

# ¿Quién eres?

*Purificación Lozano*

Editorial Creación

**Si este libro le ha gustado y desea que le informemos periódicamente de nuestras novedades, escribanos y atenderemos su petición gustosamente.**

© Purificación Lozano

© Editorial Creación

Tel.: 91 8904733

E-mail: [oficina@editorialcreacion.com](mailto:oficina@editorialcreacion.com)

[www.editorialcreacion.com](http://www.editorialcreacion.com)

Primera edición: Mayo de 2006

ISBN:84-95919-14-1

Depósito Legal:

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	7
CAPÍTULO 1 .Comienzos.....	9
CAPÍTULO 2. ESTRUCTURA: cómo estamos formados. Cuerpo físico, c. vital, c. de deseos, c. mental, espíritu, maestros. ....	13
CAPÍTULO 3. RELAJACION, MEDITACION. ....	61
CAPÍTULO 4. ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y EJERCICIO.....	69
CAPÍTULO 5. ATENCIÓN, SABER ESCUCHAR: VIVIR EN EL PRESENTE. ....	77
CAPÍTULO 6. DEFECTOS A SUPERAR. ....	89
CAPÍTULO 7. LA LEY DEL KARMA.....	115
CAPÍTULO 8. ALEGRÍA, ENTUSIASMO, ALIMENTOS PARA EL ALMA. .	123
CAPÍTULO 9. CHAKRAS.....	127
CAPÍTULO 10. MENSAJES DE LA VIDA COTIDIANA, SEÑALES, SIMBOLOGÍA. ....	155
CAPÍTULO 11. APERTURA DE CONCIENCIA. SERVICIO A LOS DEMÁS	163
CAPÍTULO 12. ASTROLOGÍA, ÁNGELES, FLORES DE BACH.....	172
CAPÍTULO 13. EL NIÑO INTERIOR .....	187
CAPÍTULO 14. EL PERDÓN .....	191

## **Gracias eternas:**

*A mis padres, manantial de vida, de donde surgió la idea de este libro.*

*A mi hermano César, escrupuloso tamiz y observador, que ayudó en la corrección.*

*A Fermina que, con su luz y guía, hace más fácil nuestro camino.*

*A Jesusito de mi vida... inestimable compañero de camino. Creyó en esta novel escritora y alentó a exteriorizar lo mejor de mí misma; y esta es la prueba.*

*Y, sobre todo, al Padre Celestial que desea mi vida y mi felicidad.*

## INTRODUCCIÓN

Este libro está dirigido a personas que creen en un Ser Superior, independientemente del nombre al que se dirige o si es de una u otra religión.

Para los no creyentes, además del libro, les ofrecemos esta poesía.

¿Y TÚ NO CREES EN DIOS, HABIENDO FLORES?

¿Y tu no crees en Dios, habiendo flores?  
¿y habiendo nubes y bebés y trinos,  
y arroyuelos y estrellas y caminos,  
y primavera y prados y colores?

¿Qué es lo que te ha embotado los sensores?  
¿qué te ha hecho sordo a los sonos divinos?  
¿Qué te ha hecho ciego a los tonos más finos?  
¿Y que te hace no ver tantos amores?

Abre un instante los ojos del alma  
Sin pensar, sin sentir ningún anhelo,  
Y deja que, por dentro, todo en calma.  
Suenen, callados, los ecos del Cielo.  
Verás como esas voces que te llaman,  
Rasgan ante tu vista el tenue velo.\*

(\*) Poema perteneciente al libro "El viaje interior" de Francisco-Manuel Nácher López

En esta sociedad de consumo y enormemente materializada- que nos ha tocado vivir se produce un efecto de dispersión, es decir, se ofrecen tantas, tantas cosas que uno no sabe a qué atender y requiere un esfuerzo de contención o una buena dosis de intuición para adquirir o hacer aquello que realmente necesita. Pero, a poco que uno se deje llevar por toda la oferta existente en el mercado ¿qué ocurre? Se proyecta "hacia fuera" y casi no queda tiempo (hay mucho que hacer) anulándose casi por completo la proyección "hacia dentro". Por lo tanto, se suele producir una "despersonalización", se pierde la objetividad y en lugar de hacer lo que uno quiere, se pasa a realizar "lo que quieren otros", de forma que perdemos la conexión con nuestro ser interior -es la mayor riqueza que tenemos- y llegamos a no saber quienes somos originalmente, pasando a ser un número de identidad, un número de cliente, de piso, de tarjeta de crédito, de seguridad social, etc., se es una profesión, una situación laboral o del hogar, se puede llegar incluso a saber si se es femenino o masculino.

Todo esto ocurre a nivel físico y hasta donde nos alcanza la conciencia, pero internamente, en origen, no siempre se obtiene una respuesta adecuada a la pregunta

### **¿QUIÉN ERES?**

Aunque es algo innato, rara es la persona que sabe exactamente quién es, al margen de la sociedad, de la familia, del entorno, del trabajo, etc. Este es el motivo para escribir este libro: encontrar la esencia de lo que verdaderamente somos.

## Capítulo 1

# COMIENZOS

Remontándonos a los albores de la creación, los ángeles celestiales rodeaban al Omnipotente cantando su gloria y entre ellos, había uno especial llamado Luz-bell ("la luz más bella"). Pero éste, en un momento dado, decidió no obedecer a Dios, por lo cual, le desterró lejos de Él a un lugar conocido como los infiernos, muy lejos de su Presencia, pasando a llamarse Lucifer.

Cuando Adán y Eva vivían en el Paraíso, eran felices, rodeados de paz, amor, equilibrio, armonía. Pero como Lucifer seguía evolucionando, escogiendo la oposición al Padre, ideó tentar a Eva con el fruto prohibido siguiendo el orden contrario al Creador.

Para entender las Escrituras hemos de partir de la base de que están escritas "en varios niveles", es decir, pueden deducirse varias interpretaciones del mismo texto y una de ellas es la simbología. En este caso, Adán representa al padre espiritual de la humanidad y Eva representa a la madre tierra, al mundo material; Lucifer encarnado en la serpiente son las tendencias ocultas y más inferiores que existen. Entonces, los primeros padres que vivían en un lugar idílico, se dejaron llevar por "la curiosidad" probando nuevos derroteros prohibidos y por ello precipitando la involución al mundo material, es decir, en lugar de continuar la evolución que tenían para desarrollar "en la casa del Padre", desobedecieron Sus normas —que eran de protección—, descendiendo por ello a lugares nunca antes conocidos por seres

de anteriores evoluciones.

El hombre, al ser expulsado del Paraíso, además de adquirir experiencias a través del dolor y la enfermedad quizás lo más grave es que, precipitándose al mundo material y éste estar lejos del espiritual es como si estuviera envuelto en velos o capas, de forma que pierde todo contacto con su origen pareciendo que sólo existe lo que puede ver, oír y tocar.

Bajo el prisma de la analogía, cuando vivíamos en el paraíso estábamos en casa y al descender al mundo material, nos trasladamos a casa del enemigo ya que la percepción que tenemos del mundo material es de dificultades, dolor, complicaciones, etc... y es muy palpable, "parece" muy real. Sin embargo, el concepto de felicidad, paz, amor y todos los sentimientos elevados se nos acercan en flases muy determinados y aparentemente escasos aun procediendo del origen real de nuestro ser.

Lo mejor de esta aventura es que, cuando acabemos el periplo por estas regiones y alcancemos el estado angélico, tendremos muchísima más experiencia y conocimiento que los propios ángeles (ya que ellos, al no "caer", no han pasado por la experiencia material que conocemos); en definitiva, es de lo que se trata: a más experiencias, más conocimiento adquirimos y, aunque sea doloroso (algunas veces en extremo) es más enriquecedora la intervención de las fuerzas del abismo, ya que, al hacernos pasar por tramos difíciles, esto enriquece la conciencia con mucha más rapidez.

La relación de Lucifer y su corte con respecto a nosotros es la siguiente: si no hubiera ocurrido la circunstancia de la caída, el ser humano hubiera seguido su evolución llegando al estado angélico; pero al ocurrir este acontecimiento ha quedado una vía libre para estar bajo la influencia de los seres involucionistas —los lucíferes—. Pero el hombre, al tener libre albedrío —prerrogativa divina—, puede escoger entre seguir una senda —la

del bien— u otra senda —la del mal. Esta es la clave de la existencia: desarrollar la sabiduría necesaria para distinguir entre un paso y el otro, aunque la influencia "negativa" nos seduce mucho más, por regla general, ya que se presenta de una forma muy sutil, sibilina, enmascarando la verdad, tentando con una base falsa, aunque la apariencia se muestre como verdadera, atractiva e irresistible. Engaña y coacciona aunque la apariencia sea muy sugerente. ¡Cuántas veces hemos tomado una decisión para, más tarde, comprobar que fue errónea, y nos lamentamos diciendo: ¡parecía algo tan interesante! Aquí se incluyen todo tipo de vicios, defectos, drogadicciones, etc... Llegado a este punto en que "nos damos cuenta" del error, sólo caben dos opciones: o corregir la actitud en la próxima ocasión que se presente o volver a repetir la experiencia.

En principio parece fácil si ponemos empeño en ello o simplemente aplicamos la experiencia aprendida. Pero, como los seres del abismo también están adquiriendo experiencias a través de nosotros, para ello, siguen persistiendo sin descanso en su actitud, además de interesarles que erremos la mayor cantidad de veces posible (ya que esto genera muy malas consecuencias por la experiencia en sí misma y por lo que ocurre alrededor), pues ellos se "alimentan" de toda esta negatividad. Por lo tanto, nos vuelven a tentar de mil y una forma hasta que volvemos a caer en la tentación. Ya dijo San Pablo: "el espíritu está pronto, mas la carne es débil".

Por nuestra parte, cada vez que no corregimos una carencia, defecto o vicio, se volverá a presentar de forma inexorable y cada vez más agravado hasta que reunamos la suficiente fuerza de voluntad para hacer frente a la tentación y podamos superar la prueba, con lo cual quedaremos inmunes a este defecto. Por lo tanto, estas batallas de lo bueno y lo malo son generadoras de conciencia, gracias a las difíciles experiencias que desarrollan

## *¿Quién eres?*

---

el conocimiento y la sabiduría. Cuando se presenta una duda en el camino sobre cómo actuar, aflora una intuición para tomar el sendero correcto (ver 6º chakra, en el capítulo 9).

Es sumamente importante reconocer internamente cual es nuestro ser real, pues este ser real... es divino. El ser divino que llevamos dentro es inimaginablemente grande, luminoso, hermoso (al final de la película "El gurú", el protagonista le dice a un amigo: "tu bueno es mejor, tu mejor es divino"). Debemos reconocer esto y reconoceremos lo que somos. Si así fuera, todavía serían pequeños vislumbres de lo que es nuestro ser real en su totalidad. Para desarrollar el conocimiento del auténtico yo, conviene meditar y también pensar o repetir constantemente, aun sin saber qué significa

### **YO SOY**

a lo que podemos añadir: un ser de luz, un ser divino, una chispa divina, mágico, maravilloso, extraordinario, perfecto, etc.