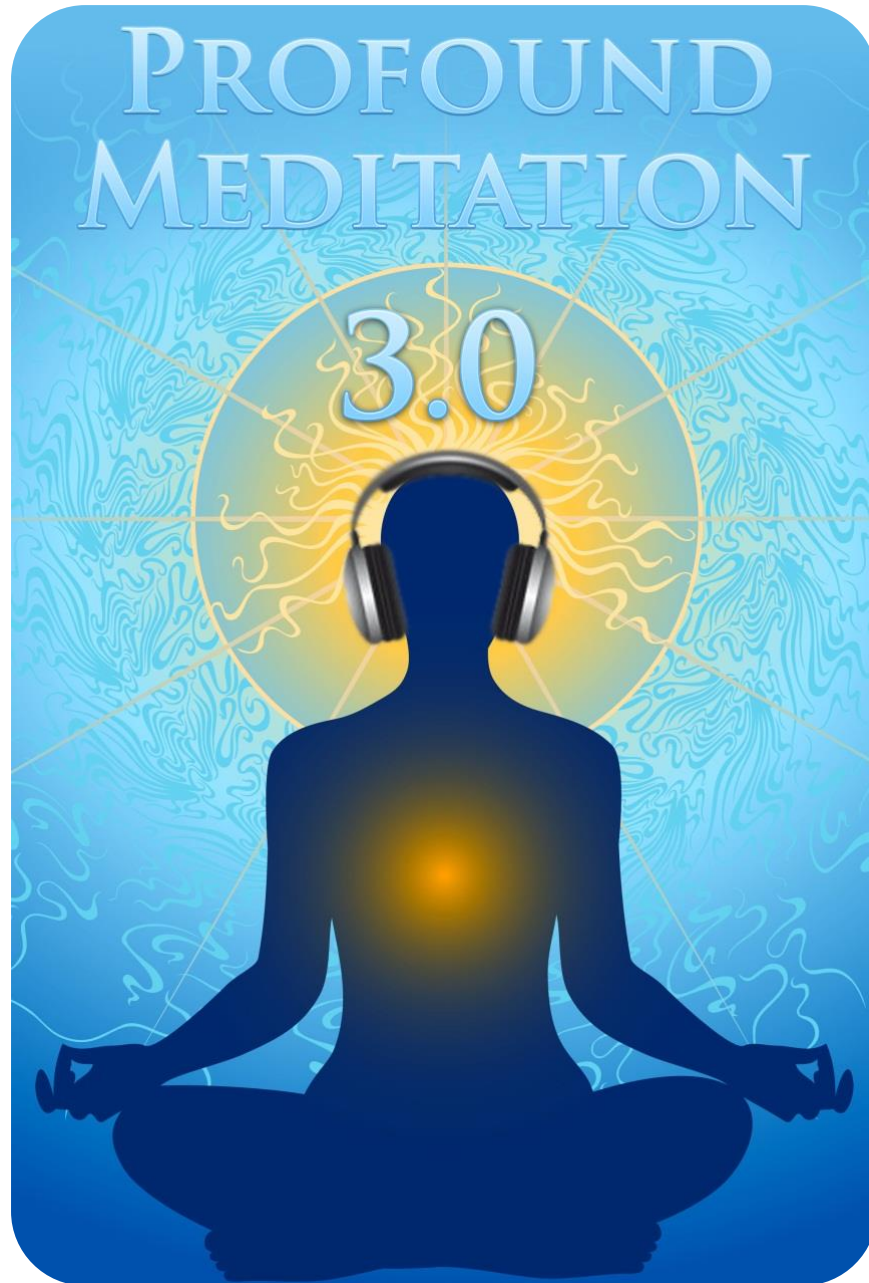




PROFOUND 3.0 MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.



iAwake Technologies
ScienceMeetsStillness

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

El usuario del programa de meditación profunda, referido por la presente como PMP, está de acuerdo en que este programa de audio está diseñado únicamente para la meditación, auto-mejoramiento, aprendizaje, ayuda en la motivación, relajación, y experimentación. La práctica de este método no deberá ser usada como reemplazo de un tratamiento médico o psicológico. No se pretende entregar, expresa o implícitamente, ninguna afirmación médica dentro del mismo.

Las personas que se encuentren en las siguientes condiciones -- sean o no conscientes de ello -- no deberían practicar este método de meditación:

- Personas con epilepsia.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que usan marcapasos.
- Personas propensas a tener convulsiones.

Quienes deberían consultar a un médico antes de usar este producto son:

- Personas que estén bajo la influencia de medicamentos o alguna otra droga.
- Personas con historiales de enfermedad mental severa.

Esta aplicación no deberá ser utilizada bajo la influencia del alcohol o alguna otra sustancia que altere la conducta, sea legal o no.

Los menores de 18 años deberán ser examinados por un médico para descartar epilepsia o enfermedades que puedan producir convulsiones, antes de usar el PMP, ya que son más susceptibles a tener convulsiones.

Por último, NO ESCUCHAR EL AUDIO DEL PM MIENTRAS SE ESTÁ CONDUCIENDO U OPERANDO MAQUINARIA PESADA.

El usuario de PMP asume todos los riesgos, renunciando a cualquier reclamación en contra de iAwake Technologies, LLC y sus afiliados por cualquier daño físico o mental. El usuario también acepta asumir total responsabilidad cuando permita el acceso de PMP a otras personas.

De ninguna forma, iAwake Technologies, Integral Recovery u otros distribuidores de PMP, podrán ser responsables por daños casuales, accidentales, especiales, directos o indirectos, que resulten del uso, mal uso, o no uso de este programa, sus instrucciones o documentación.

Ambas partes tratarán de resolver cualquier disputa que surja por este acuerdo de forma cooperativa y sin llegar a un procedimiento jurídico. Cualquier disputa que no pueda ser resuelta de esa forma (con la excepción de una petición de orden judicial) será sujeta a un arbitraje, a partir de una petición escrita de cualquiera de las partes. Dicho arbitraje se realizará dentro de los cuarenta y cinco días de haberse recibido la petición, en Provo, Utah, o en otra ubicación (o en su totalidad o en parte, por teléfono o algún otro medio) si así es acordado por ambas partes. El arbitraje se hará ante un mediador elegido de la siguiente manera: cada parte deberá elegir a un representante, los representantes deberán elegir a un mediador. El mediador deberá calendarizar un proceso informal, escuchar los argumentos, y dar su veredicto. Cada parte deberá pagar la mitad de los costos de este proceso informal. El mediador no tendrá la autoridad para adjudicar daños punitivos o cualquier otra forma de indemnización que no esté contemplada en este acuerdo. Para cada asunto que haya sido sometido a arbitraje, la decisión del mismo deberá estar acompañada por una explicación escrita de por qué se llegó a esa resolución. Si existe un desacuerdo respecto al fallo de los mediadores, éste puede ser resuelto por cualquier tribunal que tenga jurisdicción sobre el mismo.

ÍNDICE

Información de los Archivos para Resultados Óptimos de Inducción	4
Acerca de los Auriculares	4
Reproductores Compatibles.....	4
Notas Importantes sobre el Uso deL PMP 3.0	4
Bienvenido a Meditación Profunda 3.0	5
Escuchar elPMP 3.0 Durante tus Sesiones de Meditación.....	5
Guía Rápida de Inicio	6
Instrucciones para Programar tus Sesiones.....	8
Cómo usar Listas de Reproducción para Programar tus Sesiones	9
Ejemplos de Programación de Sesiones.....	10
INTRODUCCIÓN	14
Aprovecha el PMP 3.0 al Máximo	14
Para Resultados Óptimos, es Necesaria tu Participación Consciente	15
La Clave Esencial para tu Transformación Personal.....	16
Enlaces a Recursos – Para los Interesados en Información más Detallada sobre PMP 3.0	18
Meditación	20
Una Meditación Simple, pero Poderosa.....	20
Profundiza tus Meditaciones	22
Liberación Emocional Profunda de Forma Sencilla	23
Liberación Emocional (EFT) sin Esfuerzo	23
Mejora Significativamente Cualquier Proceso de Liberación Emocional	24
Modos de Imaginación y el Poder de la Intención.....	24
Cómo el Biocampo “Permanecerá” Contigo.....	25
Cómo Funciona la Tecnología de Biocampo para Mejorar la Liberación Emocional	26
Nuestro Método de Biocampo.....	26
Lecturas Adicionales sobre Liberación	26
Consejos de Liberación	27
Nota Breve sobre el Patrón de Ondas Cerebrales la “Mente Evolucionada”, Contendida en las Señales del Biocampo del PMP3.0	29
Cómo Amplificar Fácilmente la Transmisión de Biocampo del PMP 3.0	30
Descargas Gratuitas de Reproductores	31
Enlaces de apoyo de iAwake	32

Información de los Archivos para Resultados Óptimos de Inducción

NOTAS:

- La versión del CD contiene archivos de alta calidad en formato WAV.
- La versión de descarga contiene archivos MP3 de alta calidad (320 kbps) los cuales utilizan una compresión menor que los archivos MP3 comunes.
- Algunas versiones también ofrecen formatos de audio en AAC – tú puedes convertir tus archivos de audio a un formato AAC de alta calidad.
- También ofrecemos archivos WAV descargables para quienes estén interesados, aunque la calidad de los datos de etiquetado y gráficos no es la misma que la de los archivos de alta calidad no comprimidos. Nosotros creemos, sin embargo, que los archivos mp3 de alta calidad son un formato de audio muy efectivo para nuestra tecnología.



Es altamente recomendable el no convertir estas pistas de audio a un formato normal de MP3 (cualquiera que esté por debajo de 320 kbps) al copiarlo o quemarlo al CD, porque la compresión de MP3 dejará fuera una cantidad considerable del poder de inducción que existe en el CD y en las versiones para descargar. Si deseas quemarlos a un CD, el quemarlos como archivos de tipo WAV, archivos de tipo Apple Lossless o archivos MP3 de 320 kbps brindará resultados óptimos de inducción. En iTunes, dirígete a "Editar," después a "Preferencias," y localiza la sección de "Al insertar un CD" en la pestaña "General". Presiona el botón de "Configuración de importación", y aparecerá una pestaña nueva. En la sección de "Importar Utilizando" selecciona "Codificador Apple Lossless Encoder, WAV o 320 kbps MP3."

NOTA SOBRE LOS AURICULARES

Para conseguir resultados óptimos, recomendamos que el programa PMP 3.0 sea usado con **auriculares** que tengan una respuesta de frecuencia de 5 – 20,000 Hz. En términos generales, una frecuencia de respuesta de 20 – 20,000 servirá bastante bien, pero las meditaciones con las pistas del Nivel 3 de Meditación Primaria brindarán resultados óptimos con una frecuencia de respuesta de 5 – 20,000 Hz.

Reproductores compatibles

WAV

- Reproductores – Windows Media Player (gratis); iTunes (gratis); SongBird (gratis en www.getsongbird.org)
- *Reproductores MP3* – La mayoría de los MP3 reproduce archivos tipo WAV.

APPLE LOSSLESS

- Reproductores – iTunes
- *Reproductores MP3* – iPod

NOTAS IMPORTANTES SOBRE EL USO DE PMP 3.0:

- ❖ Aunque tan sólo el escuchar el Programa de Meditación Profunda tendrá sin duda un efecto que – aunque no se practique al mismo tiempo ninguna técnica de meditación -- profundizará de manera significativa tu desarrollo espiritual, nosotros recomendamos sin embargo, la práctica simultánea de este método con alguna técnica de meditación. Al hacerlo, obtendrás el máximo beneficio y la transformación más profunda, ya que involucrarás más tu propio ser, tu conciencia interna, y tu compromiso con tu evolución.
- ❖ **Asegúrate de tomar al menos un vaso de agua antes y después de tus sesiones.** La sincronización de ondas cerebrales aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, y tomar mucha agua ayuda a que tu cerebro se limpie de sustancias tóxicas.





PROFOUND 3.0

MEDITATION PROGRAM

Full-Spectrum Brainwave & Biofield Meditation
Powerful. Flexible. Intuitive. Innovative. Transformative.

Bienvenido a Meditación Profunda 3.0

Cómo Escuchar el PMP 3.0 durante tus Sesiones de Meditación



→ Se requiere el uso de auriculares.

Programa una hora específica para cada día. Esto ayudará a tu cuerpo/mente a acostumbrarse a escuchar el audio y se creará un “hábito” que será más fácil de mantener. Lo ideal es por la mañana a primera hora o por la noche antes de cenar.



→

1 HORA

→

Lo ideal es practicar una hora diaria de meditación. Sin importar cuales son las pistas de PMP 3.0 con las que meditas, trata de meditar al menos una hora diaria usando PMP 3.0.



→

Siéntate en una silla cómoda en la que puedas apoyar tu cabeza y cuello, o en tu cojín de meditación. Siempre siéntate en una posición erguida mientras escuchas, de esta manera facilitas el incremento de la atención, concentración y energía que ocurre durante las sesiones.



→

Generalmente recomendamos escuchar con los ojos cerrados, así prestas más atención y minimizas las distracciones a fin de lograr una inducción óptima. Sin embargo, si practicas meditación con los ojos abiertos (como Zazen o Shamatha), por favor continúa escuchando con los ojos abiertos.



→

Permítete entregarte al ambiente sonoro, lo cual hará que tu meditación sea más profunda.



→

NO se recomienda escuchar las Pistas de Meditación Primaria PMP 3.0 más de 2 horas por día.



→

IMPORTANTE: Después de cada sesión, tómate de 1 a 5 minutos para regresar a tus actividades cotidianas. Asegúrate de anclar tu estado de conciencia profunda y de devoción espiritual en tu mente, observándola y sintiéndola en tu cuerpo de manera consciente. **Imprégate y báñate en esto.** Después, trata de llevar esta conciencia contigo a todas partes.



GUÍA RÁPIDA DE INICIO

Meditación Primaria

Nivel1 / Cd1

Pista 1



- 1) Comienza a meditar con la Pista 1 de las Pistas de Meditación Primaria Nivel 1/CD 1. Ve cómo te sientes. Para la mayoría de las personas, este es el lugar para empezar.

Meditación Primaria

Nivel1 / Cd1

Pistas 2 y 3



- 2) Si te sientes bien, continúa meditando con las pistas 2 y 3. Si es que piensas que este es un buen nivel para ti (y lo es para la mayoría de las personas), continúa con el uso de estas tres pistas para tu meditación diaria. (Ve la sección de “Pistas de Meditación Primaria” para más información sobre este sistema de 3 niveles.

Meditación Primaria

Nivel2 / Cd2

Pistas 1, 2 y 3



- 3) Cuando estés preparado/a, continúa meditando con las Pistas 1,2 y3 del Nivel 2. (No te preocupes, debido a la flexibilidad con que las pistas pueden mezclarse y combinarse, los niveles de Meditación Primaria contienen suficiente poder como para permitirte crecer tanto como tú lo desees. La sección de “Ejemplos de Programación de sesiones” te mostrará cómo maximizar su potencial.)

Pistas de liberación



- 4) Unas pocas personas, sin embargo, serán lo suficientemente sensibles como para que las Pistas de Meditación Primaria sean demasiado estimulantes en un principio, en cuyo caso, deberían meditar diariamente con las Pistas de Liberación. Estarán listas para avanzar hacia las Pistas de Meditación Primaria cuando puedan meditar con las pistas de Liberación durante una hora diariamente y se sientan listas para avanzar.

Epsilon Y

Gamma/Hyper-Gamma



- 5) Siéntete con la libertad de agregar alguna pista de los niveles 2 y 3, Épsilon o Gamma/Híper-Gamma cuando requieras de un progreso extra. Lo bueno de este enfoque es que puedes darle a tu cerebro un empujón extra el viernes y el miércoles, por ejemplo, pero sigues teniendo la libertad de reducir la estimulación a tu rutina normal diaria, para no forzar a tu sistema nervioso a que responda más rápido de lo que es capaz.



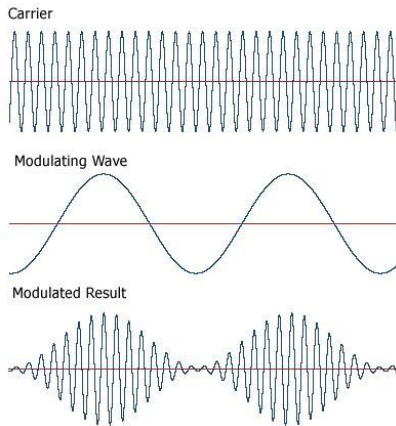
- 6) Si empiezas a notar síntomas a causa de un sobre-entrenamiento/ agobio (ver la sección “[Signos de sobre-entrenamiento](#)”), empieza a meditar con las pistas de Meditación de Liberación todos los días durante una hora.



- 7) Cuando sientas un cambio tangible en tu estado general de bienestar, puedes continuar con las Pistas de Meditación Primaria.



- 8) Una vez que retomes la meditación con las Pistas de Meditación Primaria, elige una secuencia de pistas que sientas que te da el nivel adecuado de “estímulo”.
-



NOTA Sobre el poder de la onda portadora de frecuencia del PMP 3.0 y el sistema de 3 niveles: Las comparaciones de los niveles “Inicial/Intermedio/Avanzado” SOLO se refieren a las frecuencias portadoras del audio usado en PMP3.0. Es importante recordar que debido a la muy potente tecnología de biocampo de la versión 3.0, cada uno de estos “Niveles” puede resultar más poderoso que los niveles de otros sistemas con los que se lo compara. Esto es porque la tecnología de biocampo “estimula” al sistema nervioso en una forma completamente diferente a otros programas que solo utilizan frecuencias portadoras cada vez más bajas para estimular al sistema nervioso. Es por eso que el uso continuo de alguno de los niveles, podría causar más agotamiento (con un uso prolongado) que otros programas equivalentes; por lo tanto, escoge tus sesiones de meditación teniendo esto en cuenta.



Instrucciones para programar tus sesiones

Se proponen las siguientes instrucciones sólo como una guía. Para resultados óptimos, déjate guiar por tu propia intuición y experiencia personal al momento de crear las listas de reproducción para mezclar las Pistas de Meditación Primaria y las pistas de Liberación. De esa forma, encontrarás una rutina que se ajuste a tus necesidades personales para iniciar tu transformación espiritual (Dentro de los límites de la guía que se ofrece)

Orden

Apropiado

Para escuchar

Por lo general, es mejor escuchar la Pista 1 antes que la Pista 2, y la Pista 2 antes que la Pista 3. Normalmente es la mejor forma de asegurarse de que el cerebro sea inducido por el estímulo, ya que este enfoque arrastra gradualmente al cerebro a estos patrones profundos en lugar de sumergirlo inmediatamente en ellos.

Sin embargo, las pistas de PMP, son suficientemente poderosas como para que cada una por separado pueda sincronizar tus ondas cerebrales con el patrón de onda que se tenga como objetivo, incluso si no se escucha la pista anterior inmediatamente antes, esto es dependiendo de tu propia sensibilidad a los estímulos de inducción.

Con muchos otros programas de inducción, es necesario escuchar primero, por ejemplo, una pista Alfa que desciende de Beta antes de escuchar las pistas de Delta y Theta. Esto es necesario en otros programas porque la inducción al estímulo es limitada en su eficacia, y depende en parte de su habilidad para arrastrar primero la actividad neurológica correspondiente al rango de amplitud de frecuencia Beta (ya que este patrón es el que domina el estado de vigilia) y así, ir disminuyéndolo gradualmente y de forma lineal desde Beta hacia Alfa, Theta y Delta. Sin embargo, con PMPP3.0, esto no es siempre necesario debido a su alta eficiencia de inducción.

Así, tenemos usuarios que escuchan 40 minutos por la mañana (i.e., Pistas 1 y 2) y 20 minutos por la noche (Pista 3). Otros se sienten más cómodos saltándose la Pista 1 y prefieren meditar con las Pistas 2 y 3. Por supuesto, 20 minutos por la mañana, 20 minutos por la tarde y 20 minutos por la noche es también una opción válida.

Siéntete libre para experimentar

Como el PMP3.0 representa un rango diverso de patrones de ondas cerebrales, frecuencias portadoras, frecuencias de biocampo, y estimulación general, existen infinitas formas en las que puedes mezclar las pistas para crear el tipo de sesiones que mejor se adapte a tus necesidades. Así que, siéntete completamente libre de experimentar y comparte tus resultados en nuestro foro de Facebook: <http://www.facebook.com/groups/profoundmeditation>.

Nota para Quienes Encuentran muy Potentes las Pistas de Meditación Primaria

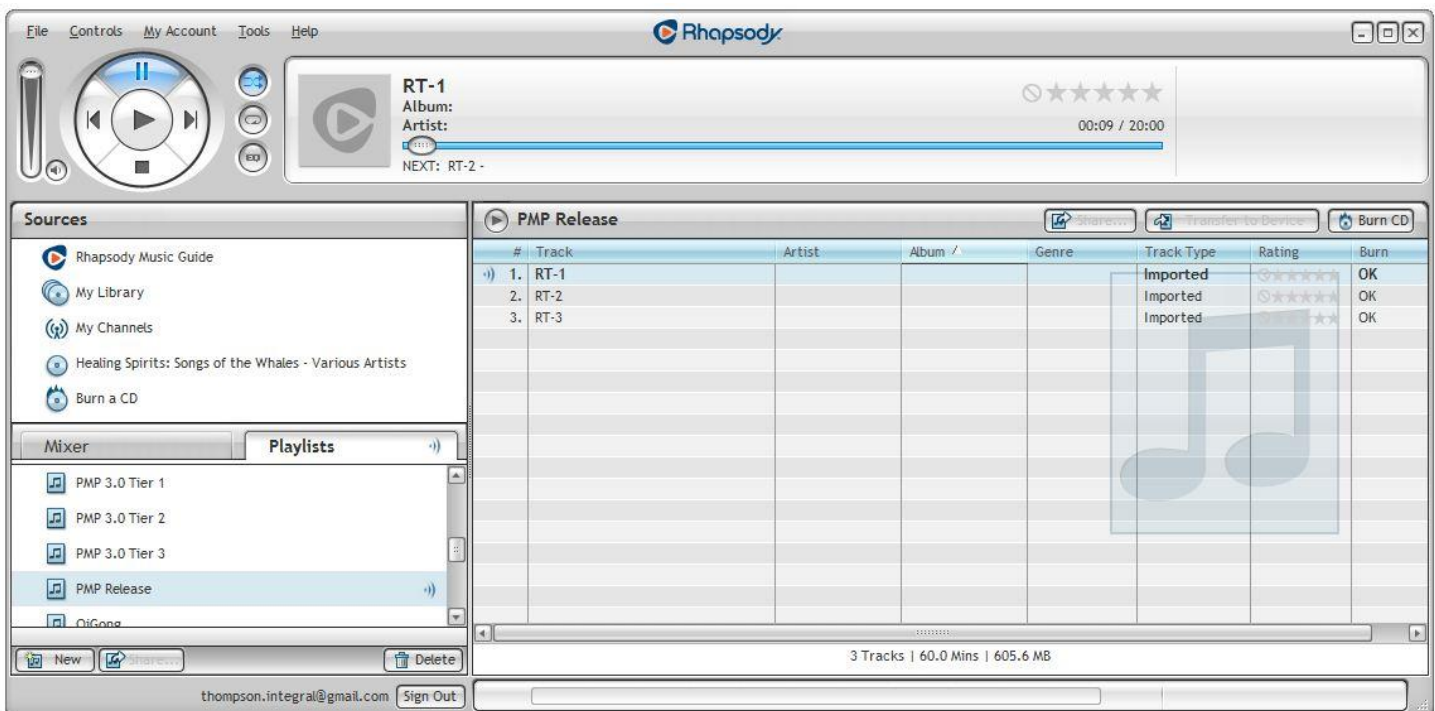
Como el estímulo puede ser muy potente para los principiantes, se recomienda comenzar escuchando la Pista 1 una vez al día, por un periodo de entre un día y tres semanas. Si tras las primeras sesiones sientes que estás listo/a para

más, entonces prueba con las pistas 1 y 2, aumentando gradualmente hasta llegar a una hora al día de práctica. Tómate tu tiempo. Tú mismo/a sabrás cuando hayas encontrado tu propia rutina, porque notarás una mejoría significativa en tu estado de ánimo, atención y bienestar general. También sentirás un estímulo potente y al mismo tiempo cómodo, que te energiza para vivir en un nivel más alto.

Si sigues demasiado sensible a la Pista 1 de Meditación Primaria, medita diariamente con las Pistas de Liberación. Continúa haciéndolo hasta que puedas meditar durante una hora con las Pistas de Liberación, y te sientas listo para avanzar hacia las Pistas de Meditación Primaria.

La clave es mantener un horario de meditación que te sienta muy bien, ajustando un poco tu nivel de comodidad. Hazlo divertido. El efecto completo se logra mejor cuando escuchas diariamente las pistas de Meditación Profunda una hora al día. Algunas personas, dependiendo de su horario, escuchan las 2 primeras pistas por la mañana y la tercera pista por la tarde-noche. Haz que esta tecnología funcione para ti y se ajuste a tus horarios. Puedes enviarnos tus comentarios de lo que mejor funcione para ti al foro de Facebook.

Cómo Usar Listas de Reproducción para Programar tus Sesiones



Como te darás cuenta al ver la página siguiente, en los Ejemplos de Programación de Sesiones algunos de los CDs y Pistas están ordenados sin seguir la secuencia establecida. Se facilita este enfoque subiendo el contenido de los CDs a un reproductor multimedia (e.g., iTunes, Rhapsody, RealPlayer, Windows Media Player, etc.) y creando listas especiales. Esto te permitirá mezclar las pistas en el orden que tú desees, para que puedas meditar con ellas sin interrupciones, tales como tener que cambiar la pista a la mitad de sesión. También puedes pasar tus listas de reproducción a tu Smart phone y llevar las meditaciones contigo.

Por ejemplo, si te gustaría meditar con la Pista1/Nivel1 del método de meditación primaria, seguido por las Pistas 2 y 3 de Épsilon, dirígete a la opción “Archivo” de tu reproductor y selecciona “Crear nueva lista de reproducción”. Así, podrás nombrar a la lista de reproducción como lo desees. Después de eso, busca las pistas que elegiste de PMP 3.0 en tu biblioteca, selecciónalas, arrástralas hacia la lista y ordénalas de la forma que prefieras.



Ejemplos de Programación de Sesiones

PRINCIPIANTE:

Ejemplo 1:

- Pista 1/Nivel 1 diariamente durante 3 días (20 min al día)
- Después de 3 días, ve cómo te sientes y empieza meditando con las Pistas 1 y 2 (Nivel 1) diariamente (40 min) durante 1 semana
- Si te sientes listo/a después de haber seguido los 2 pasos anteriores, continúa meditando con las pistas 1, 2 y 3 del Nivel 1 diariamente (60 min por día)

Ejemplo 2:

- Medita con las pistas 1, 2 y 3 del Nivel 1 diariamente
- Cada 3° o 4° día, deja de usar las Pistas de Meditación Primaria y en lugar de ello, medita con las Pistas de Liberación 1, 2 y 3

Ejemplo 3:

- Medita con las Pistas 1 y 2 del Nivel 1 en la mañana
- Medita con la Pista 3 del Nivel 1 en la noche

Ejemplos de Programación de Sesiones (continuación)

INTERMEDIO:

Ejemplo 1:



- Medita con la Pista 1/Nivel 1, seguido de las Pistas 2 y 3 del Nivel 2

Ejemplo 2:



- Medita con las Pistas 1, 2 y 3 del Nivel 1 por la mañana



- Medita con las Pistas 1, 2 y 3 de las Pistas de Liberación por la noche

Ejemplo 3:



- Medita con la Pista 1 del Nivel 2, seguidas por las pistas 1 y 2 de Epsilon

AVANZADO:

Ejemplo 1:



- Medita con las pistas 1, 2 y 3 del Nivel 3 diariamente

Ejemplos de Programación de Sesiones (continuación)

Ejemplo 2:



- Medita con la Pista 1 del Nivel 3, seguidas por las Pistas de Epsilon 1, 2 y 3

Ejemplo 3:



- Medita con las Pistas 1, 2 y 3 del Nivel 3, repitiendo la pista 3 tantas veces como lo desees.

Ejemplo 4:



- Medita con las Pistas 2 y 3 del Nivel 3, seguidas por las Pistas de Epsilon 1, 2 y 3

Ejemplo 5:



- Medita con todas las pistas del Nivel 3 por la mañana



- Medita con las 3 pistas de Epsilon por la noche



- Cada 4º día, sustituye las pistas Gamma/Híper-Gamma por las pistas del nivel 3 por la mañana

Ejemplos de Programación de Sesiones (continuación)

Ejemplo 6:



- Medita con la Pista 1/Nivel 3, seguida de la Pista 1 de Epsilon, repitiéndola 2 o 3 veces (o tantas como desees)

Tiempo limitado/Horario apretado:

¿Solo tienes 20 minutos para meditar el jueves, pero te gustaría sacarle el mayor provecho? Intenta uno de los siguientes:

- Medita con alguna de las Pistas de Épsilon en una sesión de 20 min.
- Medita con alguna de las Pistas del Nivel3 en una sesión de 20 min.
- Medita con alguna de las Pistas Gamma/Híper-Gamma en una sesión de 20 minutos.

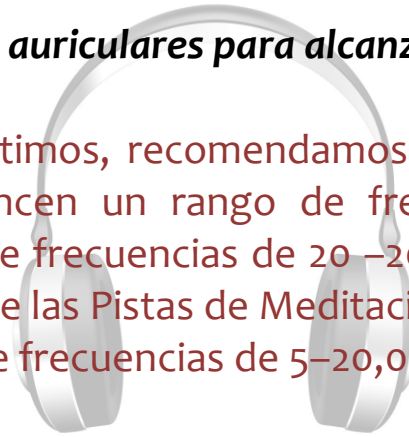
INTRODUCCIÓN

Las sesiones de **Meditación Profunda** contienen una serie de frecuencias precisas que han sido compuestas cuidadosamente para facilitar una meditación profunda y producir efectos beneficiosos a largo plazo, cuando se usan de forma regular.

El PMP 3.0 no contiene meditaciones guiadas. En lugar de eso, está diseñado para ayudarte a aprender a meditar por ti mismo/a, de manera más fácil y rápida que de cualquier otra forma posible. Entrarás muy rápidamente en estados muy profundos de meditación, que normalmente requieren muchos años de práctica solamente con las técnicas tradicionales de meditación.

Se requiere el uso de auriculares para alcanzar un máximo beneficio.

NOTA: Para resultados óptimos, recomendamos que el PMP 3.0 sea utilizado con auriculares que alcancen un rango de frecuencias de 5 – 20,000 Hz. Generalmente, un rango de frecuencias de 20 – 20,000 Hz servirá bien, pero las meditaciones con Nivel 3 de las Pistas de Meditación Primaria brindarán mejores resultados con un rango de frecuencias de 5–20,000 Hz.



Aprovecha el PMP 3.0 al Máximo: La importancia de leer este manual

Para aprovechar al máximo este programa, recomendamos que te tomes un tiempo en los próximos días o semanas para leer bien este manual y todo el material que le acompaña. Mejor aún, léelo varias veces. Cada vez que lo leas, aprenderás algo nuevo.

El Programa de Meditación Profunda (PMP) 3.0 es un programa de meditación versátil y poderoso, construido con una tecnología capaz de estimularte y de crecer contigo durante muchos años sin que tengas que comprar muchos niveles cada vez más potentes. El PMP 3.0 está diseñado para ayudarte en la búsqueda de tu desarrollo personal y/o despertar espiritual por muchos, muchos años.

PMP 3.0 tiene una flexibilidad y un potencial para el desarrollo personal a largo plazo, que podrían no ser evidentes a primera vista. Este manual permite sacarle el máximo rendimiento, aunque quizá sea necesario leerlo muchas veces para desarrollar el “sentido” intuitivo de cómo usar esta tecnología de forma óptima y personal. Así que por favor, vuelve a leerlo hasta que le saques todo el jugo y te hagas con cómo usarlo.

NOTA: Este manual también contiene enlaces a todos los recursos que hemos creado para que aproveches al máximo el PMP 3.0 y para que alcances tu máximo potencial.

Niveles del Volumen



Estas grabaciones se escuchan mejor al máximo volumen **QUE SEA CÓMODO** para ti, con tus ojos cerrados y sentado/a.

Para resultados óptimos, Es Necesaria tu Participación Consciente

Así como con el ejercicio físico, es importante entrenar tu cerebro y mente día a día. Tu cuerpo y mente pueden servirte bien, especialmente si cuidas de ellos y los entrenas de manera regular. Aunque PMP3.0 puede ayudarte a hacer esto en una gran parte, no puede hacer el trabajo interno por ti. Cuanto más uses estas grabaciones (según las instrucciones) y combines su uso con tu trabajo interno, más serán los cambios positivos que notarás.

Sigue las siguientes tres directrices básicas, y tus resultados serán consistentes y gratificantes:



1. Usa diario la Meditación Profunda—según sus instrucciones—para ejercitar tu cerebro y tu sistema energético, y para facilitar meditaciones profundas. (Ve la sección de “Cómo escuchar el audio”).



2. Aprende la forma de meditación que mejor se ajuste a ti, y practícala regularmente cuando uses el PMP 3.0 (En la sección de “Meditación” de este manual, te brindamos enlaces hacia un programa de meditación gratuito que ofrecemos [a través de video tutoriales] así como consejos y recursos para aprender a meditar. Si eliges no aprender alguna técnica de meditación, de todas formas recibirás los beneficios. Sin embargo, al aprender a meditar, obtendrás los mejores resultados.)

3. Aprende alguno de los siguientes consejos y practícalos durante el día, incluso cuando no estés escuchando a PMP 3.03:



✓ Consciencia presente – Se refiere a la práctica de mantener la presencia de la consciencia y la atención al momento presente.



✓ Compasión (y Perdón) – Esto involucra el cultivo intencional de un corazón abierto, generoso y amoroso hacia todos los seres sensibles, incluyéndote a ti mismo.



✓ Dejar ir – La solución final a cada problema requiere la disolución del problema mismo. Esto se logra a través de dejar ir. (Ve la sección de “Liberación” para ver los recursos que hemos creado para ayudarte a dejar ir)

Exactamente ¿Por qué se requiere de tu participación consciente?

Respuesta: Si bien PMP 3.0 puede ayudar al proceso de meditación y de desarrollo, es vital que tú aprendas un método de meditación probado y verdadero. Es la intención interna de conectar con tu espíritu, (tu potencial siempre presente y más profundo) y de permanecer conectado con él de forma consciente, lo que marca la diferencia. Si bien ni el PMP, ni ningún otro sistema de sincronización de ondas cerebrales puede hacer el trabajo interno por ti, el PMP puede catalizar este trabajo interno acelerándolo y profundizándolo mucho más allá de lo que podrías esperar utilizando sólo los métodos *tradicionales*.

Si no ejercitas ninguna disciplina interna (mental o espiritual) al meditar con el PMP, de todas formas obtendrás buenos resultados, pero no serán tan buenos como los que lograrías si estuvieras realizando alguna disciplina interna de meditación. Después de todo, el PMP no está diseñado para reemplazar la meditación interna, sino como un catalizador que te permita dominar la meditación interna de una forma más rápida y fácil de lo que lo que sería sin él. Sabemos que otras organizaciones han enseñado que los sistemas de sincronización de ondas cerebrales harán la mayor parte del trabajo por ti (lo cual significa que no es necesario aprender a meditar), pero sabemos tanto por nuestra investigación exhaustiva como por experiencia personal que este enfoque sólo brinda resultados limitados.

(Por favor, toma nota de que las afirmaciones anteriores no significan que el PMP 3.0 sea de alguna forma menos efectivo que otros programas similares. En lugar de eso, estas afirmaciones tienen el fin de señalar que ninguna tecnología puede reemplazar la meditación interna, sino más bien activar y amplificar la práctica intencional de la meditación interna.)

La Clave Más Esencial para tu Transformación Personal

El filósofo y maestro espiritual Ken Wilber ofrece una forma práctica de demostrar por qué esto es así. Dentro del marco integral de Wilber, es esencial la idea de que los seres humanos viven y se desarrollan en cuatro dimensiones básicas:

1. Intencional (subjética individual – Arriba a la izquierda en el modelo de cuatro cuadrantes)
2. De comportamiento (individual objetiva – Arriba a la derecha en el modelo de cuatro cuadrantes)
3. Cultural (inter-subjetiva – Abajo a la izquierda en el modelo de cuatro cuadrantes)
4. Sistémica (inter-objetiva – Abajo a la derecha en el modelo de cuatro cuadrantes)



PMP 3.0 está diseñado para aumentar la coherencia en la dimensión de comportamiento (comportamiento/biológico/energía sutil) y para activar de manera más profunda e intensificar tu trabajo interno en la dimensión intencional (interior, intencional). Ejercitarte en ambas dimensiones creará mejores resultados en tu desarrollo personal y espiritual de lo que cualquiera de las dimensiones produciría sola.

Ahora que cuentas con la ayuda de PMP 3.0, las claves esenciales para tu transformación personal son tu intención interna y tu compromiso (DISCIPLINA) de usar diariamente estas poderosas herramientas del cuadrante superior izquierdo y del cuadrante superior derecho (PMP 3.0). La clave es la práctica constante interna y externa, y esta práctica será tan efectiva como lo sea tu nivel de compromiso interno con tu propio despertar. El desarrollar tu más alto potencial es un servicio invaluable para la humanidad y para el planeta, porque a medida que despiertas espiritualmente, haces que para otros sea más fácil hacerlo.

Lo que hemos presentado aquí es una versión simplificada del marco Integral de Wilber. Recomendamos muchísimo investigar más profundamente su trabajo.

- Wilber, K. *The Integral Vision: A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything*. Boston: Shambhala, 2007.

ENLACES A RECURSOS

Para los Interesados en Información más Detallada sobre PMP 3.0

(Haz clic en cualquier enlace para abrirlo. Si por alguna razón, no se abren los enlaces, copia la url en la barra de direcciones de tu navegador, o inténtalo con otro navegador.)

Componentes de PMP 3.0

Componente 1 – Las Pistas de Meditación Primaria (3 Niveles)

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-1-primary-meditation-tracks>

- 3 niveles de activación y estimulación progresivas - <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tiers>
- Patrones de ondas cerebrales en las Pistas de Meditación Primaria- <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-brainwave-patterns>
- Gráfica de la frecuencia de la onda portadora en los tres niveles- <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- Gráfica de la amplitud del biocampo en los tres niveles- <http://www.profoundmeditationprogram.com/3-tier-charts>
- Liberación emocional acelerada- <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
- Uso estratégico de los patrones de las ondas cerebrales - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
 - ✓ Fase de estimulación
 - ✓ Fase de recuperación
- Uso estratégico de las frecuencias de la onda portadora- <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
 - ✓ Fase de estimulación
 - ✓ Fase de recuperación
 - ✓ Estimulación variada para Atletismo y Yoga - <http://www.profoundmeditationprogram.com/varied-stimulation>
- Uso estratégico de la amplitud del biocampo - <http://www.profoundmeditationprogram.com/emotional-freedom>
 - ✓ Fase de estimulación
 - ✓ Fase de recuperación
- Estrategia básica para las pistas de Meditación Primaria- <http://www.profoundmeditationprogram.com/primary-meditation-strategy>

Componente 2 – Las Pistas de Liberación

<http://www.profoundmeditationprogram.com/releasing-tracks-description>

- Señales agudas de sobre-entrenamiento/Agotamiento
- Patrones de las ondas cerebrales en las Pistas de Liberación
- Frecuencias de la onda portadora en las Pistas de Liberación
- Secciones relacionadas con la Liberación
- Nota Final sobre las Pistas de Liberación

Componente 3 – Épsilon - Opcional

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-epsilon>

- Épsilon
- Tan profundo como quieras
- Patrones de ondas cerebrales en Épsilon
- Notas importantes para el uso óptimo
- Notas adicionales

Componente 4 – Gamma/Híper-Gamma - Opcional

<http://www.profoundmeditationprogram.com/component-4-gamma>

- Gamma/Híper-Gamma
- Notas importantes sobre el óptimo uso
- Patrones de ondas cerebrales en Gamma/Híper-Gamma

Comparaciones entre PMP 3.0 y el Enfoque Estático Multinivel respecto de los patrones de ondas cerebrales en Gamma/Híper-Gamma

<http://www.profoundmeditationprogram.com/comparisons>

- Comparación general
- Comparación de las frecuencias de la onda portadora

Frecuencias Épsilon y Gamma/Híper-Gamma de la onda portadora - <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>

Amplitud del biocampo Épsilon y Gamma/Híper-Gamma- <http://www.profoundmeditationprogram.com/epsilon-gamma-charts>

Tecnología de Audio de PMP 3.0 para inducción de las ondas cerebrales

<http://www.profoundmeditationprogram.com/neural-tech>

Tecnología iAwake de inducción neurológica en PMP 3.0

- Codificación Binaural exhaustiva
- Señales Binaurales de Pulso dual
- Estratificación Armónica
- Inducción Temporal
- Inducción Energética (Biocampo)
- Terapia de Frecuencias de la Onda Portadora
- Ciclos de Estimulación y Recuperación
- Un concepto erróneo común sobre la frecuencia de la onda portadora
- “El efecto guía” de PMP 3.0 en el cerebro

Biofield Technology

<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-technology-2>

- Una introducción a la ciencia del biocampo
<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-science>
 - ✓ Parte 1 – Resonancia Mórfica
 - ✓ Parte 2 – Evidencia Científica de la Matriz que Conecta
 - ✓ Parte 3 – Tecnología de Biocampo: Estableciendo una Conexión con la Matriz Energética e Informativa
- Nuestro Método de Biocampo- <http://www.profoundmeditationprogram.com/our-biofield-technology>
- Gráfica de Correlación de las Frecuencias de Biocampo/Nivel de Consciencia-
<http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-chart>
- Formulaciones del Biocampo en PMP 3.0 - <http://www.profoundmeditationprogram.com/biofield-formulations>
- El patrón de las ondas cerebrales de la “Mente Evolucionada” en las Señales de Biocampo del PMP 3.0 o -
<http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Amplifica Fácilmente la Transmisión del Biocampo de PMP 3.0 - <http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>
- Reproductores Multimedia Gratuitos y Descargables (para amplificar la transmisión del biocampo)-
<http://www.profoundmeditationprogram.com/evolved-mind-biofield-amplification>

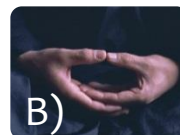
MEDITACIÓN

(Por favor revisa los emails recibidos para más información sobre tus video-tutoriales de meditación gratuitos de iAwake.)

Una Meditación Simple, pero Poderosa

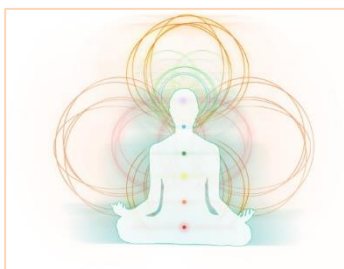
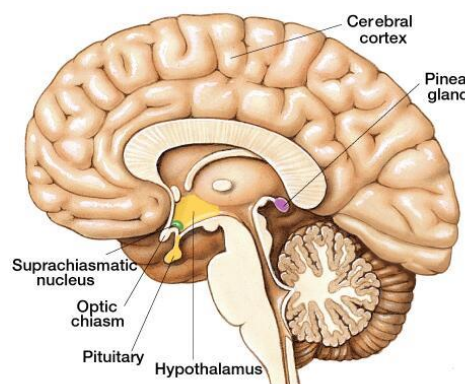


- ✓ Siéntate en una posición erguida y cómoda. (Está muy bien si usas una silla.)
- ✓ Cierra tus ojos y deja que la respiración sea lenta y se haga profunda.
- ✓ Posición de las manos: A) Chi Mudra; B) Estilo Zazen; C) Dedos entrelazados sobre el regazo; D) La que te sea más cómoda



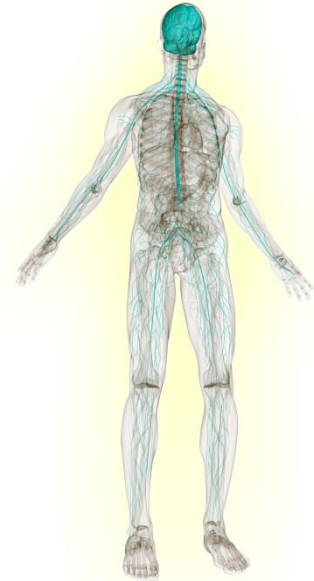
✓ Dirige tu atención hacia el área que está justamente sobre el área que hay entre tus ojos. No hay que esforzarse. Simplemente deja que tus ojos descansen en donde está el “tercer ojo” de una forma natural. Si tus ojos se mueven mucho, déjalos caer suavemente.

- ✓ Al poner tu atención en ese punto, estás enviando energía de concentración (tu atención) a las glándulas pineal y pituitaria. Esto hace que se liberen neuropéptidos, los que producen una respuesta de relajación que te permite adentrarte más profundamente en tu meditación.
- ✓ Estas glándulas también liberan hormonas que proporcionan la salud y la sanación.
- ✓ Pon tu atención en este punto, imaginando que estás respirando una luz blanca dorada y una energía de fuerza vital que entran por una apertura en tu tercer ojo.



- ✓ Inhala esta energía a través de tu tercer ojo, hacia tu columna y tu corazón, imaginando que tu corazón se expande con esta sutil pero poderosa energía de biocampo.
- ✓ Imagina que con esta energía blanca, tu corazón se expande como un globo, dejando que esa energía absorba y disuelva todas tus creencias limitantes, emociones, preocupaciones, apegos, o aversiones.

- ✓ Mientras exhalas, entrégate por completo, e imagina que la luz disuelve toda resistencia al crecimiento, expandiéndose a través de tu cuerpo y ampliando tu biocampo luminoso(aura).
- ✓ Si notas que estás divagando, simplemente retoma tu respiración a través del tercer ojo y hacia el corazón. Recuerda tu intención de conectarte con tu espíritu interno.
- ✓ Reúne cualquier pensamiento o historia personal en tu corazón mientras inhalas, y permite que se disuelvan en la luz.
- ✓ De manera consciente, conéctate con la sensación de la energía de fuerza vital fluyendo a través de tu cuerpo físico y astral. Deja que este darse cuenta impregne tu conciencia.
- ✓ Mantén así tu atención por un tiempo, dándote cuenta de tus pensamientos, sentimientos, etc, mientras van surgiendo. Simplemente obsérvalos sin juzgarlos, y mientras lo haces, date cuenta de que tú no eres los pensamientos o sentimientos; **eres el testigo consciente que los está observando silenciosamente**. Cuanto más te remitas a ser este testigo silencioso, más se abrirá este espacio sutil pero poderoso dentro de ti; y ese espacio representa tu habilidad de trascender tus hábitos mentales y emocionales, lo cual te **permitirá cambiarlos**.
- ✓ Permítete entregarte al paisaje sonoro, el cual hará que tu meditación sea más profunda.



✓ Cuando termines la meditación, permítete permanecer sentado/a e inmóvil durante unos minutos, esto ayudará a liberar cualquier material subconsciente que haya surgido durante la meditación.

✓ Mientras realices esta meditación, también puede ser útil el imaginarte a tu columna como una “antenas shakti”, sintonizando de forma natural, y absorbiendo la energía de la fuerza de la vida. Siente esta bendición y déjate llevar hacia el flujo de shakti.

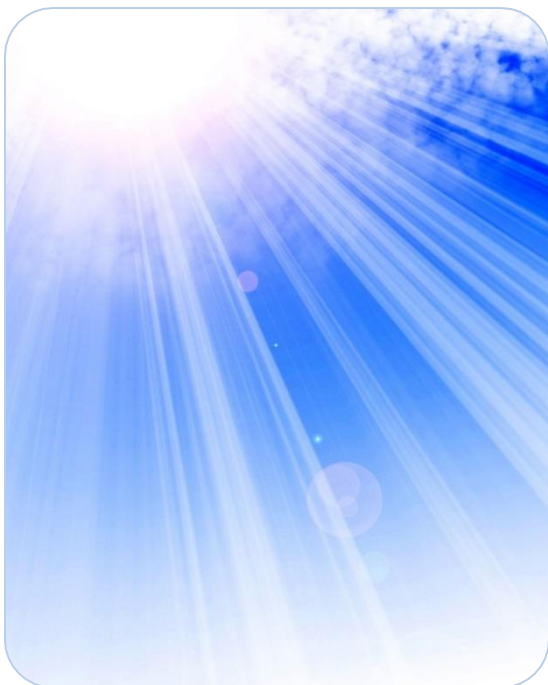
✓ Durante milenios, los maestros Siddhahan estado usando la atención en el tercer ojo para despertar de forma natural y segura la energía kundalini-shakti.

✓ La suave pero poderosa energía de biocampo del PMP 3.0 catalizará esta meditación y te asistirá a despertar y mantener el flujo saludable de energía espiritual (kundalini).

Profundizando tus meditaciones

A continuación, una lista de maneras sencillas, pero poderosas de profundizar tus meditaciones:

- **Meta Consciencia:** ¿Puedes permitirte estar consciente de tu consciencia? En la práctica básica de observación, aprendes a ser testigo de tus pensamientos, sentimientos y emociones. El siguiente paso es volverse consciente del no-pensamiento, de la consciencia desnuda de donde surgen todos los pensamientos. Simplemente dirige tu consciencia para que se haga consciente de la sensación de la presencia que es consciente. ¿Qué es estar consciente de estar consciente?
- **Apertura del corazón:** ¿Qué inspira devoción a tu corazón? ¿Es Dios, la Diosa, el Espíritu, la evolución, el “Gran corazón”, el Amor, el universo? Sea lo que sea, puedes dejar que profundice tu devoción espiritual y la conexión con tu corazón, simplemente repitiendo: “estoy abierto/a a recibir”, mientras imaginas que “respiras” el espíritu dentro de tu corazón, y que éste se expande. En lugar de repetirlo como un mantra, repítelo como lo diga tu corazón. Esto te involucra a un nivel poco común de profundidad, no solo para evolucionar tu consciencia, sino también para crecer en tu compromiso de renunciar al ego en un servicio desinteresado. En lugar de repetirlo como un mantra, solo repítelo como te lo diga tu corazón. Otra forma de acceder al poder del corazón es emitir sentimientos profundos de gratitud y amor hacia el objeto de tu devoción.



- **Auto-reflexión:** Pon tu atención hacia adentro y vuélvete consciente de la sensación del “Yo soy” que está consciente. ¿De qué o de dónde surge esta sensación de “Yo”? Pregúntate a ti mismo, “¿Quién o qué soy yo?” Exactamente qué es esta “Yo-soy-idad”

- **Termina tus meditaciones con una bendición:** Al finalizar tu meditación, cuando estás en estados de consciencia profunda, es muy beneficioso ofrecer una bendición silenciosa y sentida a tus seres queridos, amigos, maestros, líderes mundiales, y al mundo que sufre en general. Mientras lo haces, los niveles más profundos de tu ser se impregnan del abrazo compasivo que estás enviando al mundo exterior. Cuanto más practiques esto, tanto en la meditación como durante el día, más conectado estarás con el mundo que te rodea, y más disponible te volverás al impulso evolutivo del servicio desinteresado.

Liberación Emocional Profunda sin Esfuerzo (EFT)

EFT (tapping) Sin esfuerzo

La tecnología de biocampo de iAwake impulsa y amplifica el uso de EFT y tecnologías similares, las cuales son increíblemente simples y profundas.

- ❖ Sin necesidad de tocar múltiples puntos de acupuntura (o cualquier otro punto)
- ❖ Sin necesidad de recordar o improvisar palabras o frases
- ❖ Sin necesidad de repetir el proceso muchas veces y obteniendo resultados limitados



Método 1 –Para usar junto con la reproducción de PMP 3.0 (y otros CDs de iAwake) en un reproductor MP3 o iPhone.

- Sostén el dispositivo de reproducción (reproductor MP3 o iPhone) en tu mano izquierda (el lado receptor/yin de tu cuerpo).
- Localiza el sentimiento que te molesta en una zona de tu cuerpo. (Normalmente aparece como una contracción en la garganta, el plexo solar o el área del corazón.)
- Permite que tu consciencia permanezca enfocada en el sentimiento hasta que éste se disuelva.
- Para acelerar y hacer el proceso más profundo, usa tu intención e imaginación para llenar la raíz de ese sentimiento (o el problema emocional) con la energía del biocampo hasta que la contracción se disuelva. (Ve la sección de Modos de imaginación.)
- O simplemente sigue con la práctica del tapping salvo que en esta ocasión sostendrás el dispositivo de reproducción en la mano izquierda en lugar de tocar algún punto de acupuntura. (¡No te preocupes! Los poderosos pulsos de energía en estos programas entraran en los meridianos de tus puntos de acupuntura y penetraran

los bloqueos energéticos muy rápidamente.)

Método 2 –Para usar cuando estés escuchando el PMP 3.0 (y otros CDs de iAwake) en un reproductor de CD o en un reproductor multimedia para pc

- **Reproductor multimedia:** Pon 4 dedos de tu mano izquierda en la pantalla o el altavoz. **Reproductor de CD:** Pon 4 dedos de tu mano izquierda en el reproductor de CD o en un altavoz del mismo.
- Localiza el sentimiento que te molesta en una zona de tu cuerpo.
- Permite que tu consciencia permanezca enfocada en el sentimiento hasta que éste se disuelva.
- Para acelerar el proceso, usa tu intención e imaginación para dirigir la energía del biocampo hacia la raíz más profunda del problema (algo así como apuntar con un rayo láser) hasta que éste se disuelva.
- O simplemente sigue con la práctica del tapping, salvo que en esta ocasión sostendrás el dispositivo de reproducción en la mano izquierda en lugar de tocar algún punto de acupuntura.



Mejora Significativamente Cualquier Tecnología de Procesamiento Emocional

La tecnología de biocampo de iAwake Technologies' puede ser utilizada para acelerar y hacer más profundos los resultados de prácticamente cualquier técnica de liberación, incluyendo el método Sedona, la Técnica de Liberación, la Limpieza Emocional, la EFT (Técnica de Liberación Emocional), la EFT Más Rápida, Terapia del Campo de Pensamiento, Ho'oponopono, Proceso de Sombra 321, Focusing , EMDR (Desensibilización y Procesamiento por medio de Movimientos Oculares), HealingCodes (Códigos de Sanación), entre otros.

Modos de Imaginación y el Poder de la Intención

Como lo mencionan las instrucciones básicas del EFT sin esfuerzo, el EFT, y casi cualquier otro proceso de liberación emocional pueden acelerarse y profundizarse significativamente, simplemente sintiendo primero en dónde está el sentimiento o la contracción emocional en tu cuerpo, enfocándote luego ligeramente en ese sentimiento, mientras usas tu imaginación para saturar la raíz de ese sentimiento con la energía de biocampo, hasta que ese sentimiento se disuelva y haya una apertura hacia un claro estado de liberación.

Quizá estés pensando, “Eso suena genial, pero a mí no se me da bien visualizar”. No te preocupes; no hay problema. Cuando uso los términos “imaginación” o “visualización”, no me refiero necesariamente a que tengas que mantener una imagen perfecta, o siquiera parcial, para que esto surta efecto.

Te des cuenta o no, tú usas tu imaginación todos los días, aunque no necesariamente con imágenes visuales. Si te preguntara tu opinión sobre una persona conocida que te cae mal, por ejemplo, es muy probable que tu respuesta tenga una carga emocional. Y esa carga emocional es despertada debido a la existencia de imágenes/recuerdos sensoriales internos (cualidades sensoriales, imágenes visuales, olores, e incluso sonidos), que surgen en respuesta al nombre de esa persona. Nuestra imaginación evoca esta clase de imágenes sensoriales (no necesariamente visuales) todos los días.

Solvente Poderoso: Básicamente estamos utilizando esta energía del biocampo – combinada con la intención y el compromiso - como un poderoso solvente para disolver cualquier impedimento hacia el crecimiento espiritual y el servicio: emociones disfuncionales, creencias, adicciones, compulsiones, pensamientos obsesivos, opiniones, dudas, miedos, auto-limitaciones.

Intención: Cuando se trata de usar la tecnología de biocampo de iAwake para liberar apegos y aversiones, el catalizador más importante es tu intención de usar esta energía para liberar todo aquello que impide tu felicidad, crecimiento y servicio. Al tener la intención de usar esta poderosa energía para ese propósito, tu propia intuición y creatividad te indicarán cómo usar la energía de biocampo de la mejor forma para ti. Puedes aprender a confiar en tu propio espíritu para que te guíe. Esta poderosa energía del biocampo responderá a tu intención, y te ayudará a conectarte mucho más fácilmente con tu sabiduría innata.



Bienvenida: Sin importar lo que desees liberar, podrás soltarlo más fácilmente cuando puedas darle la

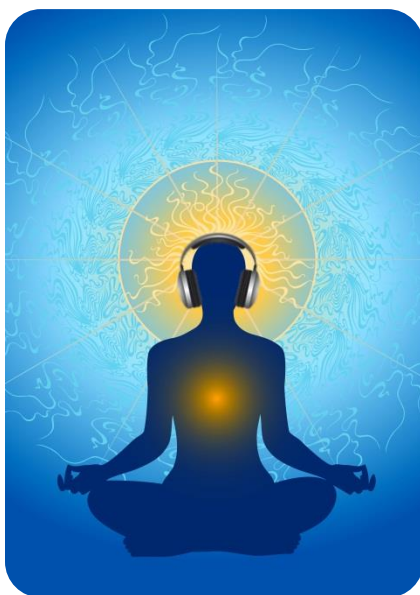
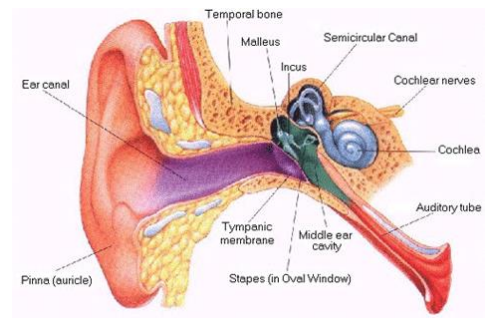
bienvenida dentro de tu consciencia de forma abierta y sincera, y sin ningún juicio. Siente tus sentimientos completamente, sin apego y sin identificarte con ellos.



Modo visual: Si tiendes a imaginar visualmente, simplemente visualiza la energía del biocampo como una luz blanca sanadora. Puedes hacer pasar esa energía por la raíz de la contracción emocional (la sensación en tu cuerpo), o saturar la raíz de esa contracción con esta poderosa y al mismo tiempo suave energía, hasta que la contracción desaparezca por completo.

Modo Kinestésico: Si tiendes a imaginar en el modo kinestésico, pon tu mano en el lugar del cuerpo en donde sientas la contracción. Luego, simplemente ten la intención de bañar ese sentimiento con esta energía sanadora y poderosa del biocampo e imagina que ese sentimiento se disuelve. La energía del biocampo responderá a tu intención.

Modo auditivo: Si tiendes a imaginar de una forma auditiva, sería necesario tratar de minimizar tu diálogo interno. El tipo de liberación que se enseña en este manual se refiere más a una clase de conciencia abierta y sutil, que al pensamiento intelectual y al diálogo consigo mismo. Sin embargo, puede ser muy útil usar preguntas para activar suavemente la liberación. Estas preguntas podrían ser: “¿Podría permitirme cambiar este sentimiento por amor?” “¿Podría soltar esto?” “¿Podría permitirme experimentar este sentimiento hasta sus niveles más profundos?” Luego, simplemente ten la intención de saturar esos sentimientos con energía sanadora del biocampo, y date permiso para imaginar cómo ese sentimiento se disuelve. No te preocupes si no puedes verlo visualmente. Solo ten la intención y confía, después nota cuando el sentimiento se disipa.



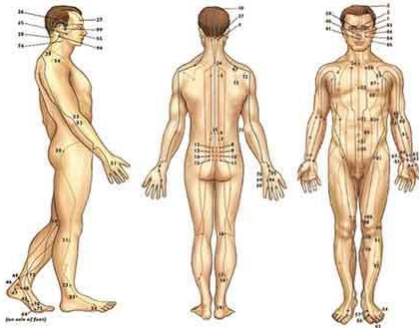
El Biocampo “Permanecerá” Contigo

Después de sentarte a meditar con auriculares con el PMP por una hora completa, notarás que la energía de biocampo “permanece” contigo la mayor parte del día. Esto es porque la poderosa tecnología de biocampo satura tu biocampo y tu cuerpo, y continúa resonando en un nivel sutil pero tangible durante el día. Esto significa que puedes continuar usando la energía de biocampo con tu intención e imaginación para disolver cualquier malestar emocional, resistencia, apego o aversión.

La clave para el crecimiento personal y espiritual es soltar todo lo que no eres, y todo lo que realmente eres brillará naturalmente por sí mismo. La tecnología única de biocampo de iAwake, hace que soltar sea más fácil, no solamente atravesando esa “densidad” emocional que a menudo oscurece tales asuntos, sino también incrementando el flujo de tu fuerza vital, lo cual se siente como vigor y relajación al mismo tiempo, incluso como dicha. Este flujo incrementado, te da el poder para conectar más fácilmente con tu consciencia más profunda y sentirte más cómodo/a (y más poderoso/a) para examinar esos sentimientos que normalmente son incómodos, y que a menudo están reprimidos, que te mantienen en un estado de limitación.

Con solo un poco de práctica, el método de EFT sin esfuerzo llega a ser, como su nombre lo dice, casi sin esfuerzo. Cada vez que notes cualquier cosa que no sea paz, alegría o felicidad, date cuenta de la contracción en tu cuerpo y dirige la energía de biocampo hacia ella. En un período relativamente corto de tiempo, te estarás liberando instantáneamente y con poco esfuerzo. Solo son necesarios tu intención y compromiso.

Cómo Funciona la Energía de Biocampo para Mejorar la Liberación Emocional



La energía de biocampo envía pulsos energéticos a través de los meridianos de los puntos de acupuntura para ayudar rápidamente a liberar los bloqueos que mantienen al problema en su lugar.

Aunque no se conocen por completo los mecanismos precisos, la evidencia sugiere que estos pulsos de energía sanadora, viajan a través de los meridianos de acupuntura para interrumpir y disolver las vías neurológicas que median el patrón emocional disfuncional.

La combinación de tu intención y la tecnología sanadora del biocampo, acelera significativamente y profundiza cualquier tecnología de puntos/meridianos de acupuntura.

Nuestro método de Biocampo

Nosotros usamos frecuencias de energías capturadas digitalmente – grabadas con tecnología y software de energía sutil avanzada– de numerosas sustancias y estados de consciencia, los cuales después amplificamos miles de veces usando nuestro proceso registrado. Usamos sólo campos de energía que han sido probados rigurosamente, utilizando métodos avanzados en radiestesia. Usamos sólo frecuencias energéticas que han demostrado brindar profundos beneficios físicos, emocionales y espirituales. Cuando se reproducen los archivos de audio, estos emiten un campo energético que influencia al biocampo humano para inducir estados tangibles de dicha y paz.

Averigua más sobre la Ciencia del Biocampo

Para más información, favor de visitar en Internet [BiofieldTechnology page](#).

Lecturas Adicionales Sobre Liberación

Craig, G. *The EFT Manual*. Energy Psychology Press, 2011.

Crane, L. *The Abundance Book: Teaching The Amazing Release Technique*. Lawrence Crane Enterprises, 1998.

Dwoskin, H. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being*. Sedona: Sedona Press, 2003.

Dwoskin, H., and L. Levenson. *Happiness Is Free: And It's Easier Than You Think!* Sedona: Sedona Press, 2002.

Gendlin, E.T. *Focusing*. New York: Bantam, 2002.

Katz, M. *The Easiest Way to Live: Solve Your Problems and Take the Road to Love, Happiness, Wealth and the Life of Your Dreams*. Your Business Press, 2011.

McVea, N. *Release Dynamics*. Self-published in electronic format, 1996.

Ruskan, J. *Emotional Clearing: An East / West Guide to Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness*. R Wayler & Co, 2006.

Consejos de Liberación

- Junto con las relajantes y placenteras energías del PMP 3.0 habrá también una consciencia profunda de los problemas importantes de los que te necesitas liberar. Los sentirás como una especie de tensión, ansiedad y resistencia en el fondo de esa dicha. Ten confianza de que esta es una señal MUY positiva, porque ahora estás perfectamente equilibrado para dejar ir esta resistencia. A continuación se incluyen instrucciones y guías para facilitar esta liberación.



- Encontrarás que al profundizarse el sentimiento de alegría y dicha, te atreverás a relajarte más profundamente en la raíz de las resistencias que están empezando a surgir. Y mientras lo haces, tus sensaciones de dicha, renovación y optimismo florecerán de forma natural y sin esfuerzo en unos días. Simplemente serás cada día más feliz y la vida comenzará a fluir. También es útil tomar consciencia de dejar ir esa dicha cuando surge. Cuanto más sueltes lo que va surgiendo (incluso la dicha), más dicha y ligereza sentirás, hasta que acabes liberándote, llegando a una sensación de paz y ecuanimidad.

Es importante darse cuenta de que prácticamente cualquier incomodidad está relacionada con la resistencia; y que esta resistencia es algo que estamos formando activamente, normalmente en forma inconsciente. Indagando más profundamente, puede descubrirse que la prolongación de todos los estados de impotencia (depresión, desesperanza, miedo, celos, lujuria, etc.) surgen de una sola creencia: *que nuestro estado de máximo bienestar y nuestra sensación de plenitud más profunda, vienen desde afuera de uno mismo*

- Sólo cuando nos demos cuenta, en un nivel profundo, de que somos nosotros mismos la fuente de nuestra felicidad, seremos menos propensos a pasar por esos estados poco saludables. Y que seamos la fuente de nuestra felicidad, no se refiere solo a nuestras acciones, sino también a como experimentamos nuestra verdadera naturaleza. Cuando se profundiza en esa experiencia, la acción afirmadora de la vida fluye de manera natural.
- El consejo anterior conduce a la idea de tomar completa responsabilidad por nuestra vida; esto es, nuestras percepciones y creencias, nuestros apegos, aversiones y proyecciones, son los que crean nuestra realidad. Así, la única forma de cambiar nuestra realidad es aceptar que somos los responsables de crear esa realidad, y dejar ir los elementos conscientes e inconscientes que nos han llevado a esa experiencia. La clave es no culparse, porque, aunque somos los responsables de nuestra realidad, la estamos creando en su mayor parte en forma inconsciente. La verdadera responsabilidad entonces, requiere humildad, misericordia, paciencia y gratitud por tener la oportunidad de aprender de nuestra experiencia y así, cambiarla.



- Permítete estar consciente de la tensión en tu cuerpo relacionada con el agobio.



➤ A partir de aquí, encontrarás preguntas útiles que están diseñadas para llevarte a una profunda liberación de la resistencia hacia el crecimiento y desarrollo. Aplícate a ti mismo estas preguntas, durante la meditación y en tu vida diaria, para que puedas relajarte sin esfuerzo hacia una libertad profunda. Cuando lo haces, estás creando redes neuronales transformativas entre las partes de tu cerebro relacionadas con las emociones y aquellas relacionadas con la consciencia. Esto resulta no solo en una liberación espontánea de entropía energética y emocional, sino también en un poder de procesamiento emocional más sutil y sofisticado. Eventualmente, quizá ni siquiera necesites ya las preguntas, puesto que serás más capaz de “sentir” tu propio camino hacia la raíz de la resistencia y así dejarla ir.

➤ Una respiración no forzada, profunda, lenta y rítmica ayuda mucho en este proceso.

- ¿Puedes ponerle un nombre a la incomodidad? ¿Es temor por algo que va a suceder, una sensación de falta de valía o de no merecer algo, vergüenza, miedo, frustración? La investigación neurológica nos dice que etiquetar las emociones y sentimientos sin juzgarlos, activa redes neuronales que moderan la experiencia de estas molestias, disminuyendo la respuesta al miedo de la amígdala.
- Ahora, ¿Puedes dejar de etiquetar los sentimientos? ¿Puedes simplemente sumergirte en ese sentimiento, sin tener la necesidad de darle un nombre? Si bien al principio, nombrar nuestros sentimientos nos ayuda a sintonizarnos y a sentirnos más cómodos con ellos, el continuar apegado a estos nombres, nos impide simplemente estar con la raíz de la incomodidad, sin suposiciones, expectativas ni apegos no saludables.
- ¿Te estás resistiendo a ese sentimiento? ¿Puedes dejar de resistirte a él? ¿Podrías dejarte ir aún más? ¿Y más? ¿Estás listo para simplemente, soltar?
- ¿Podrías permitirte ser consciente de la sensación de espacio que rodea e impregna este sentimiento? ¿Este espacio y tu experiencia de él están limitados a tu cuerpo? ¿Se extiende este espacio más allá de tu cuerpo y de tu experiencia del sentimiento? ¿Podrías permitir que tu experiencia del sentimiento se extienda al espacio que te rodea y más allá de tu cuerpo? ¿Puedes ahora experimentar este sentimiento desde el espacio infinito, el silencio y la atemporalidad que te rodean y se extienden más allá de tu cuerpo? ¿Es ahora el sentimiento igual de intenso? ¿Se ha disipado un poco? ¿Podrías permitirte continuar bañando este sentimiento con tu consciencia de este espacio infinito, de silencio e inexistencia del tiempo?



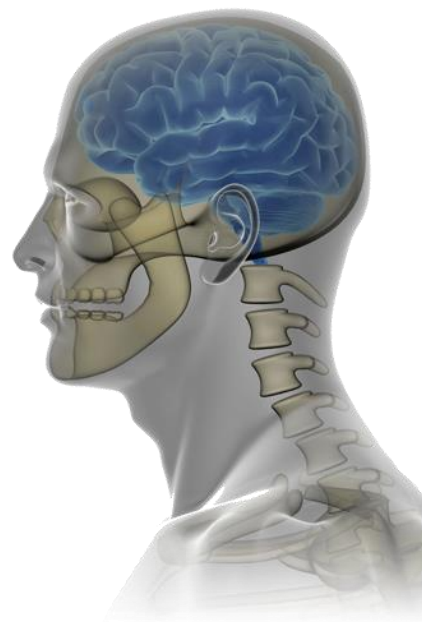
- ¿Podrías simplemente permitirte hundirte suavemente en la raíz de este sentimiento? ¿Podrías dejar que los intensos sentimientos resultantes te inunden con plena consciencia abrazándolos abiertamente mientras se disipan en este infinito campo de consciencia espacioso y sin tiempo?
- ¿Podrías permitirte imaginar el no tener que hacer nada en absoluto?
- ¿Podrías dejar ir cualquier importancia o significado que hayas proyectado sobre algún suceso o situación en tu vida?
- ¿Podrías imaginarte estar total y absolutamente en paz, sin necesitar nada? ¿Podrías simplemente permitir que el sentimiento de estar absoluta y perfectamente completo, emerja sin esfuerzo en tu consciencia?
- Si existe algún miedo, ¿podrías permitirte mirarlo y hacer las paces con él? Una vez que miras lo peor que puede pasar y llegas a estar en paz con eso aceptándolo y soltándolo, le quitas a ese miedo el poder que tiene sobre ti. ¿Qué es lo peor que podría pasar? Permítete experimentar el peor escenario posible en completa consciencia, y encontrarás que el miedo eventualmente desaparecerá (si te quedas con él lo suficiente) porque tú le prestaste consciencia resuelta.

Nota Breve sobre el Patrón de Ondas Cerebrales “Mente Evolucionada” Contenido en las Señales del Biocampo del PMP 3.0 29 (Solamente Meditación Primaria, Pistas de Liberación y Épsilon)

Si bien el patrón de onda cerebral de la “Mente Despierta” de C. Maxwell es bastante conocido en los círculos de meditación, pocos saben que descubrió otro patrón, más avanzado, al que se refiere como el patrón de la “Mente Evolucionada”

Utilizando el “Espejo de la mente” (Mind mirror), una máquina de electroencefalografía que él desarrolló, encontró un excepcional equilibrio de ondas de alta amplitud, Beta, Alfa, Theta y Delta, en los cerebros de meditadores expertos y de aspirantes espirituales. Él interpretó este patrón como un puente profundo que integraba, en un flujo unificado, la mente consciente con las mentes subconsciente e inconsciente, así como con el inconsciente colectivo. Este patrón aparecía mientras los sujetos estaban describiendo sentimientos de alegría incondicional, dicha y consciencia expansiva.

Las señales de biocampo en las Pistas de Meditación Primaria, de Liberación y Épsilon, contienen este patrón de onda cerebral de la Mente Evolucionada. De este modo, no solamente experimentarás los patrones de ondas cerebrales que son el objetivo de la sincronización de las señales acústicas en cada una de estas pistas (0.01 Hz en la Pista 2 Épsilon), sino que también gozarás de patrones de ondas cerebrales múltiples, que son activados por las señales de biocampo. Esto brinda un enfoque más completo y natural, que promueve más la integración de material subconsciente e inconsciente, que de otra manera, limitaría el avance espiritual y emocional.



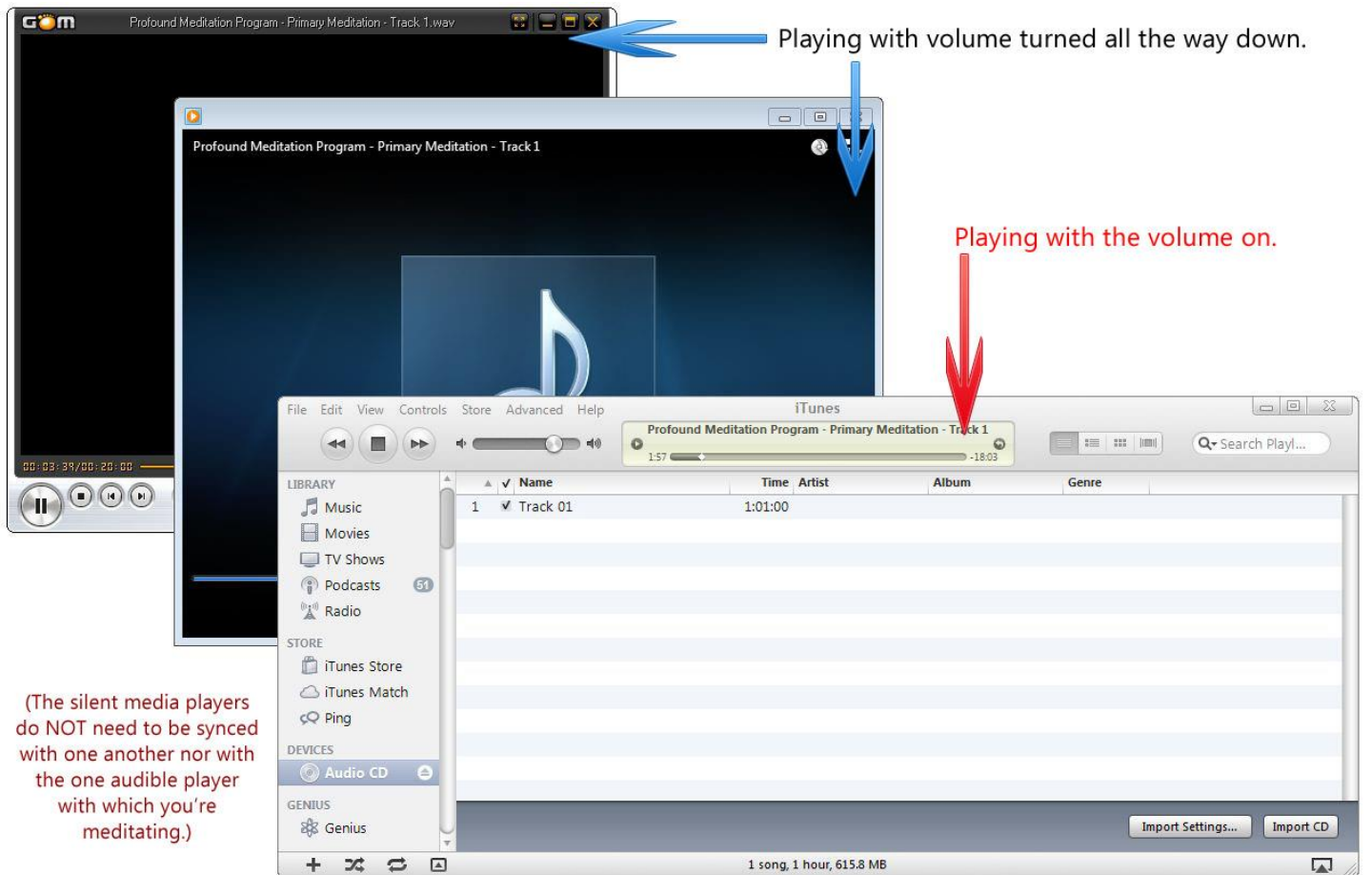
Para experimentar el patrón de “la Mente Evolucionada” con mayor intensidad durante la meditación, por favor ve a la siguiente sección: “Cómo Amplificar Fácilmente la Transmisión del Biocampo del PMP 3.0”

Cómo Amplificar Fácilmente la Transmisión del Biocampo de PMP 3.0

Inducción Silenciosa

Podrías encontrarte en una situación en la que te gustaría disfrutar de las pacíficas emanaciones de cualquiera de las frecuencias de biocampo de PMP 3.0, pero en la cual sería inapropiado el uso de auriculares o el escuchar música. ¡No hay problema! Simplemente pon la Pista del PMP 3.0/CD de tu elección en modo “repetir” en tu reproductor MP3, reproductor multimedia o iPhone, después baja el volumen a cero y olvídate de los audífonos. Llévalo encima, en tu bolsillo. Debido a la poderosa tecnología de biocampo (energía sutil) contenida en el PMP 3.0, ¡emanará un campo energético profundamente relajante, incluso en volumen cero! Algunas personas detectan conscientemente este campo energético más que otras, pero tu cuerpo y tu biocampo lo registrarán y se beneficiarán igualmente.

Amplificando la Transmisión del Biocampo



Es posible amplificar significativamente la transmisión de biocampo del PMP 3.0 (o cualquier otro producto de iAwake) usando diferentes herramientas, algunas de las cuales son gratuitas y están disponibles para la mayoría de la gente en occidente. Recomendamos métodos para amplificar la transmisión de biocampo:

- **Método de reproductores multimedia múltiples:** La mayoría de los portátiles/pcs/macs tienen más de un reproductor multimedia (iTunes, Windows Media Player, RealPlayer, QuickTime, etc. Abajo se muestra una lista de reproductores gratuitos). Importa tus pistas preferidas del PMP3.0/CD a todos los reproductores multimedia. Crea una lista de reproducción de las pistas que te gustaría escuchar en cada reproductor. Reproduce las listas en cada reproductor al mismo tiempo, pero con el volumen al mínimo en cada reproductor. Puede ser difícil de creer, pero cada una de las pistas del PMP 3.0 en los múltiples reproductores emitirá una transmisión de biocampo que, al combinarse con las otras, será más poderosa que si se reprodujera una Pista aislada. Cuantos más reproductores uses, más poderoso será el biocampo. También puedes subirle al volumen a uno de los reproductores para usar esa pista en tu meditación.
- ✓ **Ejemplo:** Digamos que quieres amplificar la transmisión de biocampo de Las Pistas de Meditación Primaria CD1/Nivel1/. Tendrías que importar ese CD a tantos reproductores multimedia como tengas y crear una lista de reproducción en cada uno de ellos. Ahora, simplemente reproduce esa lista en cada uno de los reproductores de manera simultánea (no hay que preocuparse por sincronizarlos, ya que el volumen

estará muy bajo o a cero en todos ellos, excepto en uno, que será con el que reproducirás el CD1). ¡Eso es todo; ¡Lo has amplificado! (Algunos reproductores te permiten hacer esto en un solo reproductor).

Cuanto más amplifiques el biocampo, más experimentarás las características y beneficios de esa formulación de biocampo específica. Por favor recuerda que puedes alinearte intencionalmente con estas energías de biocampo para catalizar tu práctica y crecimiento espiritual. Para más información sobre esto, por favor ve la sección en este manual sobre Tecnología de Biocampo y Liberación/ EFT sin esfuerzo

Reproductores Multimedia Gratuitos Descargables

- ❖ iTunes - <http://www.apple.com/itunes/download/>
- ❖ Windows Media Player - <http://windows.microsoft.com/en-us/windows/products/windows-media-player>
- ❖ QuickTime - <http://www.apple.com/quicktime/download/>
- ❖ VLC Player – <http://videolan.org/>
- ❖ GOM Player – <http://player.gomlab.com/eng/download/>
- ❖ SongBird – <http://getsongbird.com/>
- ❖ Media Jukebox - <http://mediajukebox.com/>
- ❖ KM Player - <http://www.kmpmedia.net>
- ❖ Media Monkey – <http://www.mediamonkey.com/download/>
- ❖ RealPlayer - <http://www.real.com/realplayer>
- ❖ Rhapsody – <http://www.rhapsody.com/software>
- ❖ Winamp - <http://www.winamp.com/media-player/en>
- ❖ AVS Media Player - <http://www.avs4you.com/AVS-Media-Player.aspx>

Enlaces de apoyo de iAwake



Meditación Profunda en Facebook:

<https://www.facebook.com/DeepMeditationProgram>



Meditación Profunda en Twitter:

<https://twitter.com/iAwakeTeam>



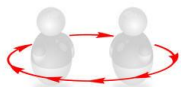
Foro para los practicantes de Meditación profunda:

<https://www.facebook.com/groups/deepmeditation/>



Teleseminarios semanales

gratuitos: <http://www.deepmeditationprogram.com/teleseminars>



Asesoría y entrenamiento:

<http://www.deepmeditationprogram.com/coaching>



Preguntas frecuentes:

<http://www.deepmeditationprogram.com/faq>



Blog:

<http://info.deepmeditationprogram.com/blog-o>



Soporte al cliente:

iawake.team@gmail.com