

¿Qué es elevar las vibraciones?

Comprender el proceso detrás del concepto

LOS ESCRITOS DEL INSTITUTO
Notas para Terapeutas Formadoras

En muchas disciplinas holísticas y transpersonales —como el Yoga, el Reiki, el Chi Kung, la Homeopatía, la Acupuntura o las Flores de Bach— se habla de una **energía vital** que sostiene la vida y acompaña el equilibrio del ser. Esta energía recibe distintos nombres según cada tradición, pero en todos los casos no se trata de una idea abstracta, sino de un principio que cada sistema aborda con un **método específico y coherente**.

Por ejemplo, Edward Bach hablaba del **Principio Vital**, y su enfoque vitalista-espiritual, con base homeopática, orientó su trabajo hacia estados internos y dinámicas de personalidad, más allá de las situaciones externas. Su propuesta no fue ampliar indefinidamente el sistema, sino **sintetizarlo con claridad y precisión**.

Decir que queremos “elevar las vibraciones” puede sonar simple, pero cada marco lo entiende y lo aplica de manera diferente:

- **En Yoga**, elevar las vibraciones puede significar practicar asanas, respiraciones o meditaciones que promuevan calma, presencia y alineación interna.
- **En Homeopatía**, implica indicar el remedio similar adecuado que estimule el equilibrio del Principio Vital.
- **En las Flores de Bach**, se trata de acompañar la transición de un estado emocional limitante hacia la virtud correspondiente, favoreciendo estados que no interfieran en la expresión del alma.
- **En herramientas de lectura del vínculo terapéutico**, como el Análisis Transaccional, podría significar, por ejemplo, pasar de un Padre Crítico a un Padre Nutritivo, promoviendo un estado interno más seguro y constructivo.

Es importante recordar que **“elevar” no siempre significa aumentar intensidad o energía**. En un momento de excitación, impulsividad o sobrecarga, lo que una persona necesita no es “más vibración”, sino regulación, orden y equilibrio interno.

Por eso, hablar de “vibraciones” puede ser útil como concepto amplio y compartido entre distintas disciplinas, pero cada marco requiere **procesos específicos que expliquen cómo se produce el cambio**.

Podemos compararlo con la química: la química existe en el cuerpo físico y actúa sobre él, pero no toda sustancia produce el mismo efecto, ni todos los procesos son equivalentes;

cada compuesto tiene propiedades y modos de acción particulares. De manera similar, cada forma de trabajar con la energía vital actúa según su propio marco y propósito.

Elevar la vibración no significa reemplazar prácticas ni simplificar procesos. Cada disciplina propone un camino propio de transformación. Cuando comprendemos ese camino y respetamos su método, la vibración deja de ser un concepto amplio y se convierte en un **proceso consciente y específico**.

Cuando un sistema describe con claridad cómo acompaña la transformación del estado interno, también define con precisión cómo deben prepararse y transmitirse sus herramientas. **Método, comprensión y elaboración forman parte de una misma coherencia.**

Desde este enfoque, la noción de vibraciones se transforma en una invitación más clara al discernimiento: conocer cómo cada sistema entiende, acompaña y favorece la transformación del estado interno de la persona, **sin perder la identidad de su marco original**.

La terapeuta, con su sensibilidad y experiencia, es la protagonista de este proceso; los sistemas y herramientas que elige la respaldan cuando son comprendidos y transmitidos con claridad y fidelidad a su método.

Conclusión

Elevar las vibraciones no es un acto genérico que funcione igual para todos. Cada disciplina propone un camino propio para acompañar los estados internos. La verdadera libertad está en la capacidad de la terapeuta de aplicar estas herramientas con intuición, mientras se respeta la identidad y el método de cada sistema al enseñarlo y elaborarlo.

Libertad en la práctica, fidelidad en la comprensión: así la vibración se transforma en cuidado consciente y acompañamiento real.