en el futuro.

Y recuerda: el amor es el pegamento que permite mantener el universo en armonía y plenitud.

Sanar el duelo

El duelo es una experiencia asociada a una pérdida que no ha podido ser superada. Es el período de adaptación de nuestro cuerpo emocional a esa situación.

Sin embargo, aunque el duelo tiene un tiempo más o menos determinado para que la adaptación ocurra en forma natural —entre dos meses y dos años, según el tipo de pérdida y el tipo de personalidad—, muchas veces no se supera, aunque el tiempo pase.

Cada persona tiene una respuesta mental y/o emocional distinta frente al duelo. Pero nadie puede evitar el estado de vulnerabilidad, tristeza y depresión que provoca.

Te invito ahora a un ejercicio de Alkymia Solar para resolver cualquier tipo de duelo, por ejemplo, la partida de algún ser querido de este plano, el término de una relación, la pérdida de un trabajo o cualquier situación relacionada con sentimientos de esta naturaleza. Con esta práctica podrás comprobar que el amor de la fuente padre-madre lo cura todo. Es momento de sanar el duelo.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte del dolor y las limitaciones que te genera la pérdida y que has decidido sanar.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. En este caso, un duelo sin resolver. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la llama violeta transmute

en mí toda energía de sentimientos y pensamientos asociados al duelo, las causas y los efectos de esta situación...». Focaliza la actividad en la zona ventral durante cinco minutos.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte libre de esta conducta errónea.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Repite este ejercicio todas las veces que sea necesario. Con una vez al día bastaría, pero a veces puedes necesitarlo más. Será tu medicina de luz.

Alkymia de la abundancia

Cada vez que dicto este taller, el curso se llena al poco tiempo de publicarlo. ¿Cuál es el motivo? ¿Qué paradigma nos hace sostener la creencia de que el dinero, el bienestar o la abundancia se consiguen al trabajar con esfuerzo? ¿Necesitamos el dinero para obtener nuestros más preciados sueños?

Desde mi punto de vista, el poder cocreativo del ser humano es ilimitado. Tras las palabras del maestro Jesús «Pedid y se os dará» existe una gran verdad. Puedes aceptarla o no.

Lo que nos ata a la limitación son ciertas creencias o mandatos que encontramos hasta en la Biblia: «Parirás con dolor» o «Te ganarás el pan con el sudor de tu frente». ¡Una total contradicción con las palabras de Jesús! La religión nos devuelve una imagen de pecadores incorregibles y genera en las personas que adhieren a sus mandatos una culpa permanente asociada a un sentimiento de no merecimiento.

Para la inmensa comunidad de alkymistas solares creer es crear. Y esa es nuestra realidad. Si creas en humildad, en conexión con la fuente padre-madre, entonces no hay error y todo es posible de ser manifestado.

Quiero agregar a esta maestría la profunda relación que existe entre las carencias y el mal hábito de criticar y enjuiciar. El chismorreo y el gusto por comentar malas noticias o desgracias de otros son las causas más importantes por las cuales atraemos carencias en la vida. Así es que ocúpate de transmutar ese mal hábito.

El siguiente ejercicio es para cocrear la abundancia y transmutar las barreras creativas autocreadas. De ti depende explorar el inmenso potencial del amor para saber que tenemos potencial para manifestar de todo, en lo visible y en lo invisible.

Te invito a romper tus viejas creencias de limitación y a entrar en la abundancia que nos pertenece por herencia original.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender

un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte de carencias y limitaciones de cualquier tipo.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. En este caso, cocrear tu abundancia. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la llama violeta transmute en mí toda energía de sentimientos y pensamientos asociados a mis carencias materiales e inmateriales». Mantén la atención en la llama violeta, que actúa con intención: disuelve y consume las causas y el origen de las carencias de las que te estás liberando.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte libre de esta conducta errónea.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Esta práctica diaria permitirá que la opulencia divina llegue a tu vida y traiga humildad creativa al dejarlo todo en manos de tu divina esencia. También te traerá paz, armonía y más amor.

Maestría sobre la culpa

La culpa es aquella experiencia emocional que nos hace sentir responsables de algo que ha ocurrido, aunque sepamos que nada hicimos para que eso sucediera. Nos sentimos responsables de una situación en la cual ni siquiera intervinimos de manera directa, a diferencia de los sentimientos de culpa que se desprenden de un acto con el cual sí se pretende generar un perjuicio.

La culpa «irracional», por tanto, se transforma en un impedimento para manifestar nuestros anhelos, ya que de manera inconsciente nos hace sentir indignos o indignas de acceder a lo deseado. Este sentimiento surge cuando creemos que hemos hecho algo indebido. Se instala en el inconsciente y genera verdaderos «bloqueadores energéticos», que impiden la autorrealización.

La culpa puede estar relacionada con el miedo, aunque no lo creas. Miedo a alcanzar ciertos logros que pudieran cambiar tu vida, hasta el punto de sentir que tu abundancia podría afectar a quienes te rodean, sobre todo si no han resuelto sus propias carencias.

Lo más relevante es que llega un punto en que la culpa paraliza, hasta que se transforma en sentimientos de no merecimiento de aquello que deseamos alcanzar.

A continuación, te invito a realizar un ejercicio de transmutación de los sentimientos de culpa y a experimentar la liberación de esta energía tan limitante.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte de la energía de la culpa.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la llama violeta transmute en mí toda energía de sentimientos y pensamientos asociados a la culpa. Las causas y los efectos de esta conducta». Mantén esta visualización durante cinco minutos.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte libre de esta conducta errónea.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

El buen dormir

No cabe duda de que todos y todas necesitamos un sueño reparador. Del buen dormir depende el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente.

Una buena práctica del método Alkymia Solar te permitirá obtener un sueño reparador, además de aumentar tus niveles de energía y fortalecer tu sistema inmunológico, solo con un buen cambio de hábitos.

Un alkymista debe tener en cuenta que, mientras dormimos, nuestro ser energía vuelve a su hogar, a la fuente. Nuestro ego desaparece y nuestros guías espirituales están prestos a darnos la asistencia que les solicitemos. Saber esto te permitirá generar las instancias para ir por tus más preciados anhelos y sueños, al intencionarlos justo antes de quedarte dormido o dormida.

En primer lugar, debes proponerte ir a dormir temprano. Lo que quiere decir que máximo a las once de la noche ya deberías estar en tu cama listo o lista para dormir. Al menos una hora antes debieras dejar tus dispositivos electrónicos de lado. Puedes retomar el viejo hábito de leer un buen libro, ya verás qué bien se siente eso.

Luego, te recomiendo que hagas una activación de Alkymia Solar rápida pero muy intensa. De esta forma, obtendrás mejores resultados que con una conexión más larga pero inconclusa, porque te dormirás. Y no es la idea.

El siguiente ejercicio de Alkymia Solar te permitirá dormir cada vez mejor. Harás la práctica nocturna con la forma de conexión abreviada. Ten en cuenta que esta es la intención y el foco le dará poder a tu práctica.

Puedes hacer el ejercicio sentado en la cama o acostado, pero siempre con luz artificial.

EJERCICIO

Repite las siguientes órdenes internas:

«Enciendo». Visualiza el encendido instantáneo de tus tres soles: el cardíaco, el de la garganta y el cerebro solar.

«Conecto». Visualiza tu centro pineal/pituitario encendido y conectado a la fuente padre-madre.

«Amor». Estás en los campos de creación superior en condiciones de invocar la llama violeta transmutadora.

Céntrate en recorrer tu cuerpo físico de pies a cabeza. Siente cómo la llama violeta barre toda desarmonía de cada célula durante treinta segundos.

Ahora lleva la acción de la llama violeta a la zona del plexo solar (vientre) y ordena que disuelva y consuma cualquier tipo de energía emocional acumulada durante el día. Corrige con la llama violeta toda acción discordante de tu día, de las personas que se vieron afectadas por eso, etcétera, durante treinta segundos. También puedes, durante treinta segundos, transmutar una emoción causada por cualquier situación que estés atravesando.

Lleva la acción de la llama violeta a tu cerebro para transmutar el cansancio mental o los pensamientos negativos. Visualiza durante treinta segundos tu cerebro dentro de la llama violeta, para que no envejezca.

Por último, visualízate como un sol de oro mientras intencionas tu perfecta salud, un sueño reparador y, por qué no, la manifestación de tus más preciados anhelos.

Es muy recomendable ordenar a tu sistema biológico que también realice una regeneración de tejidos. De esta forma, el proceso de envejecimiento desaparecerá y tus órganos se mantendrán saludables y en óptimo funcionamiento. ¡Esta es la función de la llama violeta!

Ir al universo de los sueños no solo garantizará un buen dormir, sino que podrás generar las condiciones necesarias para que tus cocreaciones se manifiesten, ya que el ego, tu principal enemigo, también duerme.

Transmutar el rencor

El rencor es una de las experiencias más limitantes, sobre todo cuando se trata de aceptar la abundancia y la plenitud en la vida. Es un sentimiento asociado a una experiencia en la cual nos sentimos dañados, heridos, ofendidos, maltratados o abandonados por personas o circunstancias del pasado. Y aunque la experiencia puede incluso haber sido olvidada, no ha sido perdonada. La sombra aparece cada tanto, debido a otras circunstancias que hacen revivir el fantasma.

El rencor, el resentimiento, es una energía corrosiva que roba nuestra luz, resta felicidad y nos transforma en personas amargas y débiles.

Te invito a un acto de valentía y amor hacia ti para liberarte del pasado que bloquea tu plenitud y tu felicidad.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte de la energía limitante del rencor.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. Es momento de invocar la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Busca tu libertad definitiva. Visualízate frente a esa o esas personas a las que diste el poder de dañarte y utiliza la espada de llama violeta durante tres minutos. Corta en todas las direcciones los lazos que te atan: delante, detrás, arriba, abajo, izquierda y derecha, hasta sentir que tu liberación está lograda.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo

lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte libre de esta conducta errónea.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Repite este ejercicio tantas veces como sea necesario, hasta sentir que el rencor ha dado paso a la libertad y plenitud. Estoy convencida de que esta liberación traerá grandes beneficios a tu vida.

Transmutar la ansiedad

La ansiedad, desde el punto de vista psicológico, es un estado emocional de miedo intenso o preocupación excesiva sobre asuntos cotidianos. Siempre va acompañada de síntomas como taquicardia, sudoración, alteración de la respiración, entre otros.

Cuando el individuo experimenta ansiedad, se libera una hormona llamada cortisol, cuya alta concentración en la sangre resulta perjudicial para la salud. El síndrome ansioso no solo trae un estado emocional poco saludable. También nos intoxicamos de cortisol, asociado a enfermedades cardíacas, insomnio, problemas digestivos, aumento de peso y, lo más grave, depresión crónica. La ansiedad impide estar en la única realidad que tenemos para experimentar: el presente. Sin el poder del ahora, no hay cocreación posible.

La ansiedad está cada vez más arraigada en las personas, que pueden experimentar altos grados de insatisfacción personal. Esto afecta en forma directa en la calidad de vida de quienes la padecen.

Te invito a realizar el ejercicio de transmutación de la ansiedad que, en muy poco tiempo, te liberará de este pernicioso estado.

EJERCICIO

Céntrate en la respiración y busca un ritmo armónico: inhala, retén y exhala suavemente el aire por la nariz, hasta entrar en el presente. Toma consciencia de que atraes hacia ti la energía cohesionadora del universo llamada amor. Lleva esa energía al centro cardíaco hasta encender un sol en el centro de tu pecho. Luego repite la acción y enciende el sol de tu garganta. Activa así el poder de la palabra como era en el origen.

Dirige tu atención a encender tu cerebro solar y activa la inteligencia espiritual. Enciende ahora tu flor de luz, centro pineal/pituitario, y lleva allí una firme intención de liberarte de la energía limitante de la ansiedad.

Un rayo arcoíris entra por tu coronilla y envuelve la flor de luz, para sellar este acto cocreativo. Siente cómo el rayo de luz sale desde tu coronilla y tiende un puente de luz que te permite entrar en los campos de creación superior, la octava superior de la luz, la fuente. Estás ahí.

Vuelve a centrarte en aquello que acabas de cocrear. Sin duda, una maravillosa realidad para tu vida, que debe ser liberada de toda carga, conocida o desconocida. Es momento de invocar

la presencia de la llama violeta consumidora. Se presenta como una energía que puedes ver o no, ya que con tu llamado comienza a actuar.

Repite lo siguiente: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que la llama violeta transmute en mí toda energía de sentimientos y pensamientos asociados a la ansiedad. Las causas y los efectos de esta conducta». Focaliza la actividad en la zona ventral y mantén esta visualización durante cinco minutos.

Siente un rayo oro que entra en el espacio en que te encuentras. Este rayo reemplaza todo lo disuelto y consumido por la cualidad del oro, hasta visualizarte libre de esta conducta errónea.

Repite en silencio o en voz alta: «Desde la divina esencia que soy, ordeno que todo lo que he cocreado se manifieste ahora».

Una vez que aceptes en amor y gratitud, podrás volver de la experiencia. Lleva tu mano derecha sobre el pecho y la izquierda sobre la derecha, hasta que puedas abrir los ojos.

Practica este ejercicio durante cuarenta días, al menos una vez al día. La ansiedad desaparecerá de tu experiencia cotidiana. Estoy segura de que, con disciplina, foco e intención, llegarás a la meta.

Cómo practicar el método Alkymia Solar

Hemos revisado el paso a paso de todas las prácticas que necesitas conocer. Ahora sabes que las habilidades viven en ti. Por lo tanto, es tu responsabilidad hacerlas crecer bajo ciertas condiciones.

Lo primero que debes considerar es que la vida sin propósitos se diluye en el mar de motivaciones que van y vienen. El propósito y la voluntad serán tus primeros aliados.

Luego, el foco en el propósito será de máxima importancia. Las distracciones son la representación de una mente sin gobierno. Cuando el amo es la mente, el ego destruye nuestros propósitos más elevados. Mantén el foco siempre.

Mantén también una disciplina amorosa. Si bien es cierto que la disciplina es una gran herramienta de avance, no te va a servir si tu hábito de prácticas se realiza desde la rigidez y la autoexigencia.

El amor es la energía cohesionadora de la creación. Recuerda usar la llama violeta para disolver y consumir tus estados anímicos del momento: ansiedad, tristeza, rabia, frustración, o lo que sea, antes de elevar tus intenciones a la fuente. Así despejas la vía hacia la perfecta manifestación.

Utiliza siempre luz solar o artificial, si es que el sol ya no alumbra, para hacer los ejercicios. También es recomendable meditar con luz. Se entiende como oscuridad la que se produce cuando el sol y su luz desaparecen del lugar en el que te encuentras. Se considera luz a partir de los albores del día, aun cuando no haya aparecido en el horizonte. Su acción se manifiesta un par de horas antes.

Puedes utilizar la llama violeta en cualquier circunstancia, incluso en ausencia de luz, ya que la usas para salir de alguna situación indeseada. Por ejemplo, puedes invocar la acción de la llama violeta si despiertas en mitad de la noche y deseas volver a dormir.

Realiza prácticas al despertar para diseñar tu día a día, así como también antes de dormir.

No puedo dejar de referirme al misterio del amor, con el fin de descifrar la preciosa realidad de sintonizar con esta energía.

El amor es la energía cohesionadora del universo, que hace que todo en la creación se sostenga en la inefable perfección de lo conocido... y de lo desconocido.

Como hijos e hijas de la fuente padre-madre, portamos el amor en nuestra genética del origen. Es nuestro ADN esencial. Practicar la sintonía con el amor de la fuente padre-madre es el entrenamiento más poderoso. Llegará un día en que el amor ya no será más un misterio para ti, sino una experiencia que elevará tu consciencia hasta hacerte uno o una con tu divina esencia.

Cada vez que realices una activación con el método Alkymia Solar, ten en cuenta que el amor es la fuerza cohesionadora que permite que la energía «coagule» en realidades que deseamos manifestar. Por lo tanto, enfocarte en ese sentimiento amoroso elevador te llevará a encajar con la frecuencia de la fuente padre-madre, que es amor y perfección.

El poder del hábito

Una primera acepción del concepto hábito se refiere a aquellos actos que realizamos en forma frecuente. De manera casi mecánica, podríamos decir.

El cambio de hábitos para un alkymista es pilar fundamental para el avance. El templo somos nosotros y nosotras, y para entrar en él tenemos que modificar nuestras costumbres. Para cambiar viejos hábitos te recomiendo que incorpores una acción a tu vida que podría traer consigo todas las transformaciones que anhelas.

Comienza por el hábito de lo que haces al despertar. Lo normal es la tendencia a centrarte en los problemas y dificultades que tienes que enfrentar ese día. Esto es un error creativo muy recurrente.

Un alkymista no espera que su día vaya por cualquier derrotero. Por muy optimista que sea, un alkymista toma el hábito de cocrear su día. Al despertar, lo primero que hace es llevar la atención a la fuente padre-madre en reconocimiento de que es allí donde se gestará el nuevo día. Puedes invocar el poder y la luz de la divina esencia para diseñar la jornada de acuerdo a la ley cósmica del amor, y así garantizar una magnífica jornada.

PALABRAS FINALES

Ha sido un largo viaje hasta llegar acá. Si seguiste mis consejos, ha pasado un buen tiempo desde que comenzaste a aplicar los conocimientos que te entregué en este manual. Has podido ver tus transformaciones y también las reconocen tus seres queridos y quienes te rodean.

Si has aplicado mis consejos con perseverancia y amor, debes estar viviendo en plenitud una vida que antes era ordinaria y hoy es extraordinaria. No hay vuelta atrás. También llegaste a comprender lo que es construir el paraíso en la Tierra. Has adquirido sabiduría y grandeza interior.

Los cambios se registran desde el primer día de las prácticas. Hoy ves el pasado como una experiencia incierta a la que no deseas volver. Te has transformado en un alkymista solar, que descubrió que la hazaña es cocrear con humildad, renunciando al ego y dejando que la fuente padre-madre se manifieste a través del poder transmutador de la llama violeta. Esta hará que toda apariencia, pequeña o grande, desaparezca ante la fuerza arrasadora del fuego sagrado.

Este manual es el camino a la libertad que millones de personas experimentan y que tú decides tomar. Pienso en especial en aquellos seguidores y seguidoras que no podían acceder a mis talleres y retiros, aunque son accesibles a la mayoría. Bienvenidos estudiantes, dueñas de casa, obreros y obreras, jóvenes, niños y niñas que han logrado tanto con lo que entrego en forma gratuita en mis redes y canales de difusión. Me llena de alegría saber que hoy pueden contar con todo mi material.

Con este libro cumplo una misión para la cual tuve que esperar años. Mi corazón está en paz. Ahora me esperan nuevas tareas, nuevas experiencias y nuevas aventuras creativas.

Brindo por haber caminado juntos y juntas...

Seamos felices. Este es el destino del ser humano.

SITIOS RECOMENDADOS

Descargar en forma gratuita los libros del maestro Saint Germain

www.femalechristi.cl



Canal de YouTube

www.youtube.com/@AlkymiaInternacional



Instagram

[@lita_donoso](https://www.instagram.com/lita_donoso)



Sitio web

www.litadonoso.cl

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi divina presencia por sostenerme hasta hoy y por siempre. A mi rayo gemelo, en el plano de existencia que se encuentre.

A mis maestros y guías. Al maestro Saint Germain y a la bienamada María Magdalena, pilares de mi existencia, junto a muchos y muchas más. Ellos y ellas saben quiénes son.

A mi familia: mis hijos, mi capitán y mi nieto Vicente. Son mi fuente de felicidad y sentido de vida permanente. A mis amigos y amigas, por siempre estar. A Dani Aldunce, mi hija y guardiana, por liderar mi equipo de trabajo, y a Coni Gormaz, por su entrega y dedicación en todo lo que hace. A la enorme comunidad de alkymistas solares, que me acompañan semana a semana en mis redes sociales. Agradezco con el corazón vibrante de amor a los y las circulantes de Female Christi, que hacen posible que las enseñanzas del maestro Saint Germain lleguen a miles de personas, en especial a los anfitriones y anfitrionas. A Olga Soza y Jorge Márquez, que me regalaron el sitio web de difusión de Female Christi.

Y muchas gracias a Melanie Jösch, directora editorial de PRH, por seguir confiando en mi trabajo, y a mi editor, Daniel Olave, por la mirada que siempre aporta.

¹ Huerin, M., Masson Juárez, W., Lobo, M., Rodríguez, J., Lago, N., Rotan, M., & Sosa Liprandi, Á. (2015). «Impacto de un programa de meditación sobre la velocidad de la onda de pulso, la proteína C reactiva y la calidad de vida». Revista Argentina de Cardiología. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305339770007>

² Monard, Pablo. «Escuelas iniciáticas de la Antigüedad». [https:// es.slideshare.net/slideshow/escuelas-iniciticas-de-la-antiguedaddocx/ 258565958](https://es.slideshare.net/slideshow/escuelas-iniciticas-de-la-antiguedaddocx/258565958)

³ En **www.femalechristi.cl** podrás encontrar los libros fundamentales para descargar.

⁴ Canal de YouTube: [@AlkymiaInternacional](https://www.youtube.com/@AlkymiaInternacional).

Edición en formato digital: octubre de 2024

© Donoso, Lita

© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.

Av. Andrés Bello 2299, Oficina 801, Providencia, Santiago, Chile.

Diseño de la cubierta: Penguin Random House /Portada Julio Valdes/ Diagramación Alexei Alekin/

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 9789566289227

Conversión a formato digital: www.acatia.es

www.penguinlibros.com