

ELEVA TU vibración vibración vibración

Lalah Delia, escritora de éxito y educadora de bienestar, habla sobre cómo elevar tu vibración para encontrar tu Yo superior.

POR LINDSAY TUCKER
FOTOGRAFÍA DE BRIEN HOLLOWELL

FOTOGRAFÍAS DE BRIEN HOLLOWELL; DISEÑO INTERIOR: BINA MOSER, DAJ DESIGN; ARQUITECTURA: ANDY JOHNSON, DAJ DESIGN; PELUQUERÍA Y MAQUILLAJE: BETH WALKER; VESTUARIO: LAURA WOLFE





Lalah Delia se sienta frente a mí, emitiendo un nivel de zen que quizá poca gente haya alcanzado, comiendo tacos veganos y explicando el concepto de Noche Oscura del Alma. Me dice que es una especie de encrucijada, un acontecimiento o periodo de tiempo que pone en marcha una intensa transformación. Es la oscuridad anterior al amanecer. A sus 46 años, ha pasado por muchos de estos periodos: la muerte repentina de su madre, su propio intento de suicidio... Pero de la que

hablamos ahora es una hospitalización de urgencia por una infección intestinal que le rompió el colon en 2001.

Cuando mira atrás, señala este acontecimiento traumático como aquel que la puso en el camino de convertirse en lo que es hoy: una maestra espiritual y educadora de bienestar, la autora del libro de empoderamiento *Eleva tu vibración* cada día y una encarnación viviente de la gratitud, la atención plena, el aplomo y el equilibrio.

Para Delia, «elevar tu vibración» no es simplemente un mantra pegadizo; es una meditación que dura todo el día y una forma de ser que pone en práctica cotidianamente. Cuando dice «vibración elevada», se refiere a nutritiva para la mente, el cuerpo y el alma. Así que todo, desde los alimentos que come hasta sus pensamientos y reacciones, los elige cuidadosamente teniendo en cuenta su bienestar general. También cree en la ley de la vibración, según la cual todo lo que existe está hecho de energía y vibra en determinadas frecuencias que atraen de forma natural acontecimientos, experiencias y personas que emiten longitudes de onda similares.

Aprender sobre la ley de la atracción y leer El poder de tu mente subconsciente, de Joseph Murphy, han sido decisivos a la hora de saber cómo trabajar con pensamientos e intenciones para provocar un cambio positivo en su vida, reconoce Delia. Ella lo llama metafísica práctica. Para acceder a ella, dice, hay que empezar por la conciencia. Observa qué sistemas de creencias tienes en piloto automático desde el momento en que te despiertas: «Tengo que levantarme; tengo que darme prisa; tengo que enfadarme con otros mientras conduzco; tengo que adoptar una cierta actitud si estoy haciendo cola. Elevar la vibración es adoptar una nueva forma de pensar que diga: tengo derecho a elegir una reacción diferente», afirma Delia.

La ciencia del pensamiento

Puede sonar un poco raro, pero un creciente número de investigaciones científicas han demostrado que nuestros pensamientos e intenciones tienen un efecto directo, no solo sobre nuestra propia fisiología y psicología, sino también sobre la salud, el comportamiento y el aspecto de otros seres vivos y no vivos.

Los estudios han confirmado reiteradamente que la mente humana puede afectar a todo, desde la forma en que crecen las plantas hasta la rapidez con que nos curamos. Dean Radin PhD es el científico jefe del Instituto de Ciencias Noéticas y profesor asociado de Psicología Integral y Transpersonal en el Instituto de Estudios Integrales de California. Ha dedicado su carrera a comprender el efecto de la conciencia humana en el mundo físico. «¿Pueden la intención y la voluntad



cambiar el mundo? Sí que pueden», afirma. Pero no pueden hacer que caiga del cielo un coche nuevo. «No se puede manifestar un Mercedes bañado en oro de la nada. Es más probable que te llegue un átomo de oro y ni siquiera te enteres».

En este sentido, un estudio del que Radin fue coautor, publicado en junio de 2020 en Journal of Science and Healing, descubrió que cuando las semillas de la planta con flor *Arabidopsis thaliana* se cultivaban con agua que los monjes budistas habían imbuido con la intención de mejorar el crecimiento de las plantas, los brotes crecían con tallos más gruesos y mayores cantidades de clorofila. Esto demuestra, según algunos, que nuestros pensamientos tienen un efecto mucho mayor en el mundo que nos rodea de lo que tradicionalmente se nos ha enseñado a creer. «No tenemos que aferrarnos a una programación vieja y desfasada según la cual somos seres físicos destinados a pasar por la vida como venga y sin tener ningún poder sobre ella», dice Delia.

Radin también menciona un tipo de estudio que se ha realizado numerosas veces en los últimos 25 años llamado Experimento de facilitación de la focalización de la atención, en cual los participantes fueron capaces de aumentar o interrumpir la concentración de otra persona a distancia. El Sujeto Uno

se sienta en una habitación concentrándose en una tarea. Cuando se da cuenta de que su mente divaga, toma nota. El Sujeto Dos está en una habitación diferente y se le dan instrucciones para que envíe una intención de focalización o de distracción al Sujeto Uno. Los resultados demostraron que la mente del Sujeto Uno divagaba cuando se le enviaba la intención de distracción y se centraba mejor durante la intención de focalización. «Esta es la versión de laboratorio en la vida real de un truco mental Jedi, ¡y funciona!», dice Radin. «Puedes ayudar a la gente a prestar atención y distraerla a distancia».

Delia dice que pudo acceder a un propósito, un potencial y una alegría más elevados centrándose en sus intenciones y creencias subconscientes. Una vez que cambió sus pensamientos, pudo acceder a toda una nueva cronología de posibilidades, sanación y resonancia superior. Pero no fue un proceso rápido ni fácil.

Renacer desde la oscuridad

Adoptar, no solo una nueva rutina, sino también un nuevo estilo de vida, le ha llevado dedicación diaria y lo que Delia llama «viajar con gentileza», es decir, ser consciente de que no vas a acertar todos los días pero que no pasa nada. En los últimos 20 años, sus épocas de intensa transformación han estado precedidas a menudo por lo que Delia denomina «periodos desérticos» de lucha o soledad. «Es un estado al que la mayoría de la gente se resiste –dice–. Pero yo siempre digo que la soledad es sagrada. Es donde tiene lugar toda la magia y la transformación». Cuando honramos esos periodos de incomodidad, soledad y agitación y trabajamos con ellos en lugar de luchar contra ellos, se convierten en puentes

hacia días futuros más luminosos. Y por eso ha llegado a reconocer su Noche Oscura del Alma como un agujero de gusano hacia un gran renacimiento. «Hay que ser consciente de esto. Porque a veces podemos quedarnos en esa Noche Oscura al no entender el proceso, que nos está llevando a un lugar nuevo».

Llegar a ser la mariposa

En 2001, Delia necesitaba encontrar un nuevo lugar. Tras crecer en los 80 y 90 en el centro-sur de Los Ángeles (una comunidad marcada por la violencia de las bandas, el consumo de drogas y los sistemas opresivos como el exceso de vigilancia policial y el corredor escuela-cárcel), se vio atrapada en un ciclo de depresión agravado por los malos tratos recibidos en una situación de violencia doméstica. «No sabía cómo romper [el ciclo de] ser la víctima –dice–. Me iba, pero siempre regresaba». Algo tenía que cambiar, pero no sabía qué ni cómo.

Cuando la hospitalizaron y le dijeron que necesitaba un nuevo colon a los 27 años (aquella temprana e influyente Noche Oscura), sintió que había tocado fondo. Algo en su interior le decía que no se sometiera a la operación que le habían indicado. Su médico le ofreció un fármaco experimental para ayudar a reducir la inflamación, pero le advirtió que solo evitaría temporalmente lo inevitable. «Me dijo que me daba unos cuatro meses, pero al final tendría que operarme», recuerda.

Delia decidió arriesgarse con el fármaco experimental y, aconsejada por su hermana, investigó la fitoterapia. Comenzó una dieta vegana y sin gluten junto con un protocolo herbal del afamado herborista hondureño Alfredo Bowman, más conocido como Dr.



¿SABÍAS QUÉ...?

Según el Ayurveda, los alimentos frescos, integrales y de origen vegetal son más sattva (equilibrados) y generan claridad, vitalidad y ligereza en nuestro ser. Se dice que los alimentos sáttvicos son más nutritivos y fáciles de digerir.

“ Yo siempre digo que la soledad es sagrada. Es donde tiene lugar toda la magia y la transformación ”



Sebi. «Nunca volví para hacerme ningún chequeo, ni a los cuatro meses, ni nunca después. Podría haber sido un modo de actuar irresponsable en todos los sentidos lógicos. Pero algo me hizo concentrarme en el protocolo de medicina vegetal y nutricional y cumplirlo a rajatabla».

En cuestión de semanas, Delia se empezó a sentir diferente. Al cabo de 90 días, se sentía mucho más despejada y fuerte, tanto física como emocionalmente, y supo que se acercaba un cambio importante. «Tenía más claridad mental, más alegría, más vitalidad y me sentía en control de mí misma y de mi vida», afirma. «Finalmente, se rompieron los patrones habituales resistentes. Fue una curación holística en todos los sentidos de la palabra».

Cambiar sus hábitos alimentarios le ayudó a sentirse lo bastante fuerte como para examinar otros aspectos de su vida que ahora reconoce que eran de baja frecuencia, como las relaciones que la hacían sentirse pequeña o la obligaban a mermar sus dones. Cuando empezó a aprender sobre la ley de la atracción, le resonó la idea de que nuestros pensamientos moldean activamente nuestra realidad. Era algo que había experimentado en su propia vida. «Me di cuenta de que todo estaba conectado. Cuando elevé la vibración de lo que ponía en mi cuerpo, este empezó a tener espacio para la curación. Y entonces me dije que si mis emociones estaban vibrando más alto, ya no tenía espacio para relaciones que vibraran bajo. Eso me ayudó a sanar. No tenía ni idea de cómo, pero comprendí que en ese momento de mi vida mis pensamientos habían cambiado y mi cuerpo emocional había cambiado. Por lo tanto, me sentía diferente cuando me despertaba cada día. No sabía hacia dónde se dirigía mi vida, pero sabía que no iba a volver a mis viejos patrones». Según se expandía su propia conciencia, Delia se sintió llamada a compartir con otras personas que estaban bloqueadas lo que había aprendido.

Durante las dos últimas décadas, ha convertido esa sabiduría interna en una profesión y ahora asesora a otros a través de su comunidad online Vibrate Higher Daily. Su libro, *Eleva tu vibración cada día* (publicado en España por Editorial Sirio) se ha convertido en un éxito de ventas. 🌸



APRENDE MÁS...

Con este libro y por medio de la poesía, los mantras y las afirmaciones, Lalah Delia te empodera para que vivas desde tu mayor potencial y desde un vibrante y vital estado de ánimo.





Esta es la rutina matutina de Delia para elevar su vibración. Adáptala a tus propias necesidades, ¡y recuerda «viajar con gentileza»!



Momentos tranquilos en solitud y práctica espiritual

«Medito tranquilamente con los ojos cerrados en contemplación. Incluyo oraciones y afirmaciones al mismo tiempo. Me lleva unos 20 minutos».

Práctica de gratitud

«Me encanta anotar en mi diario todo aquello por lo que me siento agradecida».



Hidratación

«Hago ayuno intermitente por la mañana hasta las 11 más o menos. Y bebo té o zumos, cosas muy hidratantes».

Creación

«Paso ese periodo de ayuno en mi proceso creativo, escribiendo o generando ideas. Trabajo en mis libros y escribo para mi blog o mi newsletter. Me gusta abordar lo más pesado de mi lista de tareas ese día antes de comer. Si espero hasta después, voy un poco más lenta y mis pensamientos y mi creatividad no tienen la misma potencia que cuando ayuno».



Estiramientos y un poco de baile

«Utilizo el movimiento a diario para ayudarme a despejar la mente y atraer energía creativa y alegría».



eleva tu vibración