

## INTRODUCCIÓN

Siendo más conscientes de la influencia de los ángeles en nuestra vida cotidiana, tomamos más conciencia de nuestro yo espiritual, una parte de nosotros que puede proporcionarnos una paz y alegría profundas, ya que nos conecta con el cielo. Esto puede darnos la plenitud y la paz que estamos buscando y la certeza de que las cosas materiales no pueden llenar la laguna que hay entre los deseos de la Tierra y las dichas del cielo.

Las meditaciones diarias detalladas en este libro te ayudarán a sintonizar con la energía de los ángeles en tu vida cotidiana. Es una energía maravillosa que puede inspirar y obrar milagros, haciendo tu vida más feliz y dichosa, puesto que esta es la función de los ángeles: apoyar a la humanidad en los problemas y tribulaciones de su día a día. Trabajar con los ángeles de este modo traerá a tu vida una nueva dimensión de amor y alegría. Las meditaciones están diseñadas para aportar a la humanidad la sanación, el consuelo y la inspiración que tanto necesita y la sanación del entorno, y para llevar la sanación personal a un plano más profundo. Trabajar así con los ángeles te conducirá a una comprensión más honda de tu verdadero yo y la naturaleza espiritual de toda la humanidad.

Los ángeles están presentes en todas las grandes religiones del mundo. Esto les da un carácter muy «religioso», lo que puede que

a algunos les choque. Pero los ángeles no saben de religiones. De hecho, dan su amor y orientación desinteresadamente a todos los seres humanos de la Tierra, al margen de las creencias religiosas del individuo. No hace falta ser religioso para colaborar con los ángeles, porque todo el mundo puede sentir su suave roce y oír sus sabias palabras. Todo el mundo puede recibir mensajes de los ángeles y experimentar en su vida su poder sanador. Por cuestiones de comodidad, en este libro he utilizado el concepto de «lo divino» para referirme a un poder superior, pero cuando trabajes con los ángeles puedes sustituirlo por el nombre que quieras.

Los ángeles son mensajeros divinos y, como tales, su mensaje, de amor y alegría, está dirigido a todos y cada uno de los seres humanos de la Tierra, ya que su deseo es que conozcamos la dicha del cielo a lo largo de nuestras vidas terrenales.

Nuestra concepción de los ángeles está principalmente influenciada por los artistas del Renacimiento que pintaron seres soberbios de alas espectaculares, confiriéndoles, sin duda, la habilidad de ir volando del cielo a la Tierra, lo que da la impresión de que el cielo está muy lejos y los ángeles tienen que recorrer una gran distancia para llegar hasta nosotros.

Pero no es así, porque los ángeles viven en planos etéreos, una esfera de la vida muy cercana a la nuestra; algunos dirían que está interconectada con nuestro propio mundo. Los ángeles nos traen la verdad de que el cielo no es un lugar remoto al que se llega mediante una buena conducta y las creencias religiosas adecuadas, sino más bien un estado interior. Es esta verdad la que los ángeles nos traen en su afán por despegarnos de la cotidianidad de nuestras vidas y revelarnos otra manera de ver la vida.

Los ángeles no tienen una forma concreta, como los seres humanos, sino que están hechos de energía, ya que vibran en un

plano mucho más elevado que nosotros. Su luz es la luz de la energía y el amor puros; lo cual no significa ni mucho menos que sean insustanciales. De hecho, son seres muy fuertes y poderosos que tienen la facultad de dejarse ver en nuestro mundo cuando es necesario.

Hay constancia de muchas experiencias con ángeles, sobre todo alrededor de los últimos cien años, ya que, conforme la humanidad se acercaba a la Nueva Era de Acuario, la conciencia humana se expandió, resultando en una comprensión y un conocimiento más profundos de los reinos angelicales. A medida que nuestra conciencia se ha ido expandiendo, los ángeles han podido acercarse más para traer su mensaje de amor y apoyo divinos, capaz de sanar nuestros problemas y llevar luz donde hay tinieblas en nuestras vidas.

Llevo muchos años trabajando con los ángeles, y sé la magia y los milagros que pueden obrar en la vida de uno. Colaborar con los ángeles es una parte especialmente gratificante de mi vida, que me aporta satisfacción anímica y crecimiento espiritual en el más bello de los sentidos. Trabajar con los ángeles te dará una gran sensación de realización personal y dicha. Los ángeles nos descubren nuestro auténtico potencial y nos muestran un camino mágico en esta vida, un sendero en el que te acompañan en todos los momentos de tu vida.



## *Capítulo 1*

# TRABAJAR CON LOS ÁNGELES

Trabajar con los ángeles no tiene nada de místico, ya que están siempre a nuestro lado, a todas horas, y están encantados de ayudarnos. De hecho, nos ayudan constantemente sin preguntarnos, pero no solemos darnos cuenta y nos limitamos a atribuir a la «buena suerte» las cosas buenas que nos pasan. Sin embargo, focalizar un problema concreto y concentrarnos en el ángel adecuado nos proporcionará una extraordinaria orientación y ayuda de parte del ángel en cuestión. Tu implicación activa en el proceso de sanación permitirá que los ángeles concentren sus esfuerzos con más precisión y energía.

Los ángeles traen la magia a nuestras vidas y pueden obrar milagros para enderezar las cosas cuando se tuercen. Son capaces de arreglar nuestros problemas más complicados y llevar sanación y armonía donde hay disonancia y aflicción. Llevan consuelo donde hay pesar y llevan su amor incondicional para levantar-nos el ánimo, independientemente de la cantidad de errores que creamos haber cometido en la vida. Están siempre a nuestro lado para echar una mano e inspirar cuando sea necesario.

A los ángeles les complace especialmente trabajar con las personas para llevar amor divino y sabiduría al mundo. Es su deseo trabajar así con los seres humanos. Su bálsamo sanador salvará

dificultades de tu vida y ayudará a sanar el mundo donde haya adversidad, conflicto y desesperación.

Podemos ayudar enormemente a los ángeles a hacer su trabajo, lo que redundará en nuestro beneficio, sintonizando con su energía, porque su energía está en los planos etéreos y podemos hacer de eslabón entre lo etéreo y la materia densa de la Tierra. Podemos ayudar a canalizar la luz de los ángeles hacia el lugar de la Tierra donde se necesite y, desde la Tierra misma, aumentar el poder de esa luz. Trabajar con los ángeles y colaborar en su misión de llevar el amor divino y la sabiduría a toda la humanidad es el propósito de nuestras vidas. Este es el trabajo que ansía nuestro espíritu y que puede proporcionarnos la mayor de las satisfacciones y recompensas.

Sea cual sea el problema, y por grande y complicado que pueda parecer, los ángeles pueden darnos la capacidad de hacerle frente y seguir avanzando. Con su ayuda podemos fácilmente encontrar soluciones a problemas que parecen insalvables. Su suave roce alentador y sus sabias palabras aportan inspiración y ánimo cuando estamos hundidos y desbordados. Si las circunstancias se antojan difíciles, la sanación de los ángeles puede ayudarnos a recuperar el control de nuestras vidas y superar los problemas con facilidad.

Sea como sea que visualices a los ángeles, son siempre energías positivas cuya única razón de ser es el bienestar de toda la humanidad, la Tierra y todos los seres vivos. Reconocer su existencia y el trabajo que realizan en favor de la humanidad puede abrir la puerta a una maravillosa relación creativa que traerá a tu vida una honda felicidad y plenitud. Trabajan incansablemente detrás del escenario donde hay disonancia tanto en el plano personal como en el global, y nos guían siempre para permitir que

vivamos vidas felices y plenas. Pero a menudo el mundo material nos absorbe y distrae en exceso como para ser conscientes de la presencia y la guía angelical. Cuando «desconectamos» el ego y dejamos que nuestro yo espiritual establezca contacto con los ángeles, los resultados pueden ser asombrosos y tajantes. Ser conscientes del auxilio angelical en cualquier situación le dará a esa ayuda una fuerza extra, porque habremos abierto un canal directo para dejar que fluya la energía de los ángeles.

El propósito de los ángeles como mensajeros es revelarnos a cada uno de nosotros la verdad: que somos seres perfectos con un poder enorme y que no hay nada que temer, porque recibimos orientación divina y apoyo angelical cada instante de nuestras vidas. Los ángeles ven a todos los humanos como seres espirituales hermosos y no se dedican a juzgarnos, a ninguno de nosotros. Entienden lo densa que es la materia de la Tierra y lo fácil que nos resulta volvernos negativos al intentar afrontar el día a día. Este es el mensaje que traen los ángeles, y su amor, su guía y su apoyo son el amor, la guía y el apoyo divino.

Los ángeles quieren que los veamos como amigos que ni mucho menos emiten juicios sobre nuestros errores y debilidades, y están deseando ayudarnos a crecer y prosperar en la vida. Su magia puede hacer realidad nuestros sueños y tanto más felices nuestras vidas. Es una verdad maravillosa que conviene tener presente en la vida cotidiana. Los mensajes de los ángeles son siempre edificantes, positivos y están llenos de esperanza.

La sanación de los ángeles actúa en nuestro cuerpo emocional y mental para darnos una comprensión más honda de nuestro yo espiritual. Ayudándonos a conectar con nuestro yo espiritual, los ángeles pueden proporcionarnos una paz profunda y la certeza de que todo está bien en nuestra vida.

La sanación de los ángeles nos pondrá en contacto con nuestro *yo superior* (en lugar del *yo inferior* del día a día), el núcleo de nuestro ser, que posee todas las respuestas a los interrogantes de nuestras vidas. Este yo superior posee los secretos del verdadero camino de nuestra vida, un camino que solo puede traernos felicidad y alegrías. Son estos secretos de nuestro ser interior los que los ángeles pueden revelarnos, ya que lo saben todo sobre nosotros, lo bueno y lo no tan bueno, y saben el camino que deberíamos tomar para alcanzar esta dicha divina.

Los ángeles conocen nuestro yo verdadero mejor que nosotros y entienden los temores y la falta de confianza que pueden conducirnos por un camino negativo. Ellos nos apartan poco a poco de estos patrones negativos y nos ponen en contacto con nuestro yo auténtico y positivo, que puede llevarnos por un sendero vital acertado.

A la hora de trabajar con los ángeles es importante tener presente que no pueden incidir en nuestro karma, aunque sin duda pueden facilitarnos las cosas y hacer que nos resulten menos dolorosas. El karma es la ley de causa y efecto, lo que significa que recogemos lo que sembramos. Nuestro karma nos da oportunidades para crecer y aprender, y hay un karma bueno y positivo, igual que otro presuntamente negativo. Trabajar con los ángeles y dejar que su amor y su sabiduría influyan en nuestras vidas puede transformar cualquier karma negativo que podamos tener en oportunidades positivas, y los ángeles están siempre con nosotros para ayudarnos a superar los problemas.

Si estás pasando por una época complicada o tienes lo que parece un problema insuperable, hay un ángel que puede ayudarte a superarlo. Trabajando con los ángeles vencerás tus problemas con suma facilidad. El karma no es una ley negativa y de ningún



modo debería considerarse un castigo por los supuestos pecados previos. En todo momento actuamos siempre lo mejor que podemos y sabemos, y la ley del karma nos ayuda a entendernos a nosotros mismos, y a aprender y crecer espiritualmente.

Las meditaciones detalladas en este libro traerán a los ángeles a tu lado para compartir contigo su sabiduría y amor sanador con los resultados más sorprendentes. Tengas el problema que tengas, hay un ángel que lo rociará con un bálsamo sanador, trayendo a tu vida inspiración y aliento. Por muy contrariado que estés por algo, hay un ángel totalmente dispuesto a envolverte en unas alas de amor y luz, que llevarán consuelo y dicha sanadora a tu corazón. Siempre que estoy disgustada por algo me imagino que mi ángel de la guarda me envuelve con sus alas de y enseguida me siento llena de energía, y casi puedo oír las sabias palabras que me trae sobre la situación. Las meditaciones diarias de este libro te ayudarán a sintonizar enormemente con la energía angelical en tu vida cotidiana. Es una energía maravillosa que puede inspirarte y obrar milagros para hacer tu vida más feliz y dichosa.

Para empezar este viaje maravilloso y creativo de colaboración con los ángeles, tan solo necesitas dedicar diez minutos al día a contactar con ellos. Disfruta trabajando con ellos, porque traer alegría y felicidad a todas las almas de la Tierra a través de su sanación y guía es el deseo de todos los ángeles.



## *Capítulo 2*

# CONTACTAR CON LOS ÁNGELES

Para contactar con un ángel lo único que tienes que hacer es visualizar una forma angelical o pronunciar el nombre del ángel con el que deseas contactar, y el ángel en cuestión estará a tu lado para escuchar tu problema y ayudarte en lo que sea necesario. Así de sencillo. Los ángeles saben lo que necesitamos antes de pedirlo, de modo que no hace falta darles una explicación pormenorizada de por qué necesitamos su ayuda o de lo que sentimos. Nos apoyan cuando tenemos problemas y este consuelo podemos experimentarlo multiplicado por diez cuando hacemos el esfuerzo de contactar con ellos y corresponderles con nuestro amor.

Puedes contactar con los ángeles en cualquier momento y lugar, simplemente recogiéndote durante unos minutos y apartando la mente de las distracciones que te rodean. Tan solo tienes que visualizar a un ángel o intentar percibir una presencia angelical, y los ángeles estarán ahí a tu lado. Tengas el problema o dificultad que tengas en la vida, los ángeles podrán aliviarte y apoyarte durante el proceso. Sintonizando con su presencia, te irás acostumbrando a que recibir sus mensajes es la mejor manera de proceder o la medida más conveniente.

Sin embargo, es importante tener presente que los ángeles no son nuestros criados y que están al servicio de lo divino. No pue-

den cumplir nuestras órdenes, sobre todo si nuestros deseos tienen un cariz negativo; antes bien, la participación de los ángeles nos llevará gradualmente a una posición de entendimiento y aceptación de una forma de proceder que beneficiará a todos los implicados. Los ángeles pueden obrar y obran milagros en nuestras vidas, de modo que estete siempre receptivo a su energía y reacciona ante cualquier inspiración que te venga. Sabrás que es una inspiración angelical, porque notarás una agradable sensación en el plexo solar que augurará unas perspectivas muy halagüeñas.

La meditación es una forma intensa y hermosa de contactar y colaborar con los ángeles. Las meditaciones ofrecidas en este libro son como oraciones silenciosas, puesto que la meditación focaliza la mente y utiliza su enorme poder no solo para sanar tu propia vida, sino también para enviar sanación al mundo a fin de sanar el dolor, los conflictos y la disonancia individuales. La meditación apacigua la mente y las emociones, poniéndote en contacto total con tu yo espiritual, que está en una «longitud de onda» mucho más parecida a la de los ángeles. Meditar en los ángeles nos da un conocimiento más profundo de nuestras verdaderas necesidades y contribuye a resolver problemas del día a día que impiden que llevemos vidas realmente felices y plenas.

Las meditaciones de este libro son fáciles de hacer y únicamente requieren un poco de concentración y la capacidad de visualizar una silueta y una luz angelicales. La silueta angelical que decidas visualizar puede ser cualquier cosa que te parezca agradable. Podría ser un gran ser de luz o la imagen de un ángel más convencional. El ángel puede ser masculino o femenino, lo que te resulte más cómodo. La manera de visualizar a los ángeles es muy personal. Tal vez empieces con una imagen convencional de un

ser alado y esta evolucione y cambie a medida que trabajes con los ángeles. Es muy interesante comparar la imagen con que empieza una persona con la imagen que utiliza, digamos, después de varias semanas de práctica.

Los ángeles sabrán en el acto que estás contactando con ellos y estarán a tu lado para ofrecerte su amor y su apoyo. Al inicio de cada meditación hay una breve oración para focalizar la mente en el ángel con el que estás sintonizando. Todos los ángeles de este libro tienen un nombre genérico o, en el caso de los arcángeles, un nombre individual.

### CÓMO SE MEDITA: EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Para meditar lo único que tienes hacer es desconectar la mente, relajarte y concentrarte en una imagen visual o un pensamiento. Apaciguar la mente así te pone en contacto con tu yo espiritual y te hace entender que eres mucho más que simplemente el ego cotidiano.

Empieza siempre relajándote como se detalla aquí y elige el momento del día en que estés más relajado y las preocupaciones de la jornada hayan pasado a un segundo plano. Puede que sea a primera hora de la mañana antes de empezar el día, o puede que sea por la noche, finalizada la jornada. Busca un sitio cómodo y asegúrate de que no te molesten. A lo largo del capítulo te daré consejos para hacer un altar angelical que puedas usar durante la meditación. Los altares focalizan la mente y te recuerdan el carácter sagrado de la tarea que te dispones a emprender. Tal vez te apetezca encender una vela y concentrarte en la llama unos instantes, ya que es un método buenísimo para apaciguar la mente

y prepararla para la meditación. La llama de la vela simboliza asimismo la pequeña chispa interior que es parte de lo divino.

Tu postura es importante, ya que te mantiene alerta durante la meditación. ¡Cuando apaciguas la mente es muy fácil dormirse! Siéntate en una silla cómoda y comprueba que tienes la espalda recta y no estás encorvado. Quizá prefieras sentarte en el suelo, cosa que puedes hacer en la posición en que te sientas mejor, con las piernas cruzadas o en posición de loto, por ejemplo. Si con las piernas cruzadas estás incómodo, siéntate con las piernas estiradas. De sentarte en una silla, apoya bien los pies en el suelo, aunque puedes cruzarlos si te resulta más cómodo. Procura tener la espalda recta, especialmente si te sientas en el suelo, y relaja las manos sobre el regazo. Es importante mantener una temperatura corporal cálida durante la meditación, por lo que, en caso necesario, tápate con una manta.

Regula la respiración con unas cuantas inspiraciones lentas y profundas. Cierra los ojos y relájate mientras tomas conciencia de tu cuerpo. ¿Tienes los hombros relajados? A menudo los hombros son los que están más tensos, porque los encogemos casi hasta las orejas. Es asombroso cómo esto ocurre sin que la persona sea en absoluto consciente de ello. Deja caer los hombros y relaja los brazos. Acto seguido centra la atención en el resto del cuerpo. Comprueba si hay tensión en él, empezando por los pies y subiendo por las piernas, abdomen, pecho, cuello y cabeza. La cara puede retener mucha tensión sin que la persona se dé cuenta, así que haz un esfuerzo consciente por relajar las facciones. Puede que te sorprenda la cantidad de tensión que hay en tu cara. Cuando hayas realizado este ejercicio unas cuantas veces, descubrirás que eres capaz de relajarte completamente en menos de un minuto.

## CREAR UN TEMPLO INTERIOR

Disponer de un templo interior donde te visualices mientras meditas contribuye a la dinámica de la meditación. Crear un templo interior prepara y centra la mente rápidamente de cara a la meditación que te dispones a hacer. Puede ser un ejercicio divertido y te proporcionará un lugar seguro y concreto en el que hacer la meditación. En este ejercicio utiliza simplemente la imaginación para crear un templo en el que te sientas feliz y unido a tu yo espiritual. La base de este ejercicio puede emplearse juntamente con las meditaciones más detalladas que se describen en posteriores capítulos.

Siéntate en una posición cómoda en una silla o en el suelo. Procura mantener una temperatura corporal cálida y que no te molesten. Prepárate para la meditación relajándote de la forma descrita en el ejercicio anterior, luego imagínate andando por un camino de un hermoso campo. El cielo está azul y despejado, y la hierba es mullida bajo tus pies. Los pájaros cantan y el sol te calienta con sus rayos. Delante ves un edificio hecho de luz. Brilla y destella a la luz del sol y su aspecto es muy tentador. Te acercas hasta la puerta de la parte frontal del edificio y entras. Al instante te sientes muy seguro y cómodo en este lugar. Mira a tu alrededor e imagínate cómo te gustaría que fuese tu templo. Imagínate las paredes y el techo. Destellan con la luz. Tal vez tu templo tenga un techo abovedado. Puede que sea grande o pequeño. Yo creo que un templo pequeño es más acogedor, pero eso va a gustos.

El color de tu templo es importante. Las paredes podrían tener un color relajante, como un azul o verde claros. El amarillo le dará a tu templo una sensación de luz solar y calidez. Las paredes

rosas darán una sensación de amor, o quizá prefieras el relajante y agradable color lila. Las paredes y el techo de luz blanca y pura aportarán una pureza y claridad adicionales a tu trabajo. Sea tu templo del color que sea, debería irradiar una luz bonita y producir una sensación general de seguridad y protección. ¿Hay ventanas? Mi templo tiene ventanas en lo alto por las cuales entra el sol, iluminando el sitio donde estoy sentada. Te sientes muy feliz y relajado en tu templo.

Puedes tener un altar frente al que sentarte, pero no es necesario. Si tienes altar, que sea sencillo, tal vez un reflejo de tu altar real. (Los detalles para crear un altar angelical se dan a lo largo de este capítulo.) Si sueles sentarte en una silla para meditar, imagínate una silla en tu templo. Si sueles sentarte en el suelo, lo mejor es que te visualices sentado en el suelo. Imagínate el suelo de baldosas de colores y, si te sientas ahí, quizá sea una buena idea visualizarte sobre unos cojines. Asimismo imagina que en tu templo se está muy calentito y a gusto.

Al sentarte en tu templo contemplas ante ti a un precioso ángel dorado que te recibe con los brazos abiertos. Siente cómo te envuelve una luz cálida y dorada que te hace sentir muy seguro y feliz. El ángel te envuelve con un amor inmenso que lleva la paz a tu corazón y tu mente; bendice tu templo con la maravillosa luz dorada, y lleva a tu corazón la certeza de que todo está bien en tu vida y de que los ángeles te acompañan a todas horas.

Quédate aquí, con este ángel amoroso, mientras estés cómodo. Luego, cuando estés preparado, devuelve la conciencia a tu entorno real y haz varias inspiraciones profundas.



## CERRAR LOS CHAKRAS

Tras la meditación es esencial cerrar los chakras, que son centros de energía del cuerpo etéreo que se asocian a distintos aspectos de tu ser. En total hay siete. Seis están alineados a lo largo de la columna vertebral, y el séptimo está situado en la coronilla de la cabeza. Estos chakras se activan cuando avanzamos por la senda espiritual y también cuando meditamos. Giran con energía y luz. Conforme nos volvemos espiritualmente más conscientes, es posible incluso notar cómo giran, especialmente el del plexo solar.

El primer chakra está en el arranque de la columna y está vinculado a nuestros instintos, esos instintos esenciales para nuestra supervivencia y evolución en el mundo material. El segundo chakra se sitúa en medio de la espalda, a la altura de la cintura. Este chakra está vinculado a los sentimientos que tienen que ver con nuestras relaciones y posición social. El tercer chakra está situado en el plexo solar y está muy ligado a nuestras emociones y nuestra conciencia. Todos hemos notado ese nudo en el estómago en momentos de estrés brutal. El miedo y la ansiedad residen en el plexo solar, como la mayoría de las emociones negativas. También en el plexo solar percibimos las sensaciones agradables que nos producen las cosas, y, cuando nos va bien la vida, notamos una sensación cálida en esa zona. El plexo solar es un buen barómetro de cómo nos van las cosas.

El cuarto chakra está en el centro del corazón y es donde sentimos amor y compasión. Está situado en el corazón, en el centro del pecho. Cuando nos sentimos realmente bien por algo, solemos notar que el centro del corazón casi se ensancha dentro del pecho. El quinto chakra está situado en la zona de la garganta y

está vinculado a la confianza en uno mismo y nuestra capacidad de expresar nuestros sentimientos e ideas. Cuando nos sentimos atascados, la energía de este chakra puede verse afectada y es posible que notemos que tenemos algo atorado en la garganta.

El sexto chakra es nuestro «tercer ojo», o centro de la frente, y se sitúa entre las cejas. Está vinculado a nuestra intuición y perspicacia. Este chakra se activa cuando desarrollamos nuestras aptitudes psíquicas. El séptimo chakra está situado en la coronilla de la cabeza y se activa cuando uno ha alcanzado un estado de unión con lo divino. Suele representarse como un loto de mil pétalos.

Después de una meditación, por breve que esta sea, es muy importante que cierres los chakras para protegerte. Los chakras se abren durante la meditación para absorber la luz y la bondad y la sabiduría que los ángeles te transmiten. Cerrarlos es un buen ejercicio de «anclaje» para devolver la conciencia completamente a tus circunstancias actuales.

Cerrar los chakras es muy fácil de hacer. Visualiza simplemente cada chakra, empezando por el chakra raíz y subiendo hasta el chakra de la coronilla, y visualiza una cruz plateada en un círculo de luz blanca sobre el chakra en cuestión durante unos instantes. Esto producirá también un efecto de anclaje después de la meditación.

## MEDITACIÓN ANGELICAL

Aquí tienes una sencilla meditación para practicar que se centra en los ángeles y es la base de todas las meditaciones más específicas que habrá a lo largo de este libro. Siéntate cómodamente y realiza el ejercicio de relajación descrito con anterioridad en este capítulo. Cuando te sientas del todo relajado, haz unas cuantas

inspiraciones profundas más y luego respira con normalidad. Imagínate que estás en tu propio templo especial, sentado en el suelo o en una silla, y contempla ante ti la imagen de un ángel. Da igual qué aspecto tenga. Puede que sea masculino o femenino, con alas o sin alas, pero lo importante es que sea un ser de luz, hecho de luz y rodeado de una luz espléndida.

Fíjate en cómo va vestido el ángel. Puede que lleve un traje maravilloso como los de los cuadros renacentistas o puede que lleve un atuendo sencillo. Quizá descubras que te viene la imagen de un ángel vestido con ropa contemporánea. Los ángeles se proyectan a sí mismos en formas reconocibles y que no nos son ajenas, por lo que se nos suelen aparecer con forma humana. No importa cómo se aparezca el ángel, porque se trata de tu visión. Lo único importante, como he mencionado, es la luz. La luz emana del ángel y te envuelve, proporcionándote una sensación de satisfacción y amor, y la certeza de que todo está bien en tu mundo, todo está como tiene que estar, y de que con ayuda de los ángeles superarás fácilmente cualquier dificultad.

Si tienes un problema concreto para el que quieras ayuda, focaliza en él y pídele ayuda al ángel. Tal vez sea buena idea pensar en algo que simbolice el problema —una imagen, una persona, una escena—, en lo que puedas pensar durante la meditación. Como he mencionado, el ángel sabrá exactamente qué ha pasado, por lo que no es necesario que entres en muchos detalles, y estará encantado de echar una mano. Siente que te envuelve el amor del ángel y toma conciencia de que trae sanación e inspiración a tu alma. Siente el amor del ángel propagándose por todo tu cuerpo y llenándote de una maravillosa sensación de felicidad y alegría. Ten presente que se está produciendo la sanación angelical para aportar una solución positiva a tus problemas.

Con ayuda de los ángeles, los problemas pueden resolverse muy armoniosa y rápidamente. Los ángeles también te aportan su sabiduría no sentenciosa, por lo que te sorprenderás aprendiendo de cualquier error que hayas cometido. Los problemas se solucionarán en beneficio de todas las partes afectadas, y gracias a eso descubrirás que eres más fuerte.

Retén la imagen del ángel en tu mente unos minutos. La luz del ángel te envuelve e inunda todo tu ser, llevando sabiduría donde necesitas respuestas y rumbo, y sanando donde tu vida y tu cuerpo lo necesitan. Retén esta imagen unos minutos o mientras estés a gusto, luego agrádecele al ángel su ayuda. Envíale tu amor a cambio de la labor que realiza para ayudarte. Puedes hacerlo enviándole un rayo de luz desde el centro de tu corazón, un rayo de amor, o bien puedes decir para tus adentros: «Mi amor sea contigo, querido ángel», lo que te resulte más cómodo.

Ahora devuelve la conciencia a tu respiración y haz varias inspiraciones profundas para devolverla realmente a lo que te rodea. Cierra los chakras como se ha detallado en otro momento del capítulo y bebe un poco de agua para acabar de anclarte de verdad. Cuando estás anclado, eres plenamente consciente de tu entorno y tu mente vuelve al momento presente. Tener un vaso de agua a mano es buena idea, porque el agua es un buen anclaje después de la meditación.

Asimismo, es buena idea tener a mano un bolígrafo y un cuaderno para ir anotando cualquier idea o inspiración que te haya venido durante la meditación. La magia de los ángeles actúa muy deprisa, y si te abres a la guía angelical, ¡no te quepa duda de que recibirás esa guía al instante! Después de la meditación, tómate cierto tiempo para relajarte y reflexionar sobre cualquier problema que tengas, ya que es muy posible que se te

ocurran ideas para afrontarlo. Si no se te ocurre nada, no te preocupes; es muy posible que las ideas o las respuestas surjan en uno o dos días.

Este es el principio de una colaboración y un viaje emocionantes, un viaje que llevará una profunda paz a tu alma y una sensación de bienestar a tu vida. Los ángeles pueden obrar, y obran, milagros en nuestras vidas, y tienen habilidades sanadoras para cuando estamos deprimidos y afligidos. Sea cual sea el problema, pídeles ayuda y esa ayuda llegará, porque los ángeles jamás te fallarán. Tu vida adquirirá un nuevo significado, ya que ellos nos acercan más a nuestro verdadero yo, el espíritu interior que está recubierto del ego cotidiano. Cuando estemos en contacto con nuestro espíritu interior, la vida evolucionará hacia experiencias positivas y los ángeles estarán ahí a nuestro lado mientras disfrutamos del viaje.

## CREAR UN ALTAR ANGELICAL

Un altar focaliza tu energía y te prepara para comunicarte con el ángel elegido. El altar puede ser lo que tú quieras y crearlo puede ser muy divertido. Primero decide si tendrás un altar permanente reservado en un lugar especial o si será portátil. Los dos tipos pueden contener las mismas cosas, pero el elemento más importante es un paño blanco, que simboliza la pureza y es la base de cualquier altar, sea permanente o portátil.

Monta tu altar permanente en un lugar donde sepas que es menos probable que te molesten y que esté escondido, algo que solo tú veas y uses. Si vives solo, será bastante fácil hacerlo, pero si tienes pareja, es necesario que esté al tanto de tus intenciones y las apoye. Un rincón de la habitación es un lugar ideal para un

altar permanente, porque no lo verán los desconocidos o amigos o familiares que quizá no entiendan de qué va la cosa.

Para crear el altar utiliza una mesita cubierta con un paño blanco, o si te gusta sentarte en el suelo para meditar, coloca el paño blanco en el suelo. Lo cómodo de tener un paño blanco es que puedes enrollarlo y guardarlo y usarlo solo cuando lo necesitas, creando así un altar portátil. Una vez establecido dónde estará tu altar, decide qué objetos pondrás en él, porque se acumulará mucha energía positiva alrededor. Tener un altar portátil no disminuirá ni mucho menos la energía circundante, porque si tienes un paño blanco y siempre usas el mismo, la energía angelical surgirá en torno a él. Es el trabajo que realizas lo que fomenta la energía. Con un altar portátil puedes enrollar los elementos que coloques en el altar y guardarlo todo junto en un lugar seguro.

Los cristales son objetos ideales para colocar en tu altar. El cuarzo rosa es especialmente adecuado por sus poderes sanadores, pero utiliza cualquier cristal o piedra con que te sientas muy identificado. También puedes colocar en tu altar la imagen de un ángel que te atraiga particularmente. Entretanto colocando objetos que tengan para ti un significado espiritual especial. Si tu altar es permanente, podrías poner en él un jarrón con flores frescas, o, si es portátil, unas flores secas serían lo ideal, porque pueden colocarse tal cual sobre el paño sin jarrón. Pongas lo que pongas en tu altar, no lo cargues demasiado, porque eso podría dispersar la mente. Lo ideal son unos cuantos objetos muy concretos.

Una buena práctica meditativa es tener un portavelas y una vela especiales, porque centrar la atención en la llama ayuda a apaciguar y focalizar la mente de una manera verdaderamente maravillosa. La llama de la vela también simboliza la luz que brilla en el centro de nuestro corazón, siendo esa luz la chispa divina.

El empleo regular de tu altar calmará automáticamente la mente y te preparará para concentrarte en la meditación en el ángel elegido. A la mente le gusta la regularidad y estará preparada para la meditación cuando te sientes frente a tu altar. La energía que se acumule allí te ayudará en el trabajo escogido y se volverá muy perceptible tras un período relativamente corto.