

El despertar de la conciencia
es el camino a la libertad, paz y
felicidad que todos buscamos.

DESPERTANDO SOY FELIZ

El manual

DESPERTANDO SOY FELIZ | El manual - ANGÉLICA BRITOS



ANGÉLICA BRITOS

DESPERTANDO SOY FELIZ

El Manual

INTRODUCCIÓN

Llamado El Manual, porque fue ideado como apoyo para los primeros estudiantes de la Escuela de Un Curso de Milagros, Despertando Soy Feliz.

Dedicado tanto a los que aún no han leído o escuchado nada sobre Un Curso de Milagros ni el nuevo paradigma de la humanidad, como para aquellos que por haber leído y escuchado tantas cosas mezcladas ya no saben qué pensar y se hallan saturados de información.

El objetivo de este libro es lograr un material auténtico y sencillo, concreto, sin largas exposiciones o debates, yendo directo al punto, comprometido con todos, al alcance de todos.

El nuevo sistema de pensamiento o nuevo paradigma propuesto en este trabajo está basado en las enseñanzas de Un Curso de Milagros.

Algunos de nosotros, y me incluyo, hemos gastado tiempo, ilusiones y algo más en cursos, terapias, talleres, con total entusiasmo y todo fue valioso en su momento, estuvo bien porque fue parte de un proceso. Pero ya es momento de ir más rápido, volvernos más serios, involucrarnos, siendo más responsables y dejar de perder el tiempo.

Luego de un largo recorrido y de haber quitado la paja del trigo, surgió el anhelo de hacer llegar la visión sin máscara de las enseñanzas de Un Curso de Milagros, en una entrega amorosa y alegre, fácil de entender.

Doy testimonio de que la paz y seguridad son posible y vienen desde una nueva manera de pensar y de ver las cosas.

Es un proceso, se aprende y este material ofrece lo aprendido ahorrando tiempo y sinsabores, a aquellos buscadores sinceros y comprometidos con su propósito de hallar la verdad y ser libres.

Los temas elegidos son los básicos, que a modo de cimientos te harán más fácil avanzar con seguridad en la vida diaria.

La lectura de cada capítulo no debe ser automática sino reflexiva y será de utilidad leerlos más de una vez. La repetición es una técnica de aprendizaje efectiva, cada nueva lectura la haces con un diferente nivel de conciencia, por lo tanto, vas comprendiendo a mayor profundidad.

Luego de que hayas integrado este contenido, sabrás elegir sabiamente lo que te corresponda según tus intereses y características.

El presente libro, más el siguiente “Prácticas” (resumen ilustrado del Libro de Ejercicios de UCDM) bastarán para lograr un estado de bienaventuranza y buen discernimiento en cada suceso que se presente o dirección a tomar. Estarás en conexión con tu Maestro interno y con una nueva manera de pensar ya adquirida.

Cada tema incluye alguna técnica, oración o meditación que te enseñará a activar esa conexión y a utilizarla sabiamente. Luego, si las realizas con constancia, pasará a ser un hábito y no tendrás que pensar en ello, te saldrá en automático.

¡Que una renovada energía se apodere de ti y tomes las riendas de tu vida con confianza!

¡Qué halles tu propósito con significado y goces de una vida plena en tu tiempo!

Angélica Britos



Despertando
Soy Libre Soy Feliz

1

¿VINIMOS A ESTE MUNDO A APRENDER?

Hemos escuchado y repetido muchas veces “tenía algo que aprender de esta situación” o “ya aprendí no lo repetiré” o “eso me pasa para que aprenda”

¿Acaso somos ignorantes o chicos malos que necesitan una lección?

No, ni somos malos ni somos ignorantes, no hemos venido a este mundo a aprender, hemos venido a despertar.

Las cosas que nos suceden y no queremos, como enfermedades, muertes, ruinas económicas, soledad, traición, abuso, no son lecciones de vida para que aprendas a comportarte, no son una especie de castigo por tus malos modales o pagos por tus culpas. Eso no es así, aunque llevamos mucho tiempo creyéndolo.

Todas esas situaciones que nos ocurren son parte de un sueño, igual a los que tenemos cuando el cuerpo duerme y sueña cosas fantásticas irreales.

Cuando soñamos creemos que todo es verdad, creemos que estamos allí incluso con nuestro cuerpo, y cuando llega el momento más peligroso y de mayor miedo despertamos aliviados, nos vemos en nuestra cama y en el entorno acostumbrado de nuestro hogar. Sabemos reconocer lo que es un sueño y lo que es la vida real, y nos olvidamos pronto de lo soñado porque no existe, eso es claro y lo entendemos.

De la misma forma estamos aquí en este mundo, formando parte de un gran sueño y no nos damos cuenta porque estamos dormidos, pero cada una de las situaciones que estamos soñando puede ser una oportunidad para despertar a la realidad que nos pertenece y aún no vemos.

EL CUENTO

Para que lo entiendas mejor, te contaré un cuento con imágenes conocidas para todos.

Había una vez un joven adolescente, sano, hermoso con mucho vigor, generoso, amado y profundamente feliz. Lo tenía todo.

Vivía nuestro joven en la casa de su Padre, una mansión hermosa con jardines, fuentes de agua pura, piscina climatizada, un gran comedor con mesas rebosantes de alimentos sanos, ricos, de la mejor calidad. El joven era feliz, gozaba del Amor de su Padre.

Un día este joven se encontraba en su hermosa habitación, donde la gran ventana entreabierta permitía pasar una brisa suave de primavera, que movía

armoniosamente las delicadas cortinas de voile blanco. Su gran cama muy cómoda con aterciopelado edredón y cojines de seda invitaron al adolescente a recostarse por un rato, mientras que, pensando en cosas sin sentido, poco a poco, sin darse cuenta, fue quedando dormido.

Su Padre, al ver que el Hijo comenzaba a dormirse cada vez más profundo, y más tarde Él no podría hacer nada, no podría entrar en su sueño, lo arropó amorosamente, y le dejó como regalo en la mesita de noche, junto a la cabecera de la cama, un despertador, de última generación, muy avanzado, que comenzaría a funcionar solo cuando el joven sintiera el deseo de despertar y de esa forma pudiera regresar a su realidad. Así su Hijo, al despertar podría darse cuenta que siempre estuvo en casa, en su hermoso dormitorio, amado y cuidado por su Padre, comprendiendo que todo lo vivido en ese tiempo no fue más que un sueño.

En la actualidad el Hijo está profundamente dormido, viviendo sueños de miedo, dolor, desesperanza, sueña que debe trabajar 9 o 10 horas al día, que corre ansioso por cumplir obligaciones que él mismo se inventa, que hay otras personas que dependen de él, que además está solo, que lo abandonan, que lo traicionan, y como si fuera poco siempre le falta algo, ya sea alimento, casa, abrigo, compañía, un trabajo que luego detesta, sueña que desea cosas que no puede tener y cuando logra alguna de ellas luego las pierde o le traen problemas, sueña que está en peligro y debe defenderse de todo, cuidarse, asegurarse y en ese intento no puede dejar de tener miedo.

Aunque nada es verdad, él no lo sabe porque lo olvidó.

La buena noticia es que como el joven ya se está cansando de tanto sufrimiento, culpa, miedo, dolor, se ha comenzado a preguntar:

“esto tiene que ser de otra manera”

Y ha comenzado a buscar algo diferente que cambie las cosas verdaderamente.

El joven es toda la humanidad, el sueño es este mundo y todo lo que vivimos en él. Y el despertador está en nuestra mente, es la parte de la mente que llamamos espiritual o Espíritu Santo, disponible para nosotros cuando queramos regresar.

Es por eso que no debemos creernos nada, ni aceptar lo que no queremos como algo que viene de “arriba” y es inamovible.

Podemos elegir otra cosa. Y no tiene porqué ser ni doloroso ni difícil, tiene un método y un proceso y por supuesto estar dispuesto a hacer un cambio.

Recuerda entonces: no has venido a aprender, has venido a despertar, a reconocer tu naturaleza y tu poder. Has venido a ser feliz, a dar y recibir pensamientos amorosos, saber que no estás solo sino rodeado de hermanos, viniste a perdonar los errores del pasado y así salvarte de tanto mal entendido y por fin, vivir feliz y en paz.

Culpar a alguien



es perder

una oportunidad



de sanar



2

¿QUIÉN LO HIZO?

YO NO FUI

La Culpa, esa maldita de siempre

¿Quién dejó el baño sucio? ¿Quién rompió ese vaso? ¿Quién olvidó las llaves? ¿Quién me rompió el corazón? ¿Quién me dejó sin trabajo? ¿Quién me obliga a quedarme? ¿Quién me obliga a irme? ¿Quién es el malo de la película?

Observa por un día tus pensamientos y tus palabras, lo que dices a otros y lo que otros te dicen. Verás que hay un continuo señalamiento, generalmente hacia afuera y otras veces hacia ti mismo, pero con igual contenido: la culpa.

La culpa está tan enraizada en nosotros que vivimos y nos relacionamos en base a ella, sin darnos cuenta. Cuántas veces padres, madres, novios, amigos, la han usado para manipularnos y lograr que hagamos lo que ellos quieren. ¿Cuántas veces inconscientemente tal vez, la hemos usado nosotros con el mismo fin? En definitiva, nadie nos obliga, nadie nos manipula, somos nosotros que estamos convencidos que debemos pagar por una culpa inconsciente que no existe, pero no lo sabemos.

Veamos cómo funciona y porqué lo hacemos.

Cargamos con una culpa ancestral que nos pesa enormemente, creímos haber desobedecido a Dios, a nuestro creador y es por eso que nos convencimos de merecer castigo.

¿Por qué piensas que el sacrificio está tan bien visto? Si no te sacrificas no amas dicen muchos. Lo hice por amor, justifican otros su sacrificio.

Hay en nuestro inconsciente más antiguo una tendencia a querer quitarnos esa culpa de encima, es por eso que buscamos siempre un culpable afuera, así nuestras culpas se ven menores y sentimos menos miedo.

Este vendría a ser el pecado original, más bien el error original: pensar que hemos hecho algo malo, que hemos desobedecido a Dios, que somos culpables de algo y que merecemos castigo. Pero recuerda que nada de esto pasó, porque lo único verdadero es que nos hemos quedado dormidos y estamos soñando un sueño de terror.

En realidad, no hay culpables, todos hemos sido víctimas de víctimas por haber visto las cosas de manera equivocada alguna vez, especialmente a nuestra propia naturaleza y así se transmitió de generación en generación.

Debemos agregar, sin pretender entrar en detalles, que todo eso lo utilizaron las religiones para manipular a las masas de gente a través del miedo y así conseguir poder.

Hoy como humanidad evolucionada estamos revertiendo todo eso, estamos despertando de ese sueño nefasto, estamos recuperando la paz al tomar conciencia del sistema de pensamiento usado hasta ahora y que lo debemos cambiar.

Hemos comenzado a limpiar el terreno de nuestra mente de maleza inútil, es un proceso que ya inició, y sin duda la llegada de la pandemia del COVID lo ha acelerado.

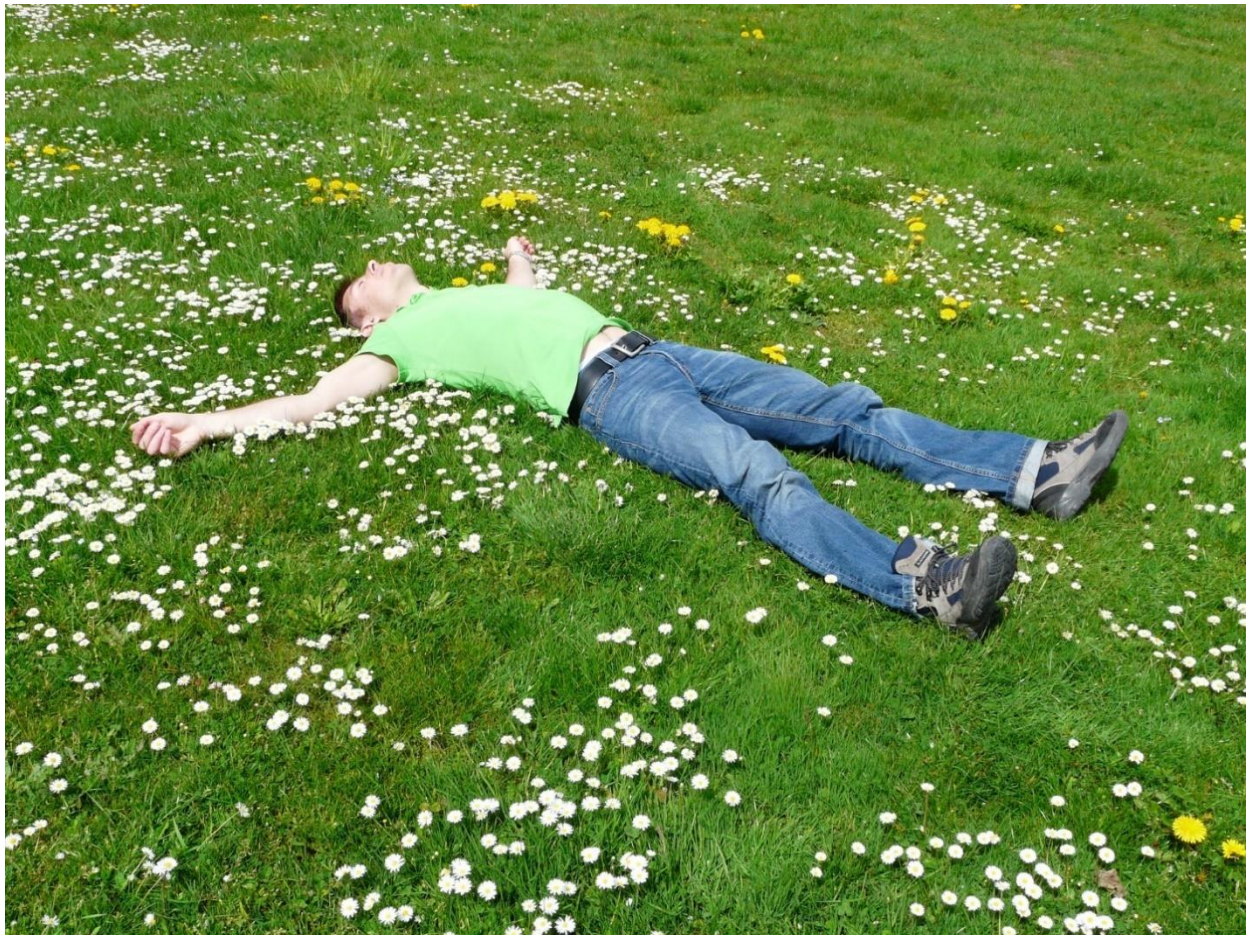
Por hoy es suficiente con reflexionar y cuestionarnos sobre el sistema de pensamiento que hemos tenido, el que hemos usado todo el tiempo. Procura ir observando tus pensamientos, tus palabras, tus sentimientos. Es un primer paso de gran importancia.

Tiene que haber otra manera de ver este mundo, tiene que haber un sueño feliz que podamos disfrutar, ¿no lo crees?

Recuerda entonces, la culpa es un error de nuestro pensamiento, una creencia equivocada que debemos desterrar. Y junto con ella se irán la idea de castigo y de sacrificio. Ya no necesitamos esto en nuestra mente. Es mejor cambiarlos por ideas de inocencia, bienestar, elecciones felices.

¿Cómo se hace?

Paso a paso, ya has comenzado con este libro, sé gentil contigo mismo ya estás en camino ¡avanza!



3

¡AL FIN! ESTOY LLEGANDO A CASA

Los dos mundos

¿Acaso no estás cansado de tanta lucha?

Correr por lograr cosas, esperar, luego lograrlas y perderlas, y nuevamente correr, luchar y esperar.

Llega un momento, o lo va a llegar seguro, en que dices: ¡Basta! ¡Esto tiene que ser de otra manera! Y entonces ¡Eureka!, has comenzado tu transformación, tu regreso a casa, tu regreso al hogar.

Recuerdas esas escenas de finales de película, cuando el soldado está llegando a su casa harapiento, herido y con sus últimas fuerzas se quita la mochila de su espalda para poder avanzar más rápido, ya ha dejado atrás el pasado tenebroso de la guerra. Ya está viendo a pocos metros su hogar, donde salen a recibirlo sus hermanos, hijos, esposa, donde hay flores, pájaros, belleza y el humo apenas sale por la chimenea.

Así nos hallamos ahora, retornando a nuestro mundo feliz.

Ya hemos dicho al inicio de este libro que estamos dormidos, soñando este mundo de locura, pero podemos cambiar este sueño por otro mejor. Podemos transformar este mundo que vemos ahora y poder ver un mundo feliz.

El Curso de Milagros lo nombra como mundo real en oposición al mundo físico que vemos y vivimos ahora. No es que sea real verdaderamente, sigue siendo un sueño, como este mundo, pero ya no habrá dolor, ni frustración, ni miedo, será feliz, sin enemigos, sin ataque ni defensa. Habremos sanado nuestra percepción y nuestra visión será diferente, ese es el nuevo paradigma, más cercano a la verdad. Como dije, es un proceso, la naturaleza no da saltos, pero un día debemos comenzar.

Siguiendo la comparación con nuestro soldado, el mundo real o feliz, sería el momento en que una vez que se quitó la mochila del pasado doloroso, va lleno de esperanza, disfruta esos pasos hacia lo que de verdad quiere: volver a casa.

En ese proceso estamos todos. Estos libros, terapias, caminos espirituales, que nos acercan a nuestra verdadera naturaleza, hacen que vayamos transformando nuestras vidas hacia un mayor gozo, disfrute, bienestar.

Haciéndolo con compromiso, cada vez tenemos menos problemas, nos llevamos mejor con las personas, vamos adquiriendo más paz en nuestro día a día, recuperamos la salud física y mental. Y cuando decidamos abandonar este

cuerpo y continuar en el Espíritu que somos, lo hacemos plenos y satisfechos de la misión cumplida.

Por ahora ese es nuestro único objetivo: transformar nuestro mundo actual por un mundo feliz. Estas páginas te ayudan a ello, pero lo importante es que encuentres tu Guía, tu Maestro interno, el Espíritu y aprendas a escuchar Su voz dentro de ti. Él sabrá llevarte de la mano. Continúa animado, todos estamos en lo mismo y vamos juntos.

Ten en claro que estamos en un proceso, ya pasó lo peor. Ahora nuestra meta es que tengamos cada día más paz y felicidad. Entregamos nuestros pasos al Espíritu que nos conduce desde nuestro interior.

Cuando todos y cada uno de nosotros viva en el mundo real o feliz, cuando ninguno de nosotros quede con dolor, sufrimiento o miedo, solo entonces, veremos a Dios quien dará el último paso por nosotros, y ¡estaremos en casa!

Aún no sabemos lo que es el mundo real o feliz, pero es bueno que empecemos a imaginarlo, donde no hay peligro, no hay miedo ni ataque, donde siempre te encuentras con un gesto amable y una ayuda. El perdón es lo que nos acerca a ese mundo, donde ves en cada uno al Cristo y todos ven al Cristo en ti.

En resumen, existen dos mundos, un mundo físico que es éste que vemos ahora y el mundo real o feliz, que es este mismo mundo que vemos ahora, los mismos árboles, plazas, ríos, ciudades, pero feliz, sin enemigos, sin peligro, sin ataque o defensa, un mundo amable, seguro y hacia él nos dirigimos. No puedes ver los dos mundos o ves uno o ves el otro, o ves este mundo de miedo, carencia y culpa, o ves el mundo real de confianza, inocencia, santidad, paz y felicidad.

Es un proceso, en eso estamos. Cada vez se suman más, y así es más fácil el trayecto. Comenzamos a ayudarnos unos a otros aumentando nuestro poder, en esa unión.

1
Mente
Errada

MENTE
CONCIENTE
La que razona,
cruza la calle,
hace planes.

MENTE
INCONSCIENTE
Procesos corporales
automáticos.

Traumas,
creencias,
programas.
ego

2
Mente
Recta

MENTE
ESPIRITUAL

Sigue unida a la
Fuente, el Padre
la Verdad.

La voz que habla por
Dios.

Espíritu Santo

El Observador
o tomador de decisiones

3
observador



4

EL PODER DE LA MENTE.

DIVISIÓN Y CONTENIDO

La imagen para este capítulo, es solo con fines didácticos, no se refiere al hemisferio derecho e izquierdo del cerebro, a eso no nos referimos aquí. El dibujo es con un objetivo visual de entender que nuestra mente está dividida.

Se ha hablado mucho de la mente humana. Ya es conocida la división entre mente consciente y mente inconsciente o subconsciente en general. Ya hay infinitas teorías, estudios, técnicas respecto a eso. Ya se ha dicho que solo utilizamos el 5% de las capacidades de la mente y que el 95 restante es desconocido para nosotros. De todo esto ya se ha hablado y escrito mucho.

En cambio, muy poco hemos escuchado hablar de la mente espiritual, que, aunque sea menos popular también la tenemos.

Se trata de la parte de la mente supraconsciente, esa parte que nos conecta “hacia arriba”, a la verdad, al todo u origen. Esa mente espiritual te aporta el “combustible” para crear, es la que ha conservado el conocimiento puro, la verdad. Pero rara vez la escuchas, no la tomas en cuenta.

La mente espiritual también forma parte de ti, y puedes recurrir a ella para encontrar tu dirección, tu mejor destino en cada decisión o problema a resolver. Es aquella “vocecita” que algunos dicen haber escuchado, pero no haberle prestado atención o dado importancia.

Esta mente en cada uno sería el principio activo de algo mayor, que podríamos llamar, Gran Espíritu o Fuente, o Dios, como más te guste. Es esa parte que nos conecta con lo superior y está disponible para nosotros en todo momento y en todo lugar, no hay que ir a ningún lugar lejano, porque está en nosotros en nuestra propia mente.

Lo que más conocemos y más usamos es la otra parte de la mente, la consciente y la inconsciente juntas. Observa tu día a día, lo que haces, lo que te sucede, cómo te relacionas, cómo utilizas tu tiempo, con qué sentimiento, emoción, agrado o desagrado haces las cosas. Todo eso lo realizas según te manda tu mente inconsciente, esa es la parte de la mente que escuchas todo el tiempo sin darte cuenta. El conocido diálogo interno o ese fluir de pensamientos que nunca para, es resultado de tu mente inconsciente, donde se guardaron los traumas de niño, los decretos, programas.

En suma:

Nuestra mente está dividida en dos partes más una tercera parte que es la que decide, la que observa, eres tú, el espíritu dormido.

Una parte que el Curso de Milagros llama Mente errada, formada por las conocidas mente consciente y mente inconsciente. Con la que pensamos, sentimos, nos movemos y actuamos.

Otra parte, que el Curso de Milagros llama Mente recta, sería lo que acabamos de explicar, la mente espiritual o conectada con la fuente, el creador, el gran Espíritu. Es la mente que sabe y que puede, pero que casi nunca utilizamos por desconocerla.

Para escucharla y saber reconocerla es necesario un entrenamiento mental, hay que aprender practicando, pero luego que has aprendido a reconocerla es un verdadero gozo y una gran tranquilidad.

La mente errada es la utilizada constantemente, la que usamos todo el tiempo en diálogo interno sin sentido. Esa radio de fondo sin sustancia. Es la que escuchamos, seguimos su consejo y aceptamos fácilmente sin cuestionar.

La mente recta está conectada a la verdad, al origen y la creación, la que sabe, la que puede inspirarnos sabiamente a encontrar solución a todos nuestros problemas, si seguimos su dirección.

La mente recta o mente espiritual está siempre disponible a la espera de nuestra intención de uso. Se aprende a escuchar con la práctica, se activa con la oración bien hecha, donde le entregamos todos los malentendidos de nuestra mente equivocada, para su corrección.

La única y auténtica solución a tus problemas está aquí, en que se aprenda a utilizar correctamente la parte de la mente supra consciente, tu mente recta, tu mente espiritual, la morada de tu Espíritu despierto.

Le hemos estado dando un mal uso a nuestra energía, poder creativo, le hemos dado nuestro poder a la mente errada, la que controla el ego, la que sueña y fabrica ilusiones, imágenes que no son verdad. Pero ¿cómo fabrica esa mente? Con el combustible que le has quitado a tu Espíritu y se lo diste a esa parte errada para que haga lo que quiera y tú así vivas sentencias de dolor.

Pero, así como le has dado tu poder a esa mente errada, se lo puedes quitar.

Y devolverle el poder a tu Espíritu, para que corrija los errores del pasado y puedas crear sentencias felices, o como lo llama el Curso de Milagros, puedas ver el mundo real o feliz.

Ese es el primer paso antes de llegar al Conocimiento.

¿Acaso no es esto una buena noticia? Saber que, así como contamos con un corazón que bombea sangre, riñones que limpian, pulmones que respiran y todo funciona automáticamente sin siquiera pensar en ello, también tenemos una mente Espiritual capaz de llevarnos fácilmente a resolver nuestros problemas, tener una vida feliz, disfrutable y libre. ¡Claro que es una buena noticia!

A diferencia de como ocurre con los órganos del cuerpo, que funcionan automáticamente siempre que sea necesario sin que se lo pidamos, para que la mente Espiritual funcione, sí debemos pedirlo.

Es necesario que activemos el programa, darle abrir o clicar ok. Funciona igual que un archivo guardado en tu ordenador que si no le das inicio no se pone en marcha, está allí a nuestra disposición, pero requiere de un acto consciente de intención que indique que queremos su intervención completa.

El botón rojo de inicio es la oración bien entendida, bien hecha.

Es la forma de manifestar tu intención de dar tu permiso, cederle el poder para que trabaje a tu favor, tu intención de hacer uso de ella.

Una vez que activas tu mente Espiritual, tu mente recta, ella te dará respuesta inmediata. Se requiere que hagas silencio para poder escucharla, acallar y serenar tu otra mente charlatana, la que habla todo el tiempo. Solo necesitas aquietarte por un rato y así vas aprendiendo a escuchar más a menudo la voz del Espíritu en ti, tu mente Espiritual.

En el capítulo siguiente aprenderás a orar correctamente, la oración bien entendida, la llave de paso para darle entrada al Espíritu en tu vida.

También se le da permiso al Espíritu o mente Espiritual para que actúe en una Psicoterapia del Espíritu. Terapeuta y paciente unen sus mentes con tal finalidad, es una tarea conjunta que facilita el proceso cuando no logras aquietar la mente errada y la confusión te invade. Es más fácil entre dos para casos concretos, ante todo en los primeros años de entrenamiento.

Es conocida la frase “la verdad os hará libres”, ¿a qué verdad crees que se refiere? Se refiere a esa verdad que aún está en ti pero que no recuerdas, tu mente Espiritual la conoce y puede mostrártela suavemente, paso a paso, la mente que te llevará poco a poco a que seas libre y feliz porque sabe lo que quieres sin confundirse.

Repaso:

Nuestra mente está dividida en dos partes, más una tercera, el observador:

Una parte que el Curso de Milagros llama Mente errada, formada por las conocidas mente consciente y mente inconsciente. Con la que pensamos, sentimos, nos movemos y actuamos.

Otra parte, que el Curso de Milagros llama Mente recta, y sería lo que acabamos de explicar, la mente Espiritual o conectada con la fuente, el creador, el gran Espíritu. Es la mente que sabe y que puede, pero que casi nunca utilizamos por desconocerla.

La mente errada es la utilizada constantemente, la que usamos todo el tiempo en diálogo interno sin sentido. Esa radio de fondo sin sustancia. Es la que escuchamos, seguimos su consejo y aceptamos fácilmente sin cuestionar.

La mente recta está conectada a la verdad, al origen y la creación, la que sabe, la que puede darles solución a todos nuestros problemas si seguimos su dirección.

La mente recta o mente Espiritual está siempre disponible a la espera de nuestra intención de uso. Se aprende a escuchar con la práctica, se activa con la oración bien entendida.

El observador o tercera parte, es el espíritu dormido, es el que observa y decide por cuál se deja guiar.

*Otorga valor a la oración,
ella trae Milagros a tu vida
y paz a tu corazón.*



5

LA ORACIÓN BIEN ENTENDIDA

La oración es un regalo de Dios que le dio a su Hijo al crearlo.

No es más que el canto de Amor que comparten y que se extiende en toda la creación eternamente. La oración es la verdadera unión del Hijo de Dios con su Padre y consigo mismo.

En la oración bien entendida, en su estado más elevado, te haces a un lado para ser uno con el Amor.

Hay niveles de oración, va cambiando de forma a medida que vamos aprendiendo.

De todas formas, orar de la manera que sea siempre es un acto a favor de Dios, agradable, que reconoce su existencia, aunque comencemos partiendo de ideas equivocadas.

Nuestras oraciones son como una escalera, tiene grados y escalones que van hacia arriba, pasos de crecimiento en nuestro aprendizaje.

En un primer nivel la oración es como el balbuceo de un bebé, aún no se entiende, no realiza su función. Pero al ir avanzando subimos esa escalera peldaño a peldaño mejorando nuestra técnica hasta llegar al cielo y ahí se produce una verdadera transformación, ya nuestra luz dejará de parpadear y permanece encendida por siempre.

La oración es el vehículo de los milagros, es el camino que nos ofrece el Espíritu Santo, la manera de llegar a Dios, al Padre, a la verdad, lo eterno.

Todos tenemos alguna idea de lo que es la oración y hay muchas y muy variadas, aunque no todas traen buenos resultados, incluso hay oraciones que ya hoy se pueden considerar dañinas como la conocida “yo pecador” o creencias extremas como “nadie se puede contagiar si viene a orar”. En esos casos está mal enfocada, no toda oración es correcta.

Pero hay otras oraciones muy conocidas como el Padre Nuestro y el Ave María que sí son correctas, se pueden interpretar incluso desde el punto de vista del Curso de Milagros, en ambas se reconoce que somos Hijos de Dios e incluyen el perdón.

Comencemos por saber que la oración es una herramienta valiosa, pero debemos hacerla correctamente para aprovechar al máximo sus resultados.

Hay cuatro niveles de oración:

1) ORACIÓN COMO SIMPLE DESEO.

Se pide algo que nos falta, partimos desde la debilidad y la carencia. Pedimos cosas específicas, como un trabajo, una casa, se cure una enfermedad, regrese un amor perdido, se termine una pena. Creemos que oramos a Dios, pero en verdad estamos orando al ego. Hay cosas que hace el ego y creemos que son de Dios.

Tenemos una conexión con nuestro ego o mente errada, que también sabe hacer “milagros”, solo que estos tienen fecha de caducidad. Un ejemplo sencillo y bastante probado es el caso de quien pide ganar la lotería y lo logra, recibe mucho dinero, pero luego de un tiempo queda pobre de nuevo o aún peor. Quizá no haya pasado en todos los casos, pero sí en una gran mayoría.

O alguien pide algo que desea mucho como viajar por el mundo y consigue un trabajo en un crucero, solo que luego debe estar todo el tiempo a disposición en el barco sin conocer gran cosa y sacrificándose mucho, al fin no era como esperaba.

Cuando la oración es para pedir cosas: “que me cure”, “que me den ese trabajo”, “que gane la lotería”, también lo es cuando decimos “ojalá que llueva”, que me llamen, etc., no es con Dios es con el ego.

Puedes creer que Dios te consiguió ese trabajo para que fueras feliz, pero eso no es así, no funciona de esa manera. Dios no conoce este mundo, no es Su creación, no sabe de trabajos ni de penas. Este mundo está dominado por el ego y es a él a quien se lo pides.

Siempre que el ego hace “milagros” hay trampa, al final algo sale mal, las cosas no terminan como esperabas. Los “milagros” del ego no se pueden compartir. Cuando pides cosas concretas no le pides a Dios sino al ego.

El pedido no es más que el deseo del espíritu dormido y lo puede materializar, pero también será tu condena, tu tortura o causa de dolor.

Todos sin excepción hemos comenzado por este nivel de oración, pidiendo cosas para que se cumplan nuestros planes de vida.

De todas formas, cuando algo no salga bien tenemos la oportunidad de recurrir al Espíritu y darle nuestro permiso para que lo convierta en algo amoroso y nos ayude a sanar lo que haga falta.

Basta con darnos cuenta: “no sé lo que es mejor para mí”. De esa forma nos podemos librar de la prisión que habíamos pedido antes.

Creemos que la felicidad nos va a venir con ese trabajo, esa pareja o esa casa y no que vendrá a través de Dios.

¿Quieres ese trabajo o quieres ser feliz?

¿Conoces realmente lo que más te conviene para ser feliz?

Mas bien lo supones y casi siempre supones mal.

Todas nuestras metas pueden ofrecerse a aquél que conoce el camino corto, el que sabe y puede guiarnos por mejores caminos, el Espíritu Santo, la mente Espiritual.

Otra variante del mismo primer nivel es pedir con verdadera fe hacia Dios, pero sin comprender lo que hacemos.

Hay acá cierta identificación con Dios, pero al mismo tiempo un profundo sentimiento de pecado y culpa que hace que ores descreído, solo por las dudas de que llegue a funcionar. Se sigue pidiendo desde la necesidad y escases porque sigue habiendo culpa. Quien se sabe libre de pecado no tiene necesidades. Pides cosas de una manera culposa sin mucha confianza de que se te dé.

Dentro de este primer nivel también se encuentran las oraciones por nuestros enemigos.

Si creemos tener enemigos ya nos estamos alejando de Dios también sigues limitado a las leyes de este mundo, pero hay una ganancia porque pides por otro, ya te permites ver al Cristo en otra persona.

Tener un enemigo simboliza tener un Cristo prisionero, ya que toda la creación es Cristo, todos los seres humanos son Cristo, en tu enemigo también está Cristo. Pero al orar por él, estás pidiendo tu propia liberación.

Toda oración es para uno mismo, si oras por tu enemigo te estás uniendo a otro en la oración y lo haces parte de ti. Eso ya es un avance, reconoces a otro igual a ti, ambos forman parte de Cristo.

De todas formas, si no puedes por ahora evitar hacerlo de esa manera, te aconsejo que finalices tus pedidos dejando una puerta abierta al milagro así:

“pido esto, o algo mejor para mí que tu creas Padre”

2) ORAR POR OTROS.

Es el segundo escalón en los niveles de oración. Oramos por otros sin saber si son amigos o enemigos. A través de este tipo de oración nos liberamos de la culpa que proyectamos sobre los demás. La oración tendrá una respuesta o resultado idéntico de cómo fue hecha. Cuando bendices a una persona ofreciendo un Milagro de salud, eso revierte en ti, llegará salud para ti.

Por eso siempre es bueno ofrecerle a otro lo que creemos necesitar. Si necesito trabajo, bendigo a otra persona sin trabajo, para que siempre tenga uno bueno y bien remunerado.

Si puedes orar con dulzura para otra persona la dulzura te llega a ti.

Deséale a otra persona lo que tú quieres que te suceda.

Si estás enojado con alguien puedes bendecirlo de las siguientes maneras:

“Que todos te quieran, que se llene tu casa de abundancia económica, que tengas excelente salud y muy buenos amigos, en el nombre de Cristo Jesús”.

“Te bendigo ...(nombre), que siempre tengas un buen trabajo bien remunerado, que te agrade hacer, que te nutra, y dé energía, que te dé paz y plenitud de satisfacción y triunfo y que cubra con creces todas tus necesidades y deseos materiales”.

En este segundo nivel ya nos unimos a otros en oración, al menos por un instante no ves un enemigo en el otro.

3) ORAR CON OTROS.

En este tercer nivel de oración ya va implícito un pensamiento nuevo:

“Tú y yo caminamos juntos”

Ahora podemos ir más rápido, hemos dado un paso importante, ya no vemos al otro enfrentado sino a nuestro lado, has borrado las diferencias y caminan juntos.

De todas maneras, no es suficiente si continuas pidiendo cosas específicas, porque solo pides que el pasado se repita, aquello que creíste bueno quieres que ocurra nuevamente.

Pero la oración es para tener una nueva oportunidad, para corregir el pasado y no para que vuelva.

Lo único bueno para pedir es que se cumpla la voluntad de Dios.

4) EL ESCALÓN FINAL

El cuarto y último nivel de la oración es la verdadera humildad que va creciendo y elevándose.

Sueltas el control, ya no esperas que las cosas sean como tú quieres, dejas de juzgar lo que es mejor o peor. Te haces a un lado y te aquietas, no pides nada, solo permaneces en comunicación con el Padre, con tu Ser.

Hay técnicas simples como la sola repetición “Padre” “Padre” “Padre” o “Jesús, Jesús, Jesús”

Esto nos recuerda algunos cantos hindúes que solo repiten el nombre de sus deidades.

Es de ayuda buscar un momento al día para recordar el nombre de Dios, es una manera de ir viendo con mejores ojos al mundo.

La oración es una elección, tiene un gran valor, no es para beatos o gente retraída, es tiempo de darle lugar en nuestra vida cotidiana con naturalidad.

En el Cielo la oración es lo que hablan el Hijo y el Padre.

Reivindiquemos el concepto de oración y démosle uso diario, ante todo para serenar la mente y dejarnos guiar a nuestro mejor destino.

En las Psicoterapias del Espíritu realizamos una oración por nuestra paz interior. Cuando pedimos paz ya nos elevamos un poco más sobre pedir cosas específicas. Hay mucha gente que tiene salud, dinero, un buen amor, pero no tiene paz. Se puede considerar un tercer nivel de oración.

Las oraciones que hacemos en Psicoterapia son de comunicación con el Padre, con el Ser. Cuando llegas desesperado a una Psicoterapia el método te demuestra que no estás solo que la ayuda está en tu mente y lo puedes comprobar.

Nunca estás en problemas por la razón que crees siempre hay una causa oculta, y con la actitud y oración correcta se encuentra y se desactiva.

En el nivel superior de oración ya nos hemos elevado por encima de las cosas del mundo, hay un descanso una plenitud. Entiendes que no estás solo y que ya no quieres ir a ninguna parte sin Él, sin el Padre, sin Dios.

Te encuentras a las puertas del Cielo reconociendo al Cristo en ti y junto a ti en tu hermano.



ORACIÓN SENCILLA PERO POTENTE

En el anexo de Un Curso de Milagros, en el apartado El Canto de la Oración, nos enseña que la verdadera oración o la que da un verdadero resultado es aquella que concuerda con la voluntad de Dios.

Pero ¿cuál es la voluntad de Dios? ¿Acaso es que llueva? ¿o que consiga ese trabajo? o ¿que mi marido se cure? ¿Y los que no son mi marido no se curan?

La única voluntad de Dios es que todos nosotros seamos felices y estemos en paz.

Pidamos eso entonces para todos, y aún más para aquellos que no nos caen bien, aquellos con los que tenemos algo pendiente. No estaremos pidiendo nada que no sea para nosotros mismos.

Es ideal esta oración sencilla hacerla en épocas de navidad, pero cualquier momento es bueno especialmente si tienes conflicto o enfado con alguien.

Que todos los seres sean felices

Que todos los seres sean dichosos

Que todos los seres sean en paz

*"ayúdame a ver esto,
como tú lo ves"*



6

¿QUÉ ES EL ESPÍRITU SANTO?

Se trata de la figura de mayor importancia que nos presenta el Curso de Milagros, por lo tanto, es necesario que sea correctamente entendido en el concepto que le da el Curso, muy diferente de como lo entendíamos hasta ahora.

El Curso utiliza muchos términos conocidos por nuestra cultura occidental judeo cristiana, pero con un significado diferente, y este es uno de esos casos, al igual que el concepto de perdón.

Espíritu Santo es el puente que une nuestras preocupaciones y penas con nuestra paz interior.

Es el puente que nos lleva del dolor a la alegría, de tu falsa realidad a tu auténtica naturaleza, de la mentira a la verdad.

Es el medio por el que llevamos nuestros pensamientos locos y delirantes a la cordura, el conocimiento, nuestra verdadera sanación.

Recuerda la historia que te conté en el capítulo 1, EL CUENTO, puedes volverlo a leer te será de utilidad.

Cuando Dios, el Padre vio que su Hijo se estaba quedando dormido, antes de que entrara en sueño profundo, donde el Padre ya no podría hacer nada, no podría entrar al sueño, entonces le colocó en su mente un regalo, una parte de la mente que siempre estuviera conectada con Él, para que cuando quisiera pudiera regresar a casa despertando.

El Hijo es toda la creación, somos todos nosotros, el Padre es el Creador, Dios, y el sueño es este mundo.

Cuando quedamos dormidos Dios, el Padre, nos puso una brújula en nuestra mente para que pudiéramos despertar y ver la realidad, para que supiéramos cómo salir de allí.

El Espíritu Santo, también llamada mente recta o mente Espiritual, es esa brújula, el puente entre lo que estamos soñando con la realidad.

Desde nuestro sueño no podemos despertar solos, necesitábamos algo que estuviera aún en contacto con la realidad y a la vez comprendiera el sueño para podernos sacar de allí, por eso es un puente.

Es el regalo que Dios dio a su Hijo antes de entrar en sueño profundo. Ese regalo ahora forma parte del Hijo, está en su mente.

Es el “programa” que una vez que el Hijo lo activa lo va despertando poco a poco del sueño profundo hasta que llegue el momento que esté muy cerca de abrir sus ojos por completo.

Ahí, cuando esté casi despierto, el Padre, Dios, ya podrá acceder a su Hijo y al tocarlo suavemente decirle: “mira Hijo, estás en casa, todo fue tan solo un sueño”. Ese es el paso final que dará Dios cuando estemos listos.

Ahora que ya sabes que el Espíritu Santo es un regalo de Dios y que está en nuestra mente.

Que es un programa que actúa cuando nosotros lo activamos

Que su función es irnos despertando hasta que nuestro sueño sea muy liviano, tan suave y feliz que Dios ya pueda acceder directamente a nosotros, y con el desayuno en sus manos nos termine de despertar con su amorosa voz diciendo: “arriba dormilón que estás en casa”.

Veamos entonces cómo funciona, ¿qué hace este despertador llamado Espíritu Santo?

Dijimos que es el puente que une nuestras preocupaciones y penas con nuestra paz, nos lleva de unas a la otra, lleva cada una de nuestras ilusiones ante la verdad, y así desaparecen. Es el que sabe y puede mostrarnos el camino de regreso a casa. ¿Y cómo lo hace?

Imagina que te encuentras en la cima de un gran barranco muy alto, hay un profundo precipicio a tus pies y tienes mucho miedo de caer, en el momento de mayor temor e inseguridad pides ayuda al Espíritu Santo, activas el programa, por medio de la oración:

“Ayúdame, que yo solo no puedo, decide por mí, sácame de esta situación, sana mi mente errada porque veo solo peligro, mira esto por mí, muéstrame esta situación como tú la ves”

De pronto podrás ver como ese enorme barranco va bajando su altura suavemente, hasta llegar al nivel del suelo y ya puedes tan solo salir andando cómodamente, dándote cuenta que no era nada.

Ha cambiado tu percepción equivocada por una percepción corregida, correcta que te trae paz.

Así funciona con todo problema, situación de dolor, asunto que le entregues, que le pidas ayuda. Le das permiso de actuar al programa en lugar de seguir tratando de resolverlo tú solo por tu cuenta.

Esa es la ayuda, ese es el regalo de Dios, ese es el puente que va deshaciendo tu sueño de miedo que se irá transformando, entrega tras entrega, en un sueño feliz.

Es el hilo de Ariadna que te lleva seguro y sin demora al Padre, a tu verdadero hogar.

Es el que te despierta del sueño a la verdad, es el medio por lo que salimos del dolor. Le entregamos nuestro pasado para construir un nuevo presente y por tanto un nuevo futuro.

Si lo que quieres es avanzar no hay otra forma que liberarte de ese peso extra de los sucesos pasados que fueron vistos e interpretados de alguna manera equivocada trayéndote los efectos que hoy vives.

El Espíritu Santo es el único que puede porque esa es su función, fue puesto en nuestra mente con ese cometido, la función de ayudarnos ante nuestro pedido sincero.

El Espíritu Santo conoce tus sueños y también conoce el Cielo, la verdad, por lo tanto, puede llevarte de un sitio a otro. Hablamos de un sitio mental, todo es mental, no se trata de lugares físicos. El Cielo y el infierno son estados mentales.

A medida que le permites al Espíritu en tu mente que vaya cambiando la manera en que ves las cosas, también va cambiando tu entorno, principalmente tus relaciones, o tus actividades, pueden darse cambios grandes o pequeños, no hay reglas, pero seguramente vayas donde vayas y hagas lo que hagas si sigues la guía del Espíritu siempre estarás mejor con mayor bienestar y paz.

El medio de comunicación con el Espíritu es la oración bien entendida, sin marcarle el rumbo, sin pedir que las cosas sean como tú quieras.

Tú no sabes lo que es mejor para ti, ¿o sí? ¿Cómo te ha ido hasta ahora con tus propias ideas?

Hemos dirigido solos nuestra vida hasta ahora y así nos ha ido. Rendirse supone decir “ya me cansé, ahora guíame tú, muéstrame Espíritu Santo las cosas como tú las ves”

En una sesión de Psicoterapia del Espíritu le entregamos un problema determinado para que él realice el perdón necesario y de esa manera comenzamos a ver milagros en nuestra vida.

Soltamos el pasado, enterramos lo muerto, lo que no es, lo que lastima como si estuviera ocurriendo ahora, lo que repetimos en los pensamientos y acciones como si fuera hoy perpetuando así los efectos dolorosos.

El Espíritu te muestra el presente tal como es sin el peso y condicionamiento del pasado. Así en un presente libre de juicios liberamos a todos los personajes de nuestra historia, de nuestra película de dolor.

El Curso de Milagros nos enseña que hay dos mundos. El mundo físico que vemos ahora y el mundo real, que es lo mismo que vemos ahora pero feliz.

El mundo que ahora vemos, es nuestro sueño profundo, el barranco peligroso, los problemas, el odio, el abuso, la traición, el abandono, la enfermedad y la muerte.

El mundo real o feliz, también es un sueño, pero un sueño liviano, amable, agradable, sin necesidades, sin miedo, sin enemigos, donde todos somos buenos hermanos viviendo en un mundo hermoso.

A ese mundo, a ese sueño feliz nos va llevando el Espíritu Santo, a medida que le entregamos nuestras penas y dejamos de intervenir por nuestra cuenta, dejamos de hacer planes para salir del dolor, dejamos de querer tener la razón. Él transforma esas penas en algo bello, tranquilo, que nos trae paz, siempre que se lo permitamos.

Actívalo cada día, cada hora, recuerda que está a tu disposición en todo momento, construye tu sueño feliz, vívelo, disfrútalo.

El Espíritu Santo está en nuestra mente en la parte de la mente que llamamos mente recta o mente Espiritual, porque Dios lo puso allí. Es Su regalo.

Le podemos hablar, pedirle apoyo, guía, consejo, compañía. Es nuestro Maestro Interno, el que nos lleva por el mejor camino desde nuestro mundo de miedo a un mundo feliz, llamado mundo real.

Luego de nuestros sueños felices el completo despertar se dará fácilmente, pero primero debemos llegar ahí.

QUIERO VER ÉSTO
DE OTRA
MANERA



7

EL PERDÓN BIEN ENTENDIDO

Una cosa es el perdón como lo hemos entendido hasta ahora y otra muy diferente el Perdón entendido según la nueva mentalidad que propone Un Curso de Milagros.

Hasta ahora hemos pensado que perdonamos a alguien que había hecho algo malo. Perdonábamos una ofensa, una traición, pecados, mayores o menores. Un abandono, una carencia, una enfermedad, todo infortunio cuya causa veíamos en otra persona, institución, gobierno, o hasta el mismo Dios.

Recuerda algún hecho que creas haber perdonado.

¿Cómo te sientes respecto a eso ahora?

Es muy conocida la frase “perdono, pero no olvido”.

Pongamos un ejemplo común que se repite muchas veces. Una persona perdona a su pareja que la ha engañado y siguen juntos, pero ante cualquier diferencia o problema saca a relucir esa falta, ese mal paso.

Dentro de ese marco hemos manejado el perdón con mayor o menor semejanza, pero en esa línea.

Alguien podría decir: “yo perdoné y nunca más hablé del tema”. Pero eso sigue allí en tu inconsciente, haciendo que los hechos se repitan de una u otra forma porque aún es algo real para ti. Perdonaste un hecho y lo ves real. No has arreglado nada realmente y sigues sufriendo por las mismas cosas.

Llegó el momento de “darle vuelta a la tortilla”, transformar ese concepto de perdón por uno nuevo.

El Perdón bien entendido no es otra cosa que un Milagro. Algo pasó, un hecho que te causó dolor y quieres verte libre de ello, pides que se realice el perdón, quieres ver el milagro que eso tiene para ti.

El viejo concepto de perdón no sirve de nada porque no es un verdadero perdón, solo son treguas o acuerdos, negociaciones y los efectos de su falta se seguirán viendo. Cuando tenemos cosas pendientes con alguien seguramente algo andrà mal en nuestra vida.

Todo problema no es más que una falta de perdón.

Debemos empezar a entender que no son los demás que nos hacen cosas malas, no es esa persona el origen de nuestro mal, tampoco debemos culparnos nosotros, solo debemos ocuparnos y verlo de otra manera de la mano del Espíritu.

La causa por la que nos pasan esas cosas está en nuestra mente y desde allí atrae determinados sucesos a la vida, para confirmar que está en lo cierto.

Tal vez este concepto sea tan nuevo que te resistas a aceptarlo, solo te propongo que por lo menos le des el beneficio de la duda, solo acepta que tal vez sea cierto y hemos estado equivocados todo este tiempo.

Con el Perdón bien entendido se deshace la causa y desaparecen sus efectos. Un shock de niño, una impresión fuerte, algo que se vio y se interpretó de determinada manera, hicimos un juicio, un decreto, y así quedó. Luego de mayor, no se sabe porque, siempre le pasan las mismas cosas.

Con el Perdón bien entendido se deshace aquello del pasado, adquiriendo una nueva percepción, una nueva visión y luego literalmente se olvida. Eso nunca pasó y sus efectos y consecuencias también desaparecen.

Es importante tener bien claro que, en esta nueva concepción de Perdón, no eres tú el que perdona. Tú permites el perdón, manifiestas tu intención de perdonar completamente un suceso, y se lo entregas al Espíritu para que lo haga.

Debes querer perdonar, decir sí. Ese es tu papel en el Perdón, dar el permiso, tener la voluntad de perdonar de liberarte de aquello.

Entonces lo pides, le ofreces tu problema a algo mayor que tú, al Espíritu Santo, el mediador entre tú y Dios.

Él realizará el Perdón, él corrige ese error en tu mente, suave y amorosamente en forma instantánea. Luego sabes que el perdón se realizó porque te sientes en paz, liviano y las cosas se comienzan a arreglar en tu vida, milagrosamente.

El milagro es el efecto de un perdón.

Aquí en este mundo no sabemos lo que es el Amor con mayúsculas, solo vivimos ilusiones de amor que no es lo mismo, por lo tanto, en este mundo no podemos Amar, solo podemos perdonar de la forma correcta, esa es nuestra función aquí.

EL PERDÓN PARA DESTRUIR Y EL PERDÓN PARA SALVAR

Es necesario que repitamos la diferencia que existe entre el perdón tal como lo hemos conocido hasta ahora, que el Curso de Milagros lo llama el perdón para destruir, del perdón que nos ofrece el Espíritu y que el curso llama perdón para salvar.

En el perdón del mundo o perdón para destruir, damos por hecho que alguien hizo algo malo que te causó daño y lo perdonas porque te sientes superior, pero sigues creyendo en el daño y en la amenaza de peligro. Parece perdón, pero no lo es y su propósito es seguir viendo diferencias y separación.

No ha cambiado nada, ese alguien seguirá siendo tu enemigo, seguirás con miedo, seguirás en la separación, en la dualidad.

Para perdonar verdaderamente hay que encontrar la inocencia en el otro.

Pero cuando eliges el perdón del mundo en verdad no has elegido nada nuevo, sigues en la misma opción, nada ha cambiado, el otro sigue siendo culpable y tú que eres inocente marcas la diferencia entre los dos.

Tampoco es verdadero perdón cuando justificas las acciones del otro porque tú también te consideras que te has equivocado, y que también eres culpable.

Se sigue viendo pecado y se sigue viendo culpa, por tanto, no puede haber perdón genuino. Sigues viendo un dios castigador que no existe, sigues estando separado del Dios amoroso que te creó y por tanto sigues separado de tu fuente.

Dentro de este falso perdón encontramos la figura de los mártires a mano de otros. Para que haya un mártir tiene que haber pedido a otro que lo sacrifique por lo tanto ambos creen en el sacrificio y no creen en Dios. Es la misma máscara tanto el super bueno como el super malo.

Otro aspecto del falso perdón es aquello que regatea y hace tratos:

“te perdono si pagas mi perdón haciendo o dando algo a cambio”.

Esto no es de Dios ya que Dios solo da y no pide recompensa alguna.

La única alternativa por la que puedes optar es el perdón para salvar, o perdón del Espíritu.

Acá cambia la forma de ver no solo el hecho sino también a esa otra persona, ya no ves un enemigo, sino que ves a tu hermano, no ves a un culpable, sino que ves a un inocente. Esto se llama la visión de Cristo y no lo puedes lograr solo, debes pedir al Espíritu que te dé esa visión.

El perdón del Espíritu es la opción que Dios da al perdón del mundo, no conocemos este perdón, pero existe y podemos elegirlo.

El Hijo de Dios es imposible que peque, recuerda que todo es un sueño, nada es verdad, por lo tanto, es inocente por naturaleza, no se pone en duda su inocencia, no se necesitan pruebas de su inocencia, no se pide pago alguno, no se discute ni evalúa el supuesto error, no da muerte en lugar de libertad, sino que de verdad libera.

El perdón para salvar, el del Espíritu solo pide que aprendas esta manera de perdonar, que estés dispuesto y confíes.

Tenemos dolores, soledades, carencias, esa es la prueba de que aún tenemos mucho que perdonar. Cada problema, situación dolorosa de la vida es que algo está sin perdonar aún. Ese perdón es tarea del Cristo, el guía está dispuesto.

Hay varias formas en que el perdón del Cristo obra en ti, puedes pedir un instante santo, bendecir, una psicoterapia, orar. Aprende que hay medios para el perdón verdadero, no tienes por qué saberlo, pero puedes aprender cómo acceder a él.

Solo el perdón libera, es la llave.

Al comienzo será muy difícil ver inocente a quien crees culpable, pero insiste, no saldrá de primera, insiste, repite el pedido de ayuda al Espíritu, eres tú quien debe oírtelo decir, estás preparando tu mente, es un proceso de aprendizaje como todo, debemos ir reciclando nuestra vieja forma de perdón por esta nueva. Eres tú quien debe convencerse por eso debes repetirlo y repetirlo.

El Espíritu Santo te enseñará lo que es el perdón y luego lo hará real, lo concretará. Tú aprende y Él lo hace.

Perdonamos a través de la visión de Cristo, es el Cristo que se hace cargo de la forma en que vas a perdonar, solo perdonamos de Su mano y guía. Al comienzo pide ayuda al Espíritu Santo insiste, llegará un momento en que la ayuda llega sola y sabrás reconocerla, escucharás el mensaje en tu mente, pero comienza ahora, no hay tiempo que perder.

Para que lo pongas en práctica y lo hagas tú mismo, te entrego aquí algunas oraciones que realices con honestidad, en cada caso concreto de resentimiento y dolor que aún te perturbe.

“Ayúdame Espíritu Santo a ver esta situación como tú la ves.

Trae a mi recuerdo el momento en que vi esto como un ataque, que me ha quitado la paz y la alegría.

Trae a mi recuerdo el momento en el que decreté que esto tenía que pasarme.

Ayúdame Espíritu Santo a ver esta situación como tú la ves.”

Puedes repetirlo varias veces y una vez que un recuerdo llega, reflexiona, date unos minutos y se lo entregas al Espíritu Santo para que lo corrija en tu mente, lo sane, lo solucione.

Puede que solo se trate de creencias que adquiriste en tu entorno o educación, frases repetidas por tus mayores o referentes que quedaron grabadas en ti como verdades absolutas.

Tú solo entrega aquello que llega a tu mente mientras pides la ayuda.

Si es difícil para ti hacerlo solo o aún estás muy identificado con el dolor, la rabia, la angustia, busca un terapeuta de Psicoterapia del Espíritu o Psicoterapia de Un Curso de Milagros.

Se trata de un Perdón guiado, hecho por un terapeuta experimentado en eso y lo harán juntos. El terapeuta aportará la serenidad que aún te falte para realizar el trabajo y todo saldrá bien, solo confía.

EL INSTANTE SANTO

Muy brevemente quiero hacer referencia a otra herramienta muy útil que propone el Curso de Milagros, asociado al Perdón. Otra forma de pedir un Perdón más instantánea.

Si te vas a reunir con otra persona que conoces y quieres que sea un buen encuentro, que todo salga bien, puedes pedir un Instante Santo.

¿Qué es esto? Pedir un Instante Santo es pedir que en ese encuentro no intervenga el pasado, que las creencias o experiencias del pasado no te limiten, no condicionen ese encuentro o situación en la que estés.

Es un momento en el que se suspende el juicio, según las referencias que tienes de tus experiencias pasadas, pides que haya una perfecta comunicación entre dos espíritus inocentes, libres sin condicionamientos.

Recuerda entonces, el verdadero perdón no es de un hecho que sucedió y que tú perdonas, sino una idea equivocada, una visión errada y tú solo pides o más bien autorizas que se corrija, que se realice el perdón, das tu voluntad de que determinada situación sea perdonada completamente sin reservas, por el Espíritu en ti.

Y así te liberas y puedes avanzar.

El perdón es la llave que te llevará al cielo.



BENDECIR

El hábito de bendecir. ¿Por qué y para qué?

El Curso de Milagros nos enseña que el único medio por el que la humanidad se salva del dolor de este mundo es el perdón bien entendido, el que realiza el Espíritu a nuestro pedido. Lo repetimos para que se nos grave en la mente.

No solo se refiere al perdón de un hecho concreto que te han hecho, sino de todo lo que veas y escuches, como la Pandemia, el Sr obeso que ves pasar, el indigente que duerme en tu calle, el violento, todo lo que no sea luz.

Bendecir es una forma rápida y fácil de pedir al Espíritu Santo que perdone lo que estás viendo.

“Te bendigo en el nombre de Cristo Jesús”

Cuando bendices algo o alguien estás diciendo:

“Espíritu Santo mira esto por mí, ayúdame a ver esto como tú lo ves”

Tenemos el poder de obrar milagros, de la mano del Espíritu Santo, ponerlo en práctica nos traerá paz.

AFINANDO EL LÁPIZ

Alguien te hizo algo malo, te traicionó, te estafó, te fue infiel, o tal vez sea una situación como estar enfermo, nacer con un mal crónico, haberte quedado en la ruina, o tan solo un mal paso. Todas estas cosas son las que debemos perdonar para que desaparezcan.

Pero debemos saber que el nuevo perdón lleva cuatro pasos concretos, veamos.

Tú puedes creer que has perdonado y que has resuelto el problema, pero eso no pasa hasta que hayas encontrado la verdadera causa de la situación que se encuentra escondida en tu mente inconsciente, por lo tanto, no la ves.

Luego de encontrar la causa debes entregarla al Espíritu Santo o tu mente Espiritual para que sea gestionada y se perdone completamente.

El perdón bien entendido es un proceso. Cuatro Pasos:

1. Querer perdonar. Cuando estás cansado de cargar con ese algo que te amarga y hace sufrir y te rindes, ya no peleas más, cuando de verdad quieres liberarte no quieres más dolor y estás dispuesto a que el perdón te libere de eso.
2. Encontrar la causa. Tú solo no puedes encontrar la causa de la situación de dolor por más que creas cuál es.
Siempre está muy escondida en tu mente inconsciente, por eso es necesario pedir ayuda al Espíritu Santo en ti, a tu mente recta para que te la muestre.
“Muéstrame Espíritu Santo la causa de esta situación, (de este engaño, de esta traición, de esta enfermedad, de esta ruina, etc.)”
3. Se la entregas. Una vez que te ha llegado el recuerdo de un hecho, algo que pensaste, que interpretaste, un juicio hecho, generalmente fue de niño o adolescente, se lo entregas al Espíritu para que lo deshaga.
4. Mantener el Milagro. Una vez que has visto la causa y la has entregado dejas de pensar en el problema, ya no haces nada por resolverlo, ya lo has entregado y dejas que las cosas sigan su curso con confianza en lo realizado, conservas tu paz respecto al suceso. Es lo más difícil del proceso, por eso debes mantenerte alerta y ante la presencia de los viejos pensamientos, decirles, “esto ya lo entregué” “Dios no quiere que yo sufra más por eso” “quiero ver el milagro que esto tiene para mí”.

Esos son los cuatro pasos correctos.

La Psicoterapia que propone el Curso de Milagros es el método más seguro para saber que así se hizo y no auto engañarse.

Luego, si te llegan más datos asociados tú puedes seguir entregando, pero siempre es recomendable hacerse una psicoterapia en lo posible, con un terapeuta que no estará involucrado en el problema como tú y pueda actuar con calma y ecuanimidad permitiendo que el Espíritu haga su trabajo.

Puede ser objeto de Psicoterapia del espíritu cualquier situación, cualquier problema que te traiga dolor o molestia. No creas que hay algo que no se puede curar, aún situaciones complicadas o enfermedades crónicas o genéticas, todo lo que creas que no tiene arreglo, sí lo tiene, tu paz será restaurada.

Tal vez esa enfermedad se vaya sola, o tal vez no se vaya, pero ya no te afectará. El milagro tal vez no sea lo que tu esperabas, pero será y si te lo permites lo podrás ver.

Cuando te pones bajo otras leyes, todo es posible, ya no te rigen las leyes físicas, con el Espíritu te rigen las leyes de Dios, de la creación.

“Mira esto por mí, Espíritu santo” esa es la premisa, tu deseo y tu pedido, para escaparte de lo que sea tu dolor.

No creas que esto es automático, debes insistir, no porque el Espíritu no te oiga sino porque nosotros estamos tan habituados a creernos lo que vemos, es tan fuerte nuestro convencimiento, que debes poner el mismo entusiasmo, el mismo convencimiento de querer que eso sea perdonado.

“Mira esto por mí”, si lo dices una vez y con pocas ganas, no pasará nada, debes ser insistente, debes quererlo realmente con toda tu voluntad y convencimiento. Insiste en tu pedido, para escucharte tú mismo y saber qué es lo que quieres.

“No permitas que me engañe, muéstrame esto como tú lo ves”. “Esto no es de Dios, esto no es real”. “Solo me rigen las leyes de Dios”.

“Se hace camino al andar”, es un proceso, ya que aún no sabemos lo que es el perdón, por eso recomiendo comenzar por hacerse una Psicoterapia del Espíritu porque con ella puedes experimentar con sentimiento, emoción y con tu comprensión, que eso es correcto, que por ahí vas bien, te das cuenta, puedes comprobar y dar testimonio de que funciona. Eso te motivará y dará certeza de que es por ahí el camino correcto hacia tu paz y liberación.

Pide al Espíritu a encontrar la causa del problema que tengas, le pides traiga a tu memoria el recuerdo del juicio, del decreto que hiciste de pequeño, lo que

aprendiste al ver algo de niño o de adolescente, ese recuerdo que no tienes presente y olvidaste, que se encuentra escondido en tu mente inconsciente. Tú solo no puedes encontrar ese recuerdo porque el sistema fue hecho para que no lo vieras, se hizo a prueba de ti mismo.

Pero de la mano del Espíritu sí puedes. Le entregas lo encontrado y el Espíritu realiza el perdón de esa situación.

Luego solo mantiene el trabajo no vuelvas a pensar en ello, no lo quieras solucionar.

DESHACIENDO HISTORIAS



8

DESHACIENDO HISTORIAS

El verdadero significado de la Expiación

Enseña Un Curso de Milagros que lo que no es Amor no es real, y, por tanto, puede anularse, deshacerse, simplemente cancelar.

La expiación es una palabra usada y conocida por la religión católica y el Curso la utiliza como otras, justamente para darle otro significado diferente, para eliminar creencias mal comprendidas por la religión.

Para diferenciar los conceptos nombraremos a la Expiación del Curso con mayúsculas y a la expiación de la religión con minúsculas.

La Expiación nada tiene que ver con el sacrificio ni con el dolor o castigo, totalmente opuesto a eso.

La Expiación del Curso significa deshacer, borrar lo que pasó como si nunca hubiese pasado. Deshace aquello que trajo dolor por lo tanto ya no hay dolor ni ninguno de sus efectos.

Expiar es lo que hace el Espíritu Santo con las causas de dolor que le entregamos, las anula y con ello desaparecen sus consecuencias.

Es el hecho que cambia una percepción que trajo dolor por otra percepción que trae paz y como efecto arregla tus problemas, puede que pase lo que esperas o no, pero sí dejan de ser problemas para ti.

La Expiación bien entendida la realiza el Espíritu y no es un castigo, es un regalo, no es una corrección a base de sufrimiento sino todo lo contrario. Es lo mejor que nos puede pasar, cambia la visión de miedo por una visión de paz y felicidad, es la auténtica liberación.

Pero entremos en tema.

Para hablar de Expiación hay que entender lo que es el perdón bien entendido, por esa razón ya lo vimos previamente en el capítulo anterior.

Como ya dijimos el perdón del Curso es donde interviene el Espíritu Santo. Tú no puedes perdonar lo que estás viendo que te han hecho, pero sí puedes desear que eso no sea cierto.

Tu viste que robaban a tu casa, no puedes perdonar ese hecho porque das fe de ello, lo viste con tus ojos. Pero desde ahí, desde el dolor que sientes por el hecho del robo, dices siento dolor, pero me gustaría que esto fuera de otra manera., quiero ver esto de otra manera.

Estoy viendo con mis ojos físicos al ladrón, al asesino, al traidor, pero quiero verlo de otra manera porque no quiero el dolor de verlo así. Solo me siento atacado y en peligro y no quiero más sentirme así.

Esa es nuestra única función en la expiación, pedir ver eso, de otra manera, y ahí el Espíritu Santo hace su parte, le quita el disfraz de ladrón y asesino y te muestra al Hijo de Dios, esa segunda parte es la Expiación.

La expiación pone las cosas en su sitio, te muestra lo que es y no lo que crees que es.

Por medio de la Expiación te liberas del hecho que te hirió, te liberas de la traición, la miseria, el abandono, el abuso, etc. Tú no sabes cómo pasa eso, pero es lo que hace la Expiación, es lo que hace el Espíritu Santo.

Quita los errores de percepción que tuviste en el pasado. Tú ya le has puesto una etiqueta a otra persona, estás convencido, crees en ello y por tanto ya no lo reconoces, no puedes ver quién es. Es el Hijo de Dios como tú.

La Expiación te libera de tus propias ilusiones, borra el pasado.

Cualquiera de nosotros cree en el ladrón y el asesino, pero estamos creyendo en algo que no existe. Dios no creó al ladrón, Dios no crea ladrones, los ladrones están en nuestra imaginación, pero lo creemos, por eso mismo es que no podemos deshacerlo solos.

Cuando estamos inmersos en la culpa seamos o no totalmente conscientes de eso, no podemos salir de ahí, para eso es la Expiación, para poder salir de esa culpa en la que creemos tanto.

El Espíritu Santo no cree en esa culpa que está en tu inconsciente y te hace vivir situaciones que no desees, por eso te la puede quitar. El Espíritu Santo puede saltar esa barrera que tú mismo has puesto para no salir de tus ilusiones.

Siempre estás asustado por un sueño, por tanto, es una tontería permanecer así.

La Expiación les quita importancia a las cosas, te desapega de lo que has creído ejercía influencia en ti. El Espíritu puede quitarlos de tu mente por medio de la Expiación.

Tú puedes disculpar o justificar tu pasado, pero no puedes eliminar sus consecuencias, tú solo no puedes cancelar el pasado, sus consecuencias no desaparecerán de tu mente sin la Expiación.

La Expiación te conduce a la paz.

Es el regalo de Dios, pero tienes que aceptar el regalo y luego ir en paz.

El Espíritu Santo separa lo falso de lo verdadero.

¿Cómo lo hace?

Por ejemplo, tú te enojas con una amiga que te trató mal y piensas que no te aprecia, y le das vueltas al hecho en tu mente con muchos pensamientos, digamos que te sigues dando “manija” y la disfrazas de mal amiga.

Entonces tú le pides al Espíritu Santo que te la muestre de otra manera, que puedas ver su santidad, su inocencia. La Expiación ve a esa mal amiga de otra manera y Su visión te trae paz.

En cambio, el ego busca la culpa en los demás para que sean más culpables que tú y así tú puedas quedar más libre, pero no te liberas de nada en verdad, sigues tan preso como siempre.

El perdón no es piedad.

Tu no perdonas porque amas a alguien, sino cuando reconoces que es el Hijo de Dios y te has equivocado. A ti te interesa darte cuenta que no estás rodeado de enemigos, sino que te rodea el Hijo de Dios. No perdonas por hacer un favor a alguien, sino por tu necesidad de no asfixiarte entre enemigos.

Y eso lo hace, con tu permiso, la Expiación.

Lo único que hace falta para que esto suceda es tu solicitud, tu pedido de ayuda al Espíritu y Él lo hace. Hace falta solo tu voluntad de querer ver la inocencia del otro. Cuando tú tienes esa voluntad el Espíritu ya ha cambiado tu visión.

La Expiación te muestra la verdadera condición del Hijo de Dios.

“Vivimos entre lobos, pero no son lobos que andan sueltos por ahí, son nuestros lobos proyectados en los demás” José Luis Molina.

¿Acaso no es mejor ver al Hijo de Dios, ver hermanos, que ver enemigos y vivir con miedo?

La Expiación es un completo perdón. Cura toda clase de enfermedades.

El primer hombre que usó esta cualidad del Espíritu Santo fue Jesús.

Fue evolucionando en varias vidas hasta tener una mente lo suficientemente despierta y entender el proceso. Jesús puso la Expiación en marcha. Pídele que te la explique. Busquemos la santidad en nosotros Expiando y así la podremos llevar a los demás

Nadie está aquí iluminado, vamos despertando de la mano del Espíritu.

En una Psicoterapia del Espíritu realizamos Expiaciones parciales de cada hecho que nos duele. Es un trabajo continuo, no hay atajos, pero según avanzamos nuestra vida se va simplificando, y el resultado es la paz.

"Lo que no es Amor, es asesinato"



9

EL MIEDO

Lo “opuesto” al Amor

Esa es una frase muy conocida del Curso de Milagros, pero no es para asustarse sino para saber que todo lo que no es Amor no es real, y, por tanto, puede anularse, deshacerse, simplemente cancelar.

Todos hemos tenido miedo por algo alguna vez, y lo seguimos teniendo. Oscilamos cual péndulo, entre momentos de felicidad y momentos de miedo. Y así lo dice el refranero popular: “no hay felicidad por la que no se pague”. Temor, preocupación, expectativa, decepción, fracaso, todos pertenecen a lo mismo, secuaces de un mismo ladrón: el miedo, lo opuesto al Amor.

Aquí no sabemos lo que es el Amor, la completa confianza, la completa seguridad sin que tenga que matizarse con nada, sin tener que pagar por ello, estar seguros, confiados y en paz siempre. Pero estamos aprendiendo y llegará ese momento en que lo habremos conquistado completamente.

Este mundo en el que vivimos ahora fue creado a base de miedo, ¿o no? Piensa un poco, piensa tú mismo, ¿te has sentido alguna vez totalmente en paz, seguro, confiado, completo? Es posible que sí, pero ¿por cuántos segundos?

El miedo no forma parte de nuestra verdadera naturaleza, el miedo pertenece solo a este mundo, creado por nosotros para alejarnos del Amor.

Solo podemos experimentar dos emociones, el Amor o el miedo, todas las demás que creemos experimentar solo son matices de una u otra. Nos dice Un Curso de Milagros que todos los pensamientos que no son de suprema felicidad son de miedo y que la felicidad es un atributo del Amor.

ORIGEN

Veamos su origen.

El miedo es con lo que sustituimos al Amor de Dios.

Vivíamos en el cielo, en auténtico Amor, porque esa es nuestra naturaleza. Nosotros no nos creamos a nosotros mismos, fuimos creados por algo superior a nosotros y nos creó a su imagen y semejanza. ¿Qué significa esto?

Fuimos creados por el Amor a su imagen y semejanza o sea que también somos Amor, puros, inocentes y en completa felicidad. Fuimos creados a su

vez creadores para que de esta forma el Amor que somos se expanda en nuestras creaciones a imagen y semejanza nuestra.

Pero en ese proceso expansivo ocurrió que por un instante se nos ocurrió algo imposible, una loca idea de la que se nos olvidó reír.

Aquí es donde debes olvidarte de la manzana, de Adán y de Eva.

¡Por favor! Ese cuento de terror ya es obsoleto y debe abandonarse su uso.

Debemos actualizar esa versión de la supuesta “caída” del ángel. Si de caída queremos hablar, solo podemos decir que el ser humano cayó en un sueño, del que olvidó despertar.

Ninguna Eva ni ningún Adán hizo algo malo. No hay ni manzana ni reptil perverso mal intencionado. Eso fue solo un cuento de terror para fines egoístas de control por mentes dañadas, fruto de un tiempo en el devenir de este mundo y en nuestro proceso evolutivo.

El camino al despertar ya ha comenzado y estamos aprendiendo paso a paso a escuchar, ver y sentir aspectos de la verdad hasta completarla. Estamos sanando nuestra percepción de este mundo hasta que solo veamos un mundo feliz.

El origen del miedo no fue más que un error, una falsa percepción, un mal entendido que nos quedó como creencia y se transmitió como cierto, le dimos realidad, pero no la tiene.

Creímos que habíamos hecho algo malo, como cuenta la fatídica historia, pero eso no es verdad, nada malo hicimos. Solo nos quedamos dormidos soñando algo irreal, imposible y delirante. Nos quedamos soñando con este mundo de miedo y aún estamos en él.

Pero si éramos Amor, viviendo en el Cielo rodeados de todo lo necesario y en perfecta felicidad, ¿por qué quedamos dormidos soñando atrocidades?

Un día estando el Hijo despierto le dijo al Padre: “Padre, cambiemos de lugar, ahora quiero ser tu padre y tú mi hijo”

¿Acaso eso es posible? ¿Díganmelo ustedes, aún en este mundo, sería bueno o posible que un hijo dé nacimiento a su padre? Ni siquiera aquí se nos ocurriría esa locura. Eso fue lo que le propusimos en el Cielo a nuestro Creador.

Y el Padre respondió “eso no es posible Hijo porque si no, no habría descendencia, se terminaría todo en un círculo cerrado, no habría expansión y el Amor que somos, es expansión.

El Amor que soy se extendió en ti y tú te extenderás en tus hijos y ellos en los suyos expandiendo la creación de Amor de esa forma. Si cerramos ese ciclo se termina la expansión. Si la creación no continúa se termina todo.

Hasta nosotros podemos entender eso comparándolo con lo que vivimos aquí. Nuestros hijos son nuestra descendencia y en ellos nos seguimos expandiendo, a su vez nuestros hijos tienen hijos, pero si cortamos esa línea de descendencia se terminaría la creación, sería como dejar de existir.

Lo que ocurrió en el cielo fue que al Hijo “adolescente” no aceptó esa negativa quiso tener razón y hacer su voluntad propia. Por un instante el hijo necesitó verse separado del Padre como una especie de proceso de individuación, y por eso fue su loca idea. Tal vez debió descartarla y reírse en ese instante de su delirio, pero no lo hizo, siguió con eso y entró en un sueño.

Esto te parecerá loco y tal vez difícil de entender, no te detengas por eso, lo volveremos a ver.

El Hijo caprichoso siguió pensando en su loca idea, como que lo hacía y pensó tanto en ello que se fue olvidando de la realidad, hasta quedar soñando y quedar esclavo de su propio sueño.

Pensó que lo hacía, que se creaba un padre propio. Y soñó un mundo donde había un padre creado por él mismo.

Ese padre lo conocemos hoy como el ego. Fue un padre creado sin Amor, sin el consentimiento de Dios y por lo tanto un padre que solo busca sobrevivir manteniéndonos en el dolor, carentes y desposeídos.

Y así se creó este mundo para escondernos de Dios por nuestra rebeldía y creímos que estaba enojado con nosotros. De esa creencia nació el sentimiento de culpa por nuestra supuesta desobediencia.

Fue esa culpa imaginaria que nos trajo como consecuencia el miedo, que no es más que la idea equivocada de que hicimos algo malo y que Dios nos quiere castigar. No hicimos nada, solo soñamos que lo hicimos.

Nos escondimos del Amor de Dios en este mundo y en estos cuerpos, separados para no ser encontrado.

Pero la realidad es que nada de eso pasó, seguimos en el cielo, junto a nuestro Padre amado que nos ama igual que siempre, solo que estamos dormidos soñando un sueño infeliz y sin Amor.

Por lo tanto, este mundo de sueño en el que vivimos está creado a base de culpa por un supuesto pecado y miedo al castigo. ¿Acaso no es una verdadera pesadilla? Siempre estamos esperando que algo salga mal, una fatalidad o una pena.

Pero ya pasó lo peor, a nuestro sueño le está llegando el final, estamos en el camino a despertar y con ello el deshacimiento del miedo.

Recordemos que estamos transformando este mundo de pesadilla en un mundo feliz, seguirá por un tiempo siendo un sueño, pero un sueño feliz del que iremos a disfrutar, donde el miedo será un extraño, simplemente no existirá.

Estamos aprendiendo a cambiar nuestros pensamientos de miedo, por pensamientos amorosos, de esta forma nos acercamos a la verdad, a nuestra propia naturaleza: el Amor.

¿ES POSIBLE CONTROLAR EL MIEDO?

Nos dice Un Curso de Milagros: “Cualquier intento de negar la verdad producirá miedo, y si ese intento es muy fuerte producirá pánico” (T.9.1.12:1)

“Nunca podrás controlar por ti mismo los efectos del miedo, pues el miedo es tu propia invención ...” (T.1.VI.4:2)

Ya tenemos dos datos importantes: Si negar la verdad produce miedo, aceptarla nos ayudará a controlarlo. No podemos controlar el miedo por nosotros mismos, lo que significa que con ayuda sí.

Bien, pero ¿dónde está la verdad, ¿quién la tiene?, ¿a qué o quién debemos recurrir para que nos ayude a controlar el miedo y recuperar la paz?

No podemos controlar el miedo por nosotros solos porque creemos en él, lo inventamos con esa característica de que fuera más fuerte que nosotros. Solos no podemos, pero acompañados sí.

Para eso está el Espíritu Santo, nuestra mente Espiritual, nuestra mente recta. El nombre que usemos no importa demasiado, solo debe resonarnos familiar. Es la parte de nuestra mente que aún está pura, despierta es la que sabe y la que puede. Es el “despertador” que Dios, el Padre puso a nuestra disposición para que recurramos a él cuando lo decidamos, cuando estemos dispuestos a aceptar la verdad.

Parecería que todos querríamos ir corriendo, deseosos a eliminar el miedo, pero eso no ocurre así.

Aún hay muchas personas que no quieren ver la causa de su miedo. Muchas personas aún prefieren la culpa y su mundo, que verse inocentes volviendo al Cielo, al Amor. La culpa nos atrae porque queremos vivir nuestra propia ilusión, nuestro sueño. Seguimos obcecados en tener razón y preferimos eso antes que la felicidad.

“¿Y tú qué quieres, tener razón o ser feliz?”

El miedo es la emoción de los secretos, de los sentimientos privados y del cuerpo. Nos escondimos en cuerpos y así nos vimos separados, distintos a los demás, atemorizados, esperando un ataque de otro y por lo tanto con derecho a atacar. ¡Basta ya de tanta locura!

Podemos elegir de nuevo, elijamos salir del miedo y volver al Amor, de donde, en definitiva, nunca hemos salido.

Si el Amor es la verdad y el miedo el sueño, cuanto más creamos en el sueño, en lo falso, más miedo tendremos y esa es la razón de los ataques de pánico.

Es importante saber que el miedo extremo crea las condiciones para que aquello que nos da miedo ocurra. Atraemos eso que tememos con nuestro propio temor. Por eso, de alguna manera hay que detenerlo.

El miedo adopta muchas formas, cada uno de nosotros tiene un miedo especial según sus creencias sus traumas o percepciones erradas. Todas esas formas están en la mente y en la mente se curan.

Esas formas de miedo las creemos verdaderas porque las vemos con nuestros ojos físicos. Decimos: hay robos en mi barrio y lo puedo ver, asesinatos en las calles, violaciones y demás atrocidades muy terribles que aparecen en las noticias.

Lo vemos porque es lo que queremos ver, nos basamos en los sentidos del cuerpo, el que inventamos para esconder nuestra propia naturaleza divina e inocente a la que nada puede hacerle daño.

Ves fuera la proyección de tu propia mente dañada y equivocada.

Es un mundo privado individual ya que cada uno ve las cosas de diferente manera, lo que asusta a unos no les causa ningún temor a otros.

El héroe del miedo es el cuerpo porque es débil y frágil y estamos muy identificados con él.

Para controlarlo entonces debemos hacer uso de nuestro libre albedrío, debemos querer abandonarlo y pedir ayuda al Espíritu en nosotros, decirlo, manifestarlo.

Usando la oración sales de tu mente enferma y te ubicas en tu mente sana.

“Ayúdame Padre a ver esta situación de otra manera”

“Ayúdame Espíritu santo a ver esta situación como tú la ves”

No se trata de que uses oraciones temerosas que den realidad a lo que ves, sino una oración confiada en el Espíritu, un pedido de ayuda para tu mente que

solo sueña algo que te asusta como si fuera verdad. Pides ver eso de otra manera, con los ojos del Espíritu.

El miedo no es nada y el Amor lo es todo.

El miedo tiene una causa y la podemos quitar porque no es real. El miedo es el resultado de querer hacer las cosas sin el Espíritu, sin Dios, confiando solo en nuestra propia fuerza y no en la fortaleza de Dios en nosotros

No debes aguantar el miedo porque al fin vas a atraer lo que temes, ya que tu mente quiere verlo fuera, quiere tener razón. Es necesario salir de él de alguna manera.

Aquí tienes una propuesta en palabras de mi maestro José Luis Molina:

“Cuando venga algo que te asusta plántate firme y di con fuerza: esto no puede ser de Dios, esto no es real. Espíritu Santo míralo por mí. Ayúdame a verlo como tú lo ves. Dios no quiere que yo sufra por esto”

Tranquilo
todo
va a salir
bien



10

CONFIANZA Y SEGURIDAD

Todos queremos tener confianza y seguridad, pero ¿dónde la venden? ¿cómo la consigo? ¿cómo logro vivir seguro en todos los aspectos de la vida?

Rejas en las ventanas, seguros de vida, abultada cuenta bancaria, títulos, un hijo médico, etc. Muchas formas que inventamos para adquirir seguridad. Pero ninguna es tal, cada vez estamos más inseguros y nos pasan más cosas, como la llegada del corona virus, tan pequeño y puso nuestro mundo de cabeza, no lo pudimos prever, nos tomó por sorpresa.

En cuanto a la confianza, cada vez es más común escuchar a las personas decir: “me falta confianza en mí mismo”, generalmente cuando las cosas no salen bien, o cuando se quiere emprender algo nuevo y terminamos desanimados sin llevarlo a la acción.

El gran cambio de mentalidad propuesto por el Curso de Milagros en este tema, es que mientras pongas tu confianza en ti mismo no llegarás muy lejos. Te desgastarás inútilmente en esfuerzos exagerados y sin disfrutar el proceso, y al final descubras que nunca puedes sentirte totalmente seguro y confiado.

Démosle una nueva mirada al tema.

Una cosa es la fuerza del hombre conocida como su “fuerza de voluntad” o confianza en sí mismo, y otra la Fortaleza de Dios en el Hombre, saber que no estamos solos y así actuar en conjunto.

La verdadera confianza no es en ti mismo a solas, porque eso no tiene sostén, no es una verdadera seguridad, carece de bases sólidas. ¿En qué te basas cuando confías en tu propia fuerza? ¿En tus músculos, juventud, motivación, ganas, recursos materiales, títulos? Sabes que todo eso más tarde o más temprano cambia o se termina, no es eterno. Lo único que tiene bases sólidas es lo que permanece.

La verdadera confianza es saber que actuamos con la fortaleza de Dios, la fuente de vida en nosotros, y le entregamos todos nuestros actos y pensamientos.

Solo así podemos ir confiados de que lo superior utilizará todo lo que le ofrecemos para lo que más nos convenga.

Es tiempo de comenzar a entender la idea de que la Voluntad de Dios es mi seguridad y mi confianza porque en definitiva la Voluntad de Dios es la mía.

Repito, es tiempo de quitarnos esa idea de que la voluntad de Dios es castigarnos o que suframos, eso es aberrante. El único que quiere nuestro sufrimiento es el ego, ese Frankenstein que fue nuestro invento.

La voluntad de Dios es que seamos felices eso es todo.

Se siente bien volver a estar unidos, estar libres, saber que no hay ataque posible y que vives en paz sin tener que defenderte ni sentir miedo de nada, tu voluntad ahora es que la Voluntad de Dios se cumpla. Pero ¿sabes cuál es la voluntad de Dios? ¡Conócela ahora!

MEDITACIÓN HABLADA

Para que podamos integrar de forma práctica este concepto en la mente puedes realizar la siguiente meditación hablada. El original se encuentra en el Libro de José Luis Molina "Tu Manto Protector".

La puedes realizar a solas o en grupo, en un ambiente de serenidad y respeto.

Es útil en épocas de miedo, inseguridad o duda. Son palabras poderosas que cambiarán tu estado anímico y dinámica mental.

Cierra los ojos y te relajas en una posición cómoda, quita del lugar lo que te perturbe, ruidos, frío, calor, exceso de luz y te concentras en lo que harás.

Antes de comenzar repite la siguiente oración:

"Padre, mi mente se aquieta hoy para recibir los pensamientos que tú me ofreces y acepto lo que procede de ti en lugar de lo que procede de mí. No conozco el camino que me lleva hasta ti, has que mi perdón sea total y completo y que tu recuerdo retorne a mí. Hágase en mí según tu voluntad"

Meditación hablada:

"Hágase en mí según tu voluntad

Lo que tu voluntad dispone para mí es que yo sea feliz.

Lo que tu voluntad dispone para mí es que yo sea pleno.

Lo que tu voluntad dispone para mí es que esté dichoso.

Lo que tu voluntad dispone para mí es que lo tenga todo.

Lo que tu voluntad dispone para mí es que todo se ponga de mi parte.

Lo que tu voluntad dispone para mí es que tus ángeles me acompañen.

Lo que tu voluntad dispone para mí se cumple siempre.

Hágase en mí según tu voluntad

La voluntad de Dios me trae la confianza.
La voluntad de Dios trae la solución a mis problemas.
La voluntad de Dios me da lo que necesito.
La voluntad de Dios cuida de mí. La voluntad de Dios calma mis miedos.
La voluntad de Dios no me pide nada. La voluntad de Dios me lo da todo.

Hágase en mí según tu voluntad.

La voluntad de Dios es fácil.
La voluntad de Dios sana mis heridas.
La voluntad de Dios cura mis enfermedades.
La voluntad de Dios es mi camino.
La voluntad de Dios es todo lo que necesito.

Hágase en mí según tu voluntad

Lo que Dios quiere para mí es la felicidad.
Lo que Dios quiere para mí es el éxito.
Lo que Dios quiere para mí es que se resuelvan mis problemas.
Lo que Dios quiere para mí es que yo esté en paz

Hágase en mí según tu voluntad

Que venga a mí tu voluntad.
Que venga a mí tu paz.
Que venga a mí tu abundancia.
Que venga a mí tu dicha.
Que venga a mí tu alegría.
Que venga a mí tu seguridad.
Que venga a mí tu compañía.
Que venga a mí tu Amor.

Hágase en mí según tu voluntad

Que se haga en mí tu voluntad y no la mía.
Que venga a mí mi voluntad como la tuya.
Que venga a mí según tu voluntad.
Me refugio en tu voluntad, Padre.
Me uno a tu voluntad, Padre.
Hágase en mí según tu voluntad.
Hágase en mí según tu voluntad.
Hágase en mí según tu voluntad”



**"La muerte no existe,
el Hijo de Dios es Libre"**

11

LA MUERTE

¿Existe vida después de la muerte?

¿Hay muerte durante la vida?

¿Qué es la muerte?

El Curso de Milagros se refiere a la muerte como algo que no existe. Partiendo de la idea de que no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo, pero somos Espíritu y éste es eterno, por tanto, no podemos morir.

Lo que veremos será la muerte del cuerpo como el momento en que se suspende una oportunidad de despertar. ¿Qué significa esto?

Si este mundo fue creado por nosotros como parte de un sueño, solo podemos salir de él cuando hayamos despertado. Veremos entonces que siempre estuvimos en el cielo, totalmente felices y en Amor, que nunca salimos de allí, que solamente estábamos soñando.

Pero antes de que llegue ese momento estamos aquí, donde el cuerpo es el vehículo por el que nos expresamos, nos vemos y comunicamos. Por tanto, todo lo que hacemos para ir despertando lo hacemos aquí utilizando nuestro cuerpo, como parte de nuestro sueño.

Dentro de esta vida de sueños, en nuestras relaciones, vivencias, elecciones, vamos despertando, vamos sanando los errores de percepción, hasta estar listos para que Dios dé el último paso, en ese proceso del despertar.

Todo el avance previo lo hacemos en este mundo, con nuestro cuerpo, aquí transitamos el camino al despertar, si vamos teniendo éxito y lo hacemos bien, iremos siendo cada vez más felices y con mayor paz.

Al morir, o sea al dejar el cuerpo, vamos como Espíritus dormidos, mientras no despertemos totalmente, a un espacio entre vidas.

Se ha escrito y dicho mucho sobre ello, no nos compete opinar al respecto. Solo diremos que, en ese espacio entre vidas, no avanzamos nada en cuanto al despertar se refiere, seguimos soñando y proyectando nuestro próximo nacimiento, para vivir aquellas cosas que deseamos y no pudimos realizar en la vida anterior, o a cumplir con mandatos pendientes que aún creemos reales.

Vivimos muchas vidas, aquí en el sueño con diferente cuerpo cada vez, para vivir lo que queremos experimentar y es solo en esa experiencia que podemos tomar una nueva decisión a favor de la verdad, tener la voluntad de ver las cosas de otra manera, perdonar y sanar la mente dormida.

Aún es posible que podamos despertar momentos antes de la muerte, eso se ha dicho, pero no luego, habrá que volver a nacer para ello.

Es por eso que ante la muerte de un ser querido elijo pensar que no murió, sino que despertó.

Por lo antes dicho, entendemos la muerte de esta vida y este cuerpo como el fin de una oportunidad de despertar y tendremos que esperar a la próxima, con todo el proceso de la infancia, adolescencia y más hasta estar maduros y hacernos cargo de nosotros mismos con nuestras decisiones.

Esto significa que la muerte no pone fin a nuestros problemas.

No es la solución a ninguna cosa ni situación. Lo que no hayas resuelto aquí, deberás volver a resolverlo aquí.

Mucha gente ve la muerte y la desea como un escape de todo lo que le trae dolor y sufrimiento y cree imposible de solucionar.

Otros utilizan la muerte para conseguir algo que quieren, aunque parezca ridículo, hay personas que prefieren morir para tener la razón, logrando lo que querían, manipulando a otros por la culpa y a la fuerza.

Pero la muerte no arregla nada, deberemos volver a vivir lo mismo, naciendo otra vez con un cuerpo, hasta tomar una nueva decisión que cambie las cosas, desde la sanación de la mente y por supuesto desde el perdón bien entendido.

Si queremos ahorrarnos tiempo y sinsabores, riesgos innecesarios, aprovechemos esta vida, es un buen momento, tomemos sabias decisiones de la mano del Espíritu, conquistemos nuestro mundo feliz, nuestro mundo real, estemos listos para la llegada del Padre, para nuestra entrada al hogar.

En esta vida o actuamos con el Espíritu o actuamos con el ego, nuestro falso ser.

Siempre que seguimos la guía del ego estamos muriendo, hay muerte en cada enojo, pelea, depresión, descuido personal, etc.

Morimos lentamente en malas decisiones, percepciones equivocadas, en querer hacerlo todo por nuestra cuenta.

Ya es hora de tomar sabias decisiones, de la mano del Espíritu, rendirnos a su guía y ayuda a su fortaleza en nosotros. Puede haber vida antes de la muerte, y después también. Puede que lo único que haya sea vida.

El Curso de Milagros nos dice que la muerte no existe.

Consideremos esto como una posibilidad.

¿Y si morir no es inevitable?

¿Y si pongo en duda la muerte aún de mi cuerpo físico hasta que no me sea útil y yo decido cuándo? ¿Qué pasaría?

Yo no soy un cuerpo

¿Quién come, quién respira, quién se viste? ¿Yo, o el cuerpo?

Lo que importa no es lo que hagas sino lo que piensas.

Como dice la canción “Mi hogar no es aquí, mi reino no es aquí, el Cielo es mi casa, Bendíceme, camina conmigo, Bendíceme”

¿Te proteges de tu pasado doloroso con rencor, miedo y fracaso?

¿O sueltas lo viejo que ya no existe y ves todo por primera vez, sin las sentencias y los juicios que inventaste?

Tal vez te estás perdiendo de algo.

Yo no soy de este lugar, mi hogar es un mundo feliz, donde ... Yo Soy ... feliz, y tú también lo eres conmigo.

No llegamos a nuestro hogar por la muerte, no llegamos al Cielo por la muerte, llegamos solo a través del Perdón, el que le ofrecemos a los demás y por tanto nos regresa a nosotros.

¿Qué pierdes con probar?

Mantén vivo tu cuerpo y utilízalo como medio de comunicación para perdonar todas las ofensas, todos los mal entendidos, únete con tus hermanos, camina junto a ellos, construye un mundo feliz, construye un sueño feliz junto a todos.

Comienza de cero. Decide de nuevo

El Cielo es tu casa y la mía, camina conmigo hermano, bendíceme, salvémonos juntos de este sueño de lucha, construyamos un sueño de amor.

Te Bendigo hermano porque eres luz, te bendigo hermano porque eres igual que yo.



La muerte no soluciona nada, la muerte se puede evitar, la muerte no existe cuando eliges la vida, cuando eliges perdonar.

Repito, morimos lentamente en malas decisiones por ver lo que no es, percepciones equivocadas, por querer hacerlo todo por nuestra cuenta, empecinados en que tenemos razón y así nos va.

La enfermedad, la muerte, no es real, es parte de un sueño. Pero dentro del sueño, los vemos como reales.

Las diferentes vidas, la reencarnación, forma parte de ese sueño, no es real, pero dentro del sueño vamos viéndolo de otra manera, es un proceso hasta despertar.

Creemos en esos ciclos de vidas y así los experimentamos.

Es solo en cada uno de esos ciclos de aparente vida que tenemos la oportunidad de despertar y darnos cuenta que aún no hemos salido del Cielo, solo hemos quedado dormidos soñando este mundo de enfermedad y muerte.

Cuando nos cansemos de sufrir, cuando aflojemos el orgullo y terquedad, cuando no busquemos la muerte que no soluciona nada, pidamos a nuestro verdadero Ser: "quiero ver esto de otra manera".

La luz está para todos, solo hay que abrirle la puerta para que pueda entrar.

*Esta situación
tiene el propósito,
de que puedas sanarte de verdad*



12

LAS RELACIONES

Relaciones Especiales y Relaciones Santas

¿Cómo las gestiono a mi favor?

¿Cómo transformo una relación “tóxica” en “sana”?

Somos seres sociales, el vínculo con los otros es vital, necesario, sanador y educativo. Este mundo funciona a base de relaciones. En el vínculo con otros me desarrollo, me expando, encuentro mi función y mi propósito de vida. La relación con los demás es vida, el aislamiento prolongado o definitivo es una muerte lenta.

Me relaciono con mi familia, con mi pareja, con el panadero, con el que da las noticias, con mis compañeros de trabajo, con el gobierno de mi país y de otros países, con instituciones, con mi club de fútbol, etc.

Si mis relaciones con los demás son tan importantes será importante echarles un vistazo, observar y analizar.

¿Cómo están tus relaciones personales?

Son muchas y muy variadas, pero comencemos por la más popular: la relación de pareja.

RELACIÓN DE PAREJA

Sea que estés en una relación formal comprometida, o tal vez abierta, no muy fluida, con obstáculos o que solo sean ocasionales. Hay gran diversidad de situaciones.

Generalmente las personas que llegan a mi consulta plantean la dificultad de que siempre se le repiten las mismas historias con diferentes parejas. Por ejemplo, que les duran poco tiempo, o que siempre elijen personas que no se comprometen, o que no quieren hijos, o que ya tienen muchos hijos y otros compromisos, etc.

También parejas que llevan muchos años juntas, desgastadas, deseando escaparse de ella sin poder cambiar nada. Los hay que quieren liberarse de una relación que les daña, pero viven una secuencia interminable de rupturas y re encuentros, o los que no logran una satisfacción verdadera, nunca reciben lo que esperan.

La solución rápida que siempre aparece es cambiar esa pareja por otra mejor, eso es lo que hacemos habitualmente.

Si te era infiel buscarás una pareja que solo esté para ti que le baste contigo. Si tu pareja no trabaja buscarás una que sea muy responsable maduro y traiga dinero al hogar, si le gustan los bares de copas buscarás otro que no pruebe el alcohol.

Bien, entonces te encuentras una pareja que solo vive para ti, te llama por la mañana y por la tarde, te colma de regalos. Luego de un tiempo comienza a no estar en casa los domingos porque es fanático del futbol, y cuando hay campeonato ni lo ves, o cuando se reúne con amigos ante una final llega al otro día, en definitiva, es igual al otro, te deja sola o solo por otro amor que no es otra persona sino su pasión. Resulta que también hay algo que no era como esperabas, y la situación de alguna manera se te vuelve a repetir. Y así pasa en todos los casos.

Aquello que nos gusta tanto nos hace daño después.

¿Y por qué ocurre esto?

Nos relacionamos con determinadas personas por resonancia.

Aunque parezca que son dos personas muy diferentes se atraeron porque tienen el mismo tipo de programa, creencia, idea equivocada en sus mentes inconscientes.

Ese defecto no lo pueden ver directamente en ellos mismos porque está oculto en esa parte de la mente sub consciente o inconsciente, también llamada sombra.

Para poder ver el error, alguien fuera debe hacernos de espejo.

Solo vemos en otra persona aquello que debemos corregir en nosotros mismos. Y la pareja es el mejor espejo que podemos encontrar.

Si no hay un cambio en nuestra mente, una sanación de aquello que originó la mala relación, se seguirá repitiendo de todas formas, aunque cambiemos de persona.

Aprovecha la pareja que tienes ahora para sanar cosas que tengas pendiente, o si estás sin pareja, sana lo que te ocurrió con la anterior, así abres las puertas para una relación sana, sea en la que ya estás o en otra que llegue luego. Ya veremos cómo hacer esto, por ahora sigamos reflexionando el tema.

También hay que tener en cuenta que no se puede cambiar a nadie. No tienes poder sobre otro, solo puedes cambiar tú la forma de ver las cosas y por lo tanto de actuar y con ello cambiarán los resultados.

EJERCICIO 1

Te propongo un breve ejercicio de auto indagación. Contesta honestamente la siguiente pregunta:

¿Qué buscaste en tu pareja? ¿Qué fue lo que te atrajo, por lo que quisiste estar con esa persona?

Piensa un poco, tu pareja actual o esa persona que te gusta, si no la tienes. ¿qué tiene ella que tú no? ¿qué esperas que esa persona te dé?

Detén la lectura, tómate un tiempo de reflexión, y contesta, será positivo para ti.

Escribe a mano en tu cuaderno de notas tus respuestas, te serán útiles verlas nuevamente más adelante.

Siempre buscamos algo en una pareja, aquello que creemos nos hace falta o podremos llegar a necesitar.

Quizá para muchos esto sea difícil de aceptar, especialmente para los más románticos.

Y ¿dónde queda el amor y enamorarse?

Ni te enamoras para siempre, ni amas locamente que ya no puedes vivir sin él o ella. Simplemente resonaron.

Aguarda, no cierres el libro, pongamos cada cosa en su sitio. También hay un lugar para enamorarse, es parte de la experiencia en este mundo. Como escuché en una película recientemente: “no es un riesgo enamorarse, el riesgo es no hacerlo”.

Ese tiempo del inicio de una relación donde vemos perfecta a la otra persona, es valioso, flotamos, todo nos cae bien, somos felices y completos, es hermoso, disfrutable y totalmente recomendable. Es cuando el ego nos da un respiro y nos permite una ilusión de amor.

Será ese el recuerdo al que recurriremos en momentos de crisis, lo que tal vez salve el vínculo y lo ayude a sanar.

Pero ya sabemos que eso pasa, luego comenzamos a ver los defectos del otro, nuestras expectativas ya no se cumplen, comienzan los reclamos, las peleas, los conflictos.

Volvamos a la idea anterior. De alguna manera tú has pedido esa relación, llega para ayudarte a sanar algo que tú no ves en ti, pero que sí lo puedes ver en el otro. Porque pediste en tu vida un hombre o mujer infiel, alcohólico, adicto al trabajo, aburrido, con muchos problemas, etc. Hay algún decreto oculto en tu

mente, algo que aprendiste de pequeño o de adolescente. Esa es la causa que hoy vivas lo que vives, pero lo puedes corregir y así vivir algo mejor.

Ninguna persona llega a tu vida por casualidad. Llega porque tiene que ver contigo. Algo de tu mente inconsciente la atrajo y la aceptó.

No hubo ninguna mano negra que te puso esa persona tóxica a tu lado. Tal vez digas cosas como que estabas solo o sola necesitada de afecto y se acercó, o que te equivocaste y creías que era diferente.

Tus justificaciones no son válidas, el origen de esa relación está en tu mente y es esa causa la que tenemos que encontrar.

Por eso, si tiene que ver conmigo, antes de desgastarte criticando al otro, culpando al otro, esperando que cambie, es mejor hacerse una pregunta diferente:

¿qué tengo yo que sanar en mí que esta persona me lo está mostrando?

Pongamos algún ejemplo común.

Supón que tienes una pareja que te denigra, que te dice que no vales, que no haces las cosas bien, que te marca constantemente errores. En alguna medida tu piensas eso mismo de ti.

¿Quién te hablaba así de niña o niño? O tal vez alguna vivencia desde el vientre materno o tantas posibilidades del estilo. Eso no podemos descubrirlo solos, necesitamos la ayuda de la mente Espiritual para encontrar esa causa.

Otro ejemplo. Tienes una pareja que te es infiel. ¿En qué no estás siendo tú fiel contigo misma, en qué te engañas? ¿Vives de acuerdo a tus principios?, ¿Haces tú voluntad de acuerdo a lo que sientes y piensas? ¿Avanzas y creces de acuerdo a lo que eres? ¿A qué cosa no te comprometes contigo misma? ¿qué mensajes recibiste de tus mayores acerca del compromiso?

O tal vez tus referencias de parejas cuando niña hayan sido del estilo que vives ahora y estás repitiendo patrones familiares. O reparando algo que viste como equivocado y lo quieres evitar haciendo lo contrario.

Puede haber muchas causas, cada caso en concreto será diferente.

Estamos condicionados por creencias, programas, experiencias pasadas, también por lo que otras personas nos dijeron a temprana edad, o lo que vimos y no entendimos. ¿Qué experimenté, vi o escuché que hace que ahora busque hombres o mujeres con esta característica? ¿Dónde está el origen? ¿Cómo lo arreglo?

Esto tiene solución. Pero, debes saber, que tratar de encontrar la causa por nuestra cuenta puede llevar mucho tiempo o perdernos por caminos equivocados.

También hay variadas opciones de terapias de diferente tipo con diferentes resultados, pero siguen dando círculos en el mismo lugar, sin una curación definitiva, mientras no se incluya la ayuda del Espíritu o mente Espiritual.

El Curso de Milagros nos propone un método fácil y eficaz, funciona siempre.

Al entregar la relación y sus problemas al Espíritu Santo, Él te mostrará la causa y la va a deshacer si se lo permites, anulando con ello sus consecuencias.

La técnica que he comprobado es la Psicoterapia del Espíritu, inspirada en Un Curso de Milagros siguiendo sus pautas.

Lo puede hacer uno mismo si tiene conocimiento del Curso y está avezado en eso, de lo contrario es mejor que busques la ayuda de un terapeuta preparado y experimentado.

Puede haber otra técnica que desconozco y sea efectiva. Lo importante es que incluyas a tu mente Espiritual en esto y le pidas te ayude a sanar. Es necesario recurrir a algo superior a nuestra mente enferma para que sane.

El Espíritu o mente Espiritual y sana es lo que sabe y puede curar la parte dañada, pero necesita de nuestra aprobación, nuestra voluntad de sanar y lo manifestamos al pedir ayuda sinceramente, al estar dispuestos a corregir el error.

DE ESPECIAL A SANTA O TÓXICA A SANA

Para transformar esa relación tóxica o complicada en sana o santa, se la entregas al Espíritu Santo, se la ofreces.

Él se encargará de darle un nuevo propósito, un objetivo diferente del que tú le diste, y no te la quitará, puedes quedarte con la relación que se verá transformada.

Al comienzo, es posible que, en apariencia, la relación empeore, o parezca que no hay arreglo posible. Se están cambiando las cosas y eso genera resistencias y confusión. Insiste, confía en el Espíritu, en ti y en el otro.

Claro que solo vas a salvar esa relación si tienes esperanza en ella, si hay aún una reserva de cariño y de ahí te sujetas. Aquél primer impulso que te llevó a unirte a esa persona era el correcto. Es ella la que puede sanar las partes erróneas de tu mente. Rescatar ese primer impulso es querer ver a tu pareja de otra manera, verla pura, inocente y así verte tú también. Eso es el perdón.

Luego tal vez comiences a pasar por alto algunas cosas, mirando más hacia ti y no hacia el otro. Comenzarás a verlo como el ser de luz que es, igual a ti, y comprender que también como tú carga con sus creencias, experiencias pasadas, educación, niñez que lo condicionó a actuar de alguna manera, igual como te pasa a ti.

Recuerda que los dos han sido heridos y necesitan sanar.

La relación santa no es automática, es un aprendizaje, un proceso.

La relación puede continuar o terminar según el caso.

Pero si tuviste éxito, y aún deben alejarse, el final será armonioso y sin dolor.

Hay parejas que permanecen y siguen creciendo juntos, llegan a un nivel de comunicación que les permite seguir como pareja, transformada, sana, satisfactoria con una nueva dinámica, con un nuevo propósito.

O puede suceder que tomen distintas decisiones, que elijan vidas diferentes y ya no sea bueno para la evolución de los dos seguir juntos.

Así dice Un Curso de Milagros: “No te embarques en viajes inútiles, pues ciertamente no te llevan a ninguna parte”. (T.4.I. 2:5)

Recuerda lo que ya hemos dicho, tú no puedes cambiar a nadie, solo puedes cambiar tu.

A veces esto tiene que ver con los apegos de cada uno, ideas fijas, no estar dispuesto a los cambios, no poder soltar creencias o experiencias pasadas. En estos casos no convendrá seguir como pareja, pero si has resuelto el motivo que los unió, habrá una separación conforme y pacífica, sin recriminaciones ni manipulación, habrá sido una relación exitosa, que debía terminar

Aquí tocamos el tema del libre albedrío, es una ley de Dios, no se puede violentar la voluntad de nadie, necesitamos su permiso y disposición para lo que sea. Puedes acompañar a una persona el tiempo necesario, pero ya no cuando impide tu evolución y la de él.

El Curso de Milagros nos enseña que una relación santa, es aquella que le entregaste al Espíritu, la que tendrá un nuevo propósito y que el Espíritu no te la quitará. Pero también debes saber que no será solo para ti.

Es aquí cuando nos asustamos ¿acaso tendré que aceptar que mi pareja salga con otras personas? No, no se trata de eso. Se trata de que no la veas como tu propiedad, tu posesión.

Nadie es dueño de nadie. Todos tenemos la libertad de decidir, la libertad de que nuestra voluntad se respete. Por eso si alguien quiere alejarse de tu lado,

es válido y no puedes retenerlo. Podrás conservar los pensamientos amorosos que tengas sobre esa persona, esto te unirá por siempre a ella.

Toda relación es un regalo de la vida para sanar y crecer, una oportunidad de ir construyendo nuestro mundo feliz, y como tal debe agradecerse, cualquiera sea el resultado. De esa forma ambos podrán avanzar.

Otro tema muy consultado es tener miedo al compromiso, o a veces es al revés, necesitamos que otra persona se comprometa con nosotros, y solo nos llegan parejas que no se comprometen, el origen es el mismo.

Pero el auténtico compromiso es contigo mismo, una vez que lo tienes puedes extenderlo a los demás. Tu compromiso es tu lealtad a tus sentimientos honestos, a tu bienestar y coherencia, a tu propia curación.

Ninguna pareja por compromiso que tengas sea legal, familiar, material o simplemente que te sientes culpable por algo, puede obligarte a lo que no quieres, ni debe ser para siempre si no es tu voluntad.

Hagas lo que hagas entrégaselo al Espíritu en ti, a tu Maestro interno para que te guíe hacia tu mejor camino.

Recuerda que esa es una decisión personal, no puedes arrastrar al otro si no lo decide libremente, si no ve la necesidad de ello. De esa forma las cosas se ponen en su sitio, con el normal fluir de la vida y sus circunstancias.

Ninguno es el malo de la película, nadie puede hacernos daño a menos que le demos permiso, a menos que hayamos cedido nuestro poder a otro. La decisión de cómo nos queremos sentir siempre es nuestra.

EJERCICIO 2

También el Curso hace referencia a una dinámica muy común en las parejas: siempre nos estamos vengando del pasado.

Buscamos en la nueva pareja revivir el pasado y alterarlo, o sea, “esta vez sí me va a ir bien”, te dices.

Pero en verdad es una venganza de lo que nos hizo la pareja anterior o alguna experiencia de la niñez. Resulta positivo tomar conciencia de esto.

Es necesario vivir con nuestra pareja en el presente, pero para eso hay que sanar y soltar ese pasado doloroso

¿de qué pasado nefasto te quieres vengar con tu actual pareja?

Detén la lectura, trata de contestar honestamente. Pide ayuda al Espíritu Santo para ver con claridad.

Si llega espontáneamente el recuerdo lo observas y se lo entregas para que lo sane. Si no llega, también es correcto no te esfuerces ni especules, solo entrégaselo, que ya llegará.

EJERCICIO 3

Tanto si tienes pareja como si no la tienes, escribe una lista con lo que debería tener tu pareja ideal.

Detén la lectura, toma papel y lápiz, piensa detenidamente y con detalle cómo debería ser esa persona ideal para ti. Imagínala, observa actitudes, gustos, capacidades, forma de comportarse contigo, forma de hablar, pensar, vestir, todo lo que venga a tu mente que crees te haría feliz.

¿Ya tienes tu lista de cualidades?

Ahora responde:

¿Estás dispuesta, dispuesto, a ser tú como esa persona que has descrito?
Cuando estés dando lo que quieres recibir, seguramente llegará a ti.

Resumiendo:

Lo importante es saber que cada persona que llega a tu vida es por algo y ese algo tiene que ver contigo, con lo que hay en tu mente inconsciente y que necesitas ver y sanar. Esa persona vino a mostrártelo.

Si no lo resuelves, simplemente terminarás la relación, buscando otra mejor que al final será igual a la anterior. Repetirás historias y situaciones hasta que lo veas en ti.

La manera que propone Un Curso de Milagros es que le entregues tu relación al Espíritu Santo. Él le dará un nuevo propósito. No te la quitará, te la devolverá transformada.

Una relación sana no es de tu propiedad, su voluntad es libre y como tal debe ser respetada.

No puedes cambiar a nadie, solo puedes cambiar tú.

El Cuerpo, un medio de comunicación.



13

EL CUERPO. LA ENFERMEDAD. LA SALUD

LA VIDA ETERNA.

1) ¿QUÉ ES EL CUERPO?

¿Qué idea tienes sobre el cuerpo? Reflexiona un momento sobre lo que piensas ahora respecto a nuestra manera de nacer, crecer, lo que es el cuerpo. Piensa, mira, observa, qué es el cuerpo para ti.

Tenemos en un lugar muy alto al cuerpo, nos hemos identificado tanto con él que todo lo que le pase es prioritario. No podemos hacer nada si nos duele fuertemente la cabeza o nos torcemos un tobillo o un fuerte dolor de barriga nos pone en apuros. Le damos prioridad. Si lo solucionamos con una pastilla es fácil, y otra pastilla y otra. Pero a veces el cuerpo insiste y ahí es cuando nos detenemos.

Son tiempos de grandes cambios, la humanidad está cambiando de mentalidad, de forma de pensar, lo que llamamos un cambio de paradigma, y en este manual lo estamos aprendiendo.

Recibimos nueva información, mayor conocimiento.

El cambio es de todos y para todos por igual. Pasamos con ello de un mundo de dolor, de sufrimiento, de carencia, hacia un mundo con bienestar, buena manera de relacionarnos, disfrutando de esta vida, en suma, nos dirigimos a un mundo feliz. Y eso supone un cambio de pensamiento.

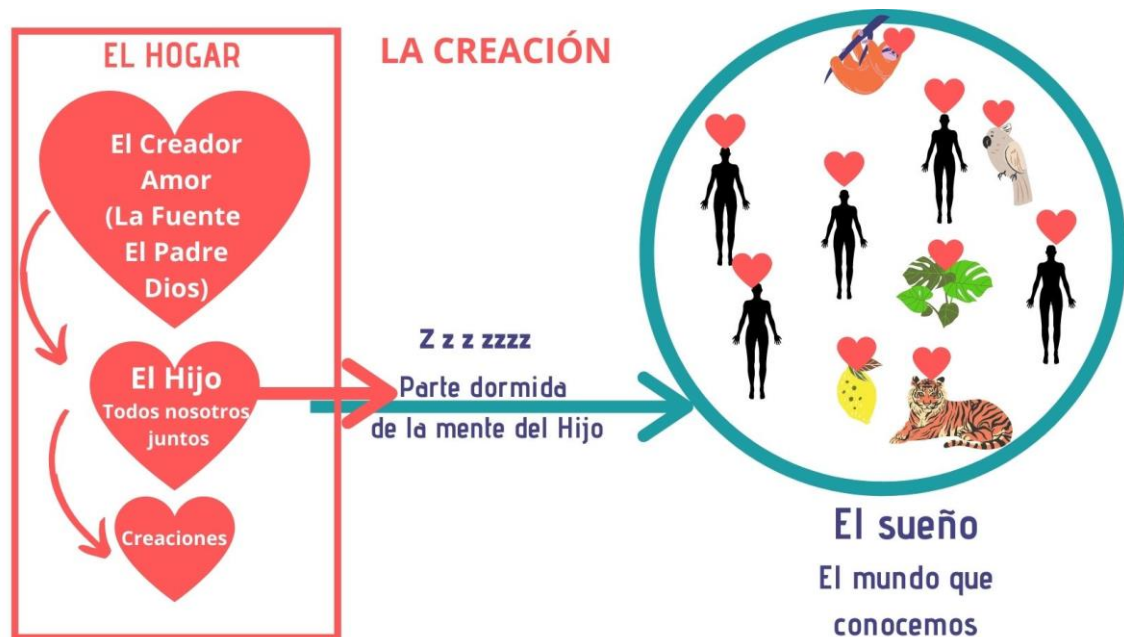
Lo que veremos hoy sobre el cuerpo, la enfermedad, la salud, es un punto de vista diferente, cosas que no hemos escuchado antes, forma parte de lo nuevo que nos lleva a lograr ese mundo feliz, por eso, presta mucha atención.

¿Por qué nacemos así? ¿De dónde viene todo esto? Nos contaron una vieja historia sobre el origen del mundo, sobre Adán y Eva y la expulsión del paraíso, ahí nació la idea de un dios castigador, enojado que quería reprender nuestra mala acción. Pero esto no es cierto, no es verdad, solo fue un cuento que utilizaron algunos pocos para manipular a las masas de gentes para tener esclavos, gente a su servicio y adquirir poder.

Es tiempo de trascender esa esclavitud y esa vieja historia y enterarnos de la verdad. Aquí comienza el cambio.

Ni nos echaron del cielo por haber hecho algo malo, ni vamos a ser castigados, ni Dios es un castigador que nos quiere enseñar a fuerza de palos. Eso no es así.

¿De dónde salen estos cuerpos que tenemos? De otros cuerpos claro, pero ¿qué fue primero? Veamos el esquema



Nosotros aquí en la Tierra no sabemos lo que es el Amor de verdad con mayúsculas, vivimos ilusiones de amor, pero continuemos con el esquema.

Ahí en el corazón grande está el creador, llámenle Dios, energía o como gusten. Le llamaremos para entendernos, Dios Amor porque este creador se compone de Amor, es el todo, no hay otra cosa aparte de Él. También resulta fácil para nuestro entendimiento que lo identifiquemos como Padre como el creador de nosotros.

Como el Amor no es cerrado, su característica es que se expande, se da, al darse se agranda, se estira, es más.

No es que al dar se quede sin eso, sino por el contrario se multiplica al extenderse y eso produce gozo.

Esta es una ley fundamental: el Amor se extiende al darlo y eso produce gozo.

De esa forma Dios se extendió y creó un Hijo a su imagen y semejanza.

O sea que, si Él es Amor, su Hijo es Amor y también es creador, al igual que el Padre. Crea a su vez Hijos o Creaciones que son Amor. Así funciona el Amor en expansión. Esa es la verdadera creación, la que aún continúa eternamente.

Pero ¿y el cuerpo?

Recordemos lo dicho en el apartado sobre El Miedo, el Hijo vivía en casa de su Padre con todo lo necesario y más y una parte de su mente se quedó dormida soñando con este mundo de miedo.

El Hijo dormido sueña con un mundo que cree real.

El Hijo no aceptó la negativa de su Padre de hacer su capricho y se quiso ir lejos a hacer su voluntad a realizar su idea de todas formas, pero no lo hizo realmente, porque no se puede crear algo verdadero sin la voluntad del Padre y del Hijo juntas, en cambio sí lo pudo soñar e imaginarlo como real.

Así fue que la parte dormida de la mente del Hijo soñó este mundo y pensó en fabricar cuerpos donde esconderse del Padre, esconderse del Amor.

Creyó equivocadamente, que su Padre lo quería castigar por haber pensado algo imposible. Pensó en terminar con la expansión del Amor. Pero al ser algo imposible, no se hizo, solo lo soñó y por tanto solo cree haberlo hecho.

Fue así que pensó: “si me divido en partes separadas escondidas en cuerpos, Dios, el Amor, no me encontrará y estaré libre de su castigo”.

Y así fue: Dios no conoce este mundo. Dios no creó este mundo fuimos nosotros quienes lo fabricamos.

El Hijo de Dios tiene una parte de su mente dormida, y esa mente dormida fabricó muchos cuerpos, para separar en partes su mismo Ser. Es así que todos nosotros somos la parte dormida del Hijo de Dios, que se separó en diferentes cuerpos. Nos vemos como separados, pero en verdad somos uno.

Si aquí terminara la historia no tendríamos escapatoria, estaríamos solos, perdidos dentro de un sueño sin final.

Pero cuando el Padre se dio cuenta que su Hijo se estaba quedando dormido, le colocó en su mente **un despertador**, le colocó una partecita de mente sana conectada con Él, con el Amor, **la mente Espiritual** o también como la llama el Curso de Milagros, mente recta o Espíritu Santo. Se le da el nombre de Santo porque se mantiene correcta y pura, para poder comunicarse con su Hijo dormido, cuando el Hijo así lo decidiera.

¿Y por qué cuándo el Hijo lo decidiera?

Otra ley fundamental es la del libre albedrío, o sea el Hijo debe decidir por propia voluntad, nada se le puede imponer.

Cuando el Hijo se canse de sufrir, y diga: esto tiene que ser de otra manera, pedirá ayuda a su mente sana, la parte de su mente que sabe y que puede, y ella con ese consentimiento irá sanando la otra parte, la mente enferma, su mente errada dormida.

Esa es la manera en que nuestra vida se va arreglando, las cosas comienzan a funcionar y vamos construyendo nuestro mundo feliz. Esa ayuda la adquirimos con el entrenamiento de Un Curso de Milagros, y la Psicoterapia del mismo.

Por lo tanto:

El cuerpo es una cerca, para separar unas partes del Ser de otras. Dentro de esa cerca el Hijo se cree a salvo del Padre, a salvo del Amor que, según él, lo querría castigar. La cerca no es eterna, no perdura, porque no es real, muere, es frágil. Con esto el Hijo se asegura que en su mundo de sueño haya ataque, víctimas, vencedores y vencidos. Todos están separados en formas frágiles que pueden ser destruidas. Y se identifican tanto con su cerca de seguridad que creen ser lo que esta es, creen deteriorarse y morir con ella.

El cuerpo es un sueño, y como tal a veces trae felicidad y más veces trae miedo. El cuerpo fue fabricado para tener miedo y vivir entre la defensa y el ataque.

2) ¿PODEMOS DARLE OTRO OBJETIVO AL CUERPO, UNA NUEVA FINALIDAD O FUNCIÓN?

Fue creado para vivir en el miedo, una muralla que lo separara y mantuviera oculto del Amor, para confinarlo en el infierno sin ninguna posibilidad de escape.

Pero podemos darle una nueva función, cada una de las partes separadas del Ser en los cuerpos, tomará de la mano a otras partes, sus hermanos, para ayudarse a marchar por la misma senda de regreso a casa, de regreso al hogar. Comenzarán a unirse en el proceso de despertar.

El nuevo objetivo del cuerpo será el de medio de comunicación y encuentro con las demás partes del Ser, para sanar esa mente dormida e ir despertando. Uno a uno paso a paso soltando el miedo que no existe, que es mentira.

La auténtica seguridad está en la verdad. No hay nada que temer, el Amor que somos nunca se ha ido.

“Identifícate con el Amor y estarás a salvo”.

“Identifícate con el Amor y estarás en tu morada”.

“Identifícate con el Amor y hallarás tu Ser” (L. PII.5.5:6-7-8) UCDM

Esa finalidad le damos en todo momento que transformamos nuestras ideas equivocadas, por una verdadera.

Cuando permito que el Espíritu o mente sana se haga cargo de mis problemas.

Cada vez que frente a un conflicto elijo el Amor en lugar del miedo, con mis nuevas decisiones, guiadas por el Espíritu le estoy dando una nueva función al cuerpo.

Con mis nuevas actitudes, estoy dándole la mano a mis hermanos para unirnos nuevamente, despertar del sueño y volver a vernos en casa, en el Cielo de donde en realidad nunca hemos salido.

Tenemos claro qué es el cuerpo y ahora le hemos dado un nuevo objetivo, que nos llevará a la paz.

Analicemos nuestro caso particular, el cuerpo aquí, en esta materia densa. Bajemos entonces al cuerpo aquí dentro del sueño.

Ya sabemos que no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo y ahora podemos usarlo mejor, con un nuevo propósito a favor del Amor y no del miedo.

El cuerpo es un medio por el que me relaciono y en esa interacción con los demás iré transformando mi mente. Eso es un proceso y lleva un tiempo, esas son las leyes de este mundo en el que aún estamos, espacio y tiempo.

Por esa razón necesitamos tener el cuerpo en condiciones, funcionando y así le damos el cuidado responsable que necesita: alimento, ejercicio, aseo, etc. No debemos llegar a extremos, cada uno elige lo que le agrada. Tal vez comas carne o seas vegano, hagas ayuno o no te pierdas comidas, tal vez corras, nades o saltes a la cuerda.

Lo correcto es no ir a extremos, no hacer del cuerpo un ídolo o algo para compararse, manipular, competencia insana, en fin, exageraciones.

El cuerpo se cuida y se mantiene en forma, para sernos útil el tiempo necesario, llevar a cabo nuestro propósito en esta vida. Ese cuidado incluye ir al médico, operarse si fuera necesario o tomar medicamentos mientras permanezcamos creyendo en este sueño.

Afinemos un poco el lápiz en esta parte para no confundirnos.

3) LA ENFERMEDAD

Tengamos claro algo:

- Toda enfermedad es mental.

- La curación verdadera es de la mente (psico-terapia)
- El único terapeuta o sanador es el Espíritu Santo (la mente sana, recta)

La única curación solo es posible en la mente.

El cuerpo por sí solo no enferma, quien enferma es la mente y se manifiesta en el cuerpo, nos avisa a través del cuerpo.

El cuerpo por sí solo no hace nada. Es neutro. Obedece a las órdenes de la mente.

Cada uno de los síntomas o enfermedad que el cuerpo muestra no es más que un mensaje que dice que algo anda mal en tu mente y que es tiempo de corregir. Se necesita un perdón.

Una enfermedad determinada nos dará una pista, no es rotundo ni definitivo, solo es una pista por donde comenzar a indagar la causa u origen, de la misma, en la mente, siempre con la ayuda de nuestra mente Espiritual.

¿Por qué nuestra mente nos avisa, que tiene algo equivocado, a través del cuerpo? Porque al cuerpo le prestamos atención. Si nos duele muy fuerte la cabeza nos obliga a dejar todo lo demás en lo que estamos distraídos, para darle toda nuestra atención.

Si nos torcemos un pie y no podemos caminar nos asustamos y solo pensamos en nuestro pie y en cómo curarlo para poder andar nuevamente.

Por lo tanto, es una medida inteligente escuchar las señales que nos da el cuerpo, de lo contrario se deberán intensificar luego, no obliguemos a nuestra mente a que tenga la necesidad de hablarnos más alto, con dolencias más graves.

4) MEDICINA TRADICIONAL. MEDICAMENTOS

Lo primero es ir a ver al médico oficial y seguir lo que nos indique. Nuestra mente aún está convencida de que así se arregla, por tanto, lo hacemos para no agregar más miedo, eso no es lo que queremos sino todo lo contrario, debemos sentirnos confiados y seguros, antes que nada.

Debido a nuestro estado mental actual, es necesario resolver la urgencia que tengamos, una vez tranquilos con esto, o al mismo tiempo, podemos buscar en nuestra mente la causa que originó tal efecto esa enfermedad o síntoma del cuerpo.

5) BIODERIVACIÓN Y SIMILARES.

Estos métodos nos ayudan a acercarnos a la causa del problema mental, pero no la deshacen. En el mejor de los casos en que la indagación haya sido correcta y que hayamos tomado conciencia de la idea equivocada, creencia o programa origen del problema, solo movemos el pasado, puede haber una mejora pasajera o no, pero la causa sigue ahí y por tanto sus efectos se seguirán manifestando por algún lado.

Para una auténtica curación de la mente es necesario incluir una ayuda superior a nuestra propia mente enferma, algo que mire desde arriba desde otra perspectiva. Y en esos métodos no se incluye.

Se necesita la ayuda de nuestra mente Espiritual, o mente recta, la parte sana conectada aún con el Padre, el creador, para que la curación definitiva se realice, de lo contrario nos estamos demorando creyendo que hacemos algo definitivo, pero no será así.

Repasemos: El Curso de Milagros nos dice que toda enfermedad es mental, por tanto, toda curación es una psicoterapia, y que el único terapeuta es el Espíritu.

Esto significa, como ya es sabido incluso por muchos médicos, que toda enfermedad tiene su origen en la mente.

Freud descubrió que las enfermedades mentales tenían su causa en un trauma de la mente.

Luego el Dr Hammer dio un paso más descubriendo que no solo las enfermedades mentales sino también las enfermedades físicas tenían su causa en la mente.

A partir de ahí es que se puede hacer una relación entre la afección en la mente y el síntoma físico o enfermedad que manifiesta el cuerpo.

Pero tengamos en cuenta que esto no se puede generalizar, son solo datos a tener en cuenta, habrá que ver cada caso con su particularidad. Incluso una misma causa mental puede ocasionar diversos malestares físicos en la misma persona.

6) PSICOTERAPIA DEL ESPÍRITU O PSICOTERAPIA DE UN CURSO DE MILAGROS.

¿Qué es y en qué consiste?

La palabra psicoterapia es conocida por todos, muy usada en la psicología y psiquiatría tradicional. Significa: Psico-mente, Terapia-curación, o sea curación de la mente.

La llamamos del Espíritu porque en este tipo de psicoterapia le damos entrada a la mente Espiritual o Espíritu Santo, que ya hemos dicho es el único terapeuta, es quien realiza la curación. Su método se extrajo del libro Un Curso de Milagros.

No importa la enfermedad que sea, desde un cáncer, un juanete, columna desviada, etc. Una culpa, una idea equivocada, un juicio que hemos hecho, todo no es más que una falta de perdón, y ese perdón faltante lo lleva a cabo el Espíritu, así es como sana.

Con la ayuda del Espíritu entonces, llegamos a ese momento en que juzgamos sin Amor el comportamiento de otra persona o el nuestro.

No podemos acceder a ese sector de la mente donde está la causa por nosotros mismos, ya que así estamos diseñados cual programa de ordenador, a prueba del mismo programador.

Se necesita ayuda de algo superior y ese es el Espíritu en nosotros.

Generalmente creemos saber cuál es la causa de nuestro mal, es muy común en consulta escuchar al paciente decir lo que le ocurrió en el pasado y que eso le trajo su enfermedad. No es así, todo lo que tu creas no es la verdadera causa, solo te desvía y demora.

Nadie puede entrar al subconsciente por sí mismo, no podemos desprogramarnos solos. Debes aprender a conectar con tu mente Espiritual o recurrir a alguien que sepa como guiarte.

Como esa otra parte de la mente no pertenece al programa, la mente recta, recurrimos a ella que sí sabe y sí puede.

Esta mente Espiritual solo puede actuar por nosotros si le damos permiso, si le pedimos su entrada ya que no puede violentar nuestro libre albedrío, como ya lo hemos dicho, el Espíritu no puede violentar mi voluntad de elegir seguir en este mundo sufriendo. Repetimos estos conceptos para que se nos graben y se asimilen completamente.

Pedimos ayuda, por ejemplo, de la siguiente manera:

“Espíritu Santo entra en mi mente y saca para mí el instante que me asusté y tomé una decisión equivocada que me está trayendo estos efectos a mi vida” Sencillo y claro.

Si realmente quieres sanarte será fácil. Generalmente las personas solo están dispuestas cuando se enfrentan a mucho dolor o ya probaron muchas cosas y nada les dio resultado.

Tú ves la causa, viene el recuerdo y le pides al Espíritu que lo borre, se lo entregas, sin darle importancia sin luchar con ello.

Lo hacemos con frases relacionadas al caso, decretos absurdos, ideas erróneas, que le entregamos a Él para su corrección.

El Curso de Milagros propone que puede utilizarse la auto psicoterapia, claro que para esto hay que tener cierto conocimiento del mismo. Particularmente en mi experiencia, he visto mejores resultados y más rápido en psicoterapias hechas entre dos, o sea el terapeuta que hace de canal del Espíritu y el paciente. Así se evitan confusiones y sabotajes de la misma persona herida, sumida en su dolor.

Resumen

- No somos un cuerpo. Tenemos un cuerpo que utilizamos como un medio para llevar a cabo nuestro propósito aquí en la vida.
- Por ese motivo lo cuidamos responsablemente, lo mantenemos en forma sin irnos a extremos.
- La enfermedad o síntoma del cuerpo nos trae un mensaje: hay algo equivocado en la mente que debemos sanar
- El cuerpo no enferma por sí solo, el cuerpo es neutro, solo responde a lo que hay en la mente. **La mente enferma o mente errada, dará órdenes de enfermedad y la mente sana o mente recta dará órdenes de salud. Según la que elijas utilizar será el resultado.**
- Teniendo claro esto, dado nuestro estado actual de deterioro mental, se hace necesario ante una dolencia del cuerpo ir a ver al médico tradicional, seguir sus consejos y tomar los medicamentos que nos indique mientras sigan los síntomas. De lo contrario estaríamos aumentando nuestro miedo y eso no es lo que queremos. Debemos dejar a nuestra mente errada tranquila para poder seguir con nuestra sanación desde la mente sana o recta.
- Paralelamente de ir al médico, realizamos una curación en la mente, de aquello que corresponda. Mi propuesta, por ser lo que experimenté con mayores resultados positivos, es la Psicoterapia del Espíritu o Psicoterapia de Un Curso de Milagros donde le damos entrada a la mente sana, recta o Espiritual para que se haga cargo de la dolencia y deshaga su causa en la mente, así desaparecen sus efectos.
- Cada uno elegirá el método o técnica que más le resuene. Es necesario aclarar, que sin la ayuda del Espíritu no se resuelve el problema completamente. Cualquier método que elijas debe incluir la entrega de la situación a tu mente Espiritual.

7) LA SALUD

A medida que vamos sanando nuestra mente, va sanando nuestro cuerpo.

A medida que nos alejamos del miedo y nos acercamos al Amor el cuerpo responde de la misma manera. Recordemos que es neutro, por sí solo no hace nada, responde a lo que hay en nuestra mente.

Así como la verdadera enfermedad está en la mente, la verdadera salud también.

Un Cáncer de útero o de mamas, puede indicar conflictos en el hogar, los hijos y la pareja, algo grande que lleva mucho tiempo. Un conflicto vivido en soledad. Y por ahí comenzamos a buscar la causa, de la mano del Espíritu en ti.

Una Gastritis me dice que hay algo difícil de digerir, algo me irrita en mi entorno y me produce ira, rabia, que no manifiesto.

Una uña encarnada nos habla de un conflicto de protección y dirección. La persona necesita armas para protegerse y produce sus garras.

Son solo algunos ejemplos básicos extraídos del diccionario ya muy conocido a los solos efectos didácticos para mostrar la relación entre la mente y el cuerpo.

Son referencias no definitivas, para comenzar el trabajo en la Psicoterapia, además cada caso es diferente, no se puede generalizar, habrá que verlo en cada caso concreto de forma personal.

Siempre, una vez encontrado el conflicto o causa, será necesario entregarlo al Espíritu, a la mente recta para que lo sane, lo deshaga y con ello sus consecuencias físicas. Lo repetimos porque estamos demasiado acostumbrados a buscar las soluciones por nosotros solos, creemos saber de qué se trata, creemos saber lo que nos pasa y no es así. Hay que cambiar esa costumbre, pidamos la ayuda del Espíritu, confiemos, estemos en paz.

Al comenzar con procesos de salud de este tipo, estamos aprendiendo a invertir nuestro pensamiento. En lugar de identificarnos con el cuerpo, comenzamos a identificarnos con el Espíritu que somos, comenzamos a identificarnos con nuestro creador el Padre, solo así adquirimos verdadera salud, seguridad y confianza.

“Descanso en Dios” que ese sea el nuevo lema de todas nuestras decisiones.

Resumiendo:

Solo se puede sanar la mente y con ello ir sanando el cuerpo.

Cada enfermedad nos trae un mensaje de que hay algo que sanar en la mente dándonos con ello un indicio por donde indagar.

Toda curación verdadera debe incluir al Espíritu o mente recta, mente sana para que nos dé resultados definitivos.

El cuerpo como herramienta a los fines del Espíritu puede seguir saludable y vital mientras sea necesario a dichos fines. No debemos limitarnos con ideas tradicionales sobre la edad y condiciones. Mientras sigamos realizando el propósito de Dios para nosotros en esta vida, seguiremos bien y activos dejando el cuerpo en profunda paz cuando ya no sea necesario.

LA VIDA ETERNA

Solo existe vida eterna.

Hemos estado equivocados con respecto a lo que somos, nuestra verdadera naturaleza, somos Espíritu, somos Amor, hechos a imagen y semejanza del Amor de Dios, somos poderosos y eternos, y no hay nada que nos pueda hacer daño, simplemente no hay nada que temer, eso es todo.

Lo que vemos, este mundo, estos cuerpos, son solo un sueño del que un día iremos a despertar completamente. Mientras tanto nos dirigimos hacia ello transformando este sueño de miedo en un sueño de amor, acercándonos a la verdad, conscientes cada día de nuestra verdadera naturaleza.

“Soy tal como Dios me creó” (L.162 UCDM)

Somos tal como Dios nos creó, inocentes y por lo tanto no hay motivo para condenarnos.

Comencemos a identificarnos con el Espíritu y no con el cuerpo, y así las cosas nos irán mejor, sanaremos rápido y alcanzaremos una vida feliz en este instante.



Como rebelde adolescente “bajamos” a este mundo para alejarnos del hogar.

Éramos Uno, pero en el viaje, ese Uno se dividió en muchos, y cada uno de esos muchos se escondió en un cuerpo diferente, en una forma.

A eso el Curso de Milagros le llama la separación.

Esa separación o alejamiento del Hogar, no ocurrió de verdad, solo fue soñado, pero no realizado.

El problema es que cuando uno está soñando cree convencido que lo que sueña es verdad hasta que despierte.

El Hijo de Dios es Uno y aún está en su Hogar.

Lo que ocurre es que parte de su mente quedó soñando este mundo y esta separación, estos cuerpos, estas enfermedades y estas muertes, todo es parte del mismo sueño.

No hicimos nada malo, todo es un sueño.

No hay ni pecado, ni manzana, ni culpa ni castigo.

El Hijo de Dios o sea todos nosotros juntos somos inocentes, santos, amados.

Ese es el mensaje de Jesús a través de Un Curso de Milagros.

MEDITACIÓN CONSCIENTE:

Luego de la lectura de este apartado, busca un lugar tranquilo, deja tu cuerpo totalmente cómodo y relajado. Con ojos cerrados repite mentalmente, el tiempo que consideres necesario, mientras te produzca paz:

“No soy un cuerpo, soy libre, soy tal como Dios me creó, soy su Hijo amado santo e inocente”.

¡Despierta!

¡Es hora de comenzar!



14

MISIÓN DE VIDA

TRABAJO. VOCACIÓN. DINERO

*Saber que somos creadores de nuestra existencia y no víctimas de ella,
es el punto inicial para tomar las riendas de nuestra vida,
y no dejarnos llevar
a donde el viento quiera.*

El tema es muy amplio, pero daremos una visión general que marque una diferencia. Es uno de los temas de la vida cotidiana que más nos preocupa, en especial en épocas de crisis económica y re planteo laboral.

MISIÓN DE VIDA

¿A qué vinimos al mundo? Ya dijimos al comienzo de este libro que según la visión de Un Curso de Milagros hemos venido a este mundo a despertar. Todo esto que vivimos, no es más que un sueño, que creemos real.

Pero dentro de este sueño, cada uno de nosotros tiene una misión de colaboración, un papel que realizar en el proceso de despertar, ya que nos compete a todos.

La repetición es un método de aprendizaje, recordemos el cuento que ya vimos:

Un joven adolescente está durmiendo en su cama, en su habitación, el mismo tiene todas las comodidades, lo tiene todo, es feliz.

Pero él está durmiendo y se encuentra soñando una especie de pesadilla.

En ella, el chico se ve a sí mismo que tiene que cumplir un horario de trabajo para poder comer, largas jornadas de algo que no le agrada para obtener un dinero que llevará a su casa, y pagará un alquiler, consumo de luz, agua, alimentos para él y para otros que dependen de él, termina el día agotado, tiene un cuerpo que a veces le duele, enferma y debe permanecer en cama, su pareja lo abandona por otra persona, se siente solo y necesitado, algunas veces pasa bien, se cree feliz, pero luego otra vez se siente fatal, ha pasado

ya por tantas cosas y aún sigue en lo mismo. Más tarde le viene un cáncer que lo lleva varios meses en agonía y deterioro moral y físico hasta morir.

Todo eso es un sueño, pero él lo vive como muy real, está convencido que es real porque lo ve, lo oye, lo toca con los sentidos del cuerpo.

Así estamos nosotros ahora dentro de un sueño. Será un sueño más o menos cargado de pesadillas, para algunos más, para otros menos, pero nadie se escapa de que haya escenas de dolor y sufrimiento con algunas de placer para mantenernos interesados. Ese es el plan del ego, su plan para no morir.

En conclusión, estamos aquí en este mundo, viviendo las experiencias que estamos viviendo, nada más que esperando el momento en que comencemos a despertar. Es un proceso que ya comenzó.

Por eso estamos hoy aquí hablando de estas cosas, por eso han surgido corrientes como el Curso de Milagros y otras, no es exclusiva.

Tenemos que despertar, y en ese “me estoy despertando”, todavía estoy agarrado del sueño, pero ya algo empieza a hacerme dudar, sonó una alarma y empiezo a ver la habitación entre sombras, empiezo a ver vislumbres de la realidad.

Es ahí en ese despertando, en ese proceso de pasar del sueño a la vigilia, que tengo una Misión, mi Misión de Vida.

Y ¿cuál es esa Misión?, para cada persona será diferente, porque todos tenemos algo particular que nos diferencia.

Volvamos a la imagen del chico dormido en su habitación. Ese chico de nuestro cuento es toda la humanidad, como ya son muchas las señales, comenzamos a despertarnos, muy lentamente, es un proceso que se irá acelerando a medida que seamos más respondiendo al llamado.

El Padre de este chico, de nuestro cuento o sea todos nosotros, para que despierte tiene un Plan.

En ese Plan del Padre para despertar a su Hijo dormido va a necesitar la ayuda de sus otros Hijos y recurre a ellos.

Es así que llega el primero de los hermanos, que está un poquito más despierto que los otros y su misión es colocarle el despertador muy cerca de su oído al hermano dormido, luego viene otro hermano más juguetón y le hace cosquillas, luego viene otro hermano y le canta una canción y lo mueve para que baile. Todo esto es parte del plan del Padre para despertar a su Hijo, con la ayuda de sus hermanos, cada uno con una función, un papel diferente, pero todos con el mismo objetivo.

Pasando nuestro cuento al mundo y a la humanidad, digamos que existe un Plan de Dios para despertar a la humanidad de este sueño de dolor en el que vive, y en ese Plan nos dio una función a cada uno de nosotros, un papel a cumplir, para esta gran obra.

El Padre no puede meterse en el sueño, porque es el sueño de su Hijo, no puede meterse ahí. Dios no entra en nuestro sueño, Dios no es el creador de este mundo, ni de las situaciones que vivimos, este es nuestro sueño.

Es así que el Padre decide darle un papel a cada uno de sus Hijos que sí están en el sueño, para que lo cumplan y así todos vayan despertando.

Pero ¿cómo hace el Padre, o Dios, para que cada uno de sus hijos quiera realizar ese papel, esa función y lo haga de buen grado, por decisión propia?

Porque entendamos que Dios no quiere nada que nos traiga malestar o contrariedad, solo quiere que seamos felices.

Entonces el Padre piensa:

¿Qué es lo que más le gusta a cada uno de mis hijos? Les voy a dar a cada uno esa función. Que ayude a despertar a los demás, utilizando eso que le gusta hacer más que nada y que lo hace feliz. Esa será su función especial.

Y tú te preguntarás ¿cuál es la llave, que me hará descubrir mi papel en el plan de Dios para la humanidad?, ¿cómo descubro mi misión en este mundo y en esta vida?

¡Fácil! Ya lo hemos dicho: tengo que ver qué es lo que más me gusta.

¿En qué soy bueno, o podría ser bueno si me preparo?

¿Qué cosa estaría haciendo por horas y en lugar de cansarme me llenaría de energía?

Hay cualidades que traemos ya con nosotros y muchas veces no las reconocemos, no sabemos que están allí y que nos caracterizan.

Cada uno trae su propia cualidad, cada uno de nosotros es único e intransferible, por eso es importante conocer eso que podemos considerar nuestra especialidad.

Para descubrirlo se hace necesario un análisis honesto, una introspección, mirarnos por dentro, y no hacia afuera a ver qué están haciendo los demás.

Lo primero es salirnos de esa maldita idea de tener que encontrar algo que me de dinero. Ya no debo partir desde ahí.

Lo que sea que uno haga desde la honestidad, desde aquello que hacemos con alegría, lo que nos agrada verdaderamente, aquello que brindamos con gusto y excelencia, más tarde o más temprano nos va a traer dinero y abundancia.

No podemos iniciar nuestra búsqueda pensando en el dinero que sacaré, tenemos que indagar pensando primero en qué es aquello que me va a hacer feliz. ¿Qué cosa es la que yo haría, feliz y contento y que además beneficie de alguna manera a otros?

Muy bien dirán ustedes, pero yo tengo un trabajo seguro, que no me gusta, pero me mantengo, concurreo amargado, me siento esclavo, no me da tiempo para mis cosas, pero no puedo quedarme sin sueldo. Si permanecemos en ese pensamiento de círculo vicioso no lograremos nada y seguiremos alimentando nuestra desconformidad y sentimiento de fracaso.

Todas las cosas son graduales. Lo único claro es que se debe ser coherente.

Si en el trabajo que estoy, tengo la certeza de que no es mi vocación, no me hace feliz ir a ese trabajo, debo comenzar poco a poco un proceso de autoconocimiento, ir descubriendo mis capacidades y aquello que sí me caracterice.

Voy encontrando cosas que me interesen, empiezo a informarme, a prepararme, voy descubriendo cosas nuevas de mí y lo comienzo a llevar a la práctica en pequeños pasos. Sin dejar el trabajo que tenga, comienzo a mirar desde mi interior hacia otros lados, comienzo a ser creativo, se me ocurrirán ideas, busco lo que me motiva, lo que me anima. Ten por seguro que las nuevas oportunidades aparecerán. Y no olvides en tu búsqueda interior pedir la inspiración al Espíritu Santo, Él te guiará en la dirección correcta.

Salgo del círculo vicioso del no puedo y de la crítica constante de culpar a las empresas, el gobierno, el país o el coronavirus.

Empiezo a descubrirme, le doy un tiempo y una dedicación en mi vida a conocer mis cualidades. De esa forma voy avanzando, ya no estoy estancado. Hay personas que les será más fácil que a otras, le llevará más o menos tiempo.

Algunos descubren su función luego de jubilarse de otra cosa, y ya tranquilos y con tiempo realizan aquello que nunca imaginaron alargándoles y mejorándoles así la vida.

Otros toman decisiones más definitivas, cambios radicales a mediana edad, dejan todo lo conocido a un lado y van a cumplir sus sueños, son los que tienen menos apegos y les resulta fácil soltar. Y todo está bien, cada uno sabe lo es

mejor en su momento. En ambos casos diferentes está bien y la función se cumplió, no hay reglas en esto.

Lo importante es que nos demos ese espacio personal para descubrir nuestra función, nuestro papel en esta vida, y lo desarrollemos poco a poco, aunque no sea nuestro trabajo principal. Es posible que más adelante cuando vayamos viendo logros, se convierta en nuestro medio de vida.

Todo esto es para ampliar nuestra forma de pensar, especialmente en estos tiempos de crisis económica donde tanta gente se desespera por buscar algo seguro.

Lo único seguro es aquello que hagas con amor y dedicación honesta.

Los trabajos seguros también pueden perderse. Lo único verdaderamente seguro es lo que viene de ti, que naciste con ello, la inclinación que tengas para hacer algo, eso no se pierde, y te esforzarás por hacerlo cada vez mejor y por tanto te traerá beneficios también económicos, eso es lo que hay que tener claro.

Resumiendo: Todos tenemos una Misión de Vida, todos tenemos un papel que cumplir en el gran Plan de Dios para la humanidad, en nuestro despertar. Y ese papel tiene que ver con lo que a nosotros nos hace más felices hacer, tiene que ver con nuestras cualidades, dones, talentos.

Tal vez tenemos una idea de lo que es, pero creímos que no servía de nada o no le dimos importancia. Todos y cada uno tenemos cualidades y hay que descubrirlas.

TRABAJO

Recordemos nuestros primeros trabajos, cuando dejamos de ser niños y empezamos a hacernos cargo de nosotros mismos, o a ayudar al hogar familiar. ¿Qué elegimos? ¿Cómo elegimos lo que íbamos a hacer? ¿Qué criterios teníamos entonces?

Recuerdo entre mis compañeros de clase, terminando la secundaria, algunos íbamos a estudiar a la Universidad o a aprender un oficio, otros se preparaban para entrar a trabajar en un Banco, un comercio, una fábrica, otros seguían el negocio familiar, o lo que surgiera en el momento a modo de destino, oportunidad o casualidad.

La idea era hallar algo lo más seguro posible, que nos diera un sustento, un modo de vida, tener el dinero para lo que necesitáramos y quisiéramos.

Casi nadie entonces tenía claro cuál era su vocación, eso era un terreno desconocido, más bien se iba probando por ensayo y error. Solo unos pocos se sentían verdaderamente seguros en su elección. También muchos ni siquiera

tenían elección, por sentirse presionados a seguir algún camino marcado por la familia o la sociedad, aceptando lo que otros esperaban de ellos. Y así comenzamos nuestro mundo laboral.

Sin ir lejos en el tiempo, hay modas también en cuanto a trabajos. Si hay un negocio o actividad que está dando resultado, todo el mundo se pone a hacer lo mismo, hasta que se satura y ya no es redituable.

Le daremos otra mirada a la vocación, el trabajo, el sustento de vida.

No busquemos nuestro trabajo partiendo de la necesidad de dinero, buscando aquello que nos de dinero sin más. Busquemos nuestro trabajo partiendo de otra idea:

¿En qué puedo yo mejorar al mundo? ¿qué puedo brindar a los demás desde mis cualidades descubiertas o por descubrir?

El Curso de Milagros nos dice que Dios al ser Amor es también felicidad. Relaciona a Dios con la felicidad.

“La necesidad tiene cara de hereje” nos recita el dicho popular. Por lo tanto, la necesidad va en contra de Dios. No debo partir de la necesidad sino de la abundancia.

Entonces, la pregunta clave que te dará mejores resultados es:

¿En qué puedo yo mejorar al mundo? ¿qué puedo brindar a los demás desde mi autenticidad?

Este ya es un cambio rotundo en nuestra vieja mentalidad de carencia.

Ya no pienso qué puedo conseguir de los demás sino ¿qué puedo yo dar a los demás para mejorar sus vidas? Esa es una mentalidad de abundancia, ¿lo notas?

Partiendo de algo que ya tengo, partiendo de una mentalidad de abundancia y por sintonía atraeremos más.

Quiero que vean la diferencia: Una cosa es: ¿cómo puedo conseguir dinero para mantenerme? Y otra muy distinta: ¿cómo puedo yo mejorar la vida de los demás, ¿qué puedo aportar al mundo? Y el mundo te contestará dándote todo lo que necesites.

Es un proceso de reflexión interior, es personal, claro que se pueden buscar guías, ayuda, pero el que decide eres tú.

Tal vez hemos trabajado en muchas cosas diferentes. Hay que tener en cuenta que cada trabajo que hayas hecho, sea remunerado o no, sea por breve tiempo o por mucho, te preparó para alguna cosa, te aportó un conocimiento, una

sabiduría que no debes descartar, toma todo en cuenta a la hora de descubrir tus cualidades y preferencias.

Decidas lo que decidas siempre tiene que haber coherencia, siempre debe ir en la misma línea lo que sientes, piensas y haces. No te sentirías bien, por ejemplo, trabajando en una carnicería si eres vegetariano y defiendes esos principios.

VOCACIÓN

Es muy común ver familias que se dedican a lo mismo, por ejemplo, el padre médico, el hijo médico el nieto trabaja en la salud. Lo mismo cuando hay una empresa familiar los hijos buscan labores relacionadas con el negocio de la familia.

Esto puede ser cómodo, práctico y hasta muy beneficioso, pero hay que tener en cuenta que no significa que nada de eso sea tu vocación, tal vez sí, pero lo más probable es que no lo sea.

Entonces si tu anhelo es encontrar aquello que te pertenece, que va con tus características y naturaleza, será conveniente que no te limites a lo que tu familia siempre hizo, investiga un poco más dentro de ti, experimenta con otras cosas para comprobar si vas por buen camino.

Los temas que vamos viendo están enganchados y relacionados. Todo lo dicho anteriormente vale para la vocación. Les dejo tres preguntas que pueden serles útiles en el tema.

¿A qué me gustaría dedicarme?

¿Lo sé hacer?

¿Se necesita?

DINERO

Hay cosas que debemos tener en cuenta. El dinero es una energía útil en este mundo material, es un medio de intercambio.

Tenemos muchas creencias limitantes respecto al dinero, y eso nos amarga la vida. Este es un mundo basado en la carencia. Nuestras creencias e ideas marcadas son de carencia.

Es bastante generalizado creer que el dinero es malo o es algo inferior. Solemos decir de alguien con dinero, que lo hizo por medios deshonestos, a quién estafó o explotó. Y si alguien hizo mucho dinero rápido pensamos que robó o lavó dinero.

También la creencia que si sacas la lotería se acabarán tus problemas, cuando está comprobado por muchos casos donde los problemas aumentaron y al tiempo vuelven a quedar sin dinero.

Creer que por terapias espirituales no se debe cobrar, esa es una creencia insalubre, porque ¿de qué vivirá el que se dedique a eso?

Si tiene además que trabajar en otra cosa no podrá dedicarse con la misma excelencia ni eficacia, su mente estará preocupada en cómo llevar el dinero a su casa.

Todas estas ideas y muchas más, no son correctas, no traen un buen destino. Tenemos que bajar del pedestal todo ese tipo de conceptos perjudiciales que nos limitan, es una visión antigua que ya hay que descartar.

Hay cosas más importantes que el dinero decimos. Si, es verdad, ¿cuáles son? La salud, la pareja, los hijos, la amistad. Si, pero para todo esto también necesitas dinero. Para la salud, para una operación o medicamentos necesitas dinero. Para el amor, invitar a cenar a tu amor, o pagar el alquiler para vivir juntos se necesita dinero. Amas a tus hijos y por eso quieres darles una mejor educación que se paga con dinero.

No mezclamos las cosas, el amor es amor, la familia es familia y el dinero es dinero, cada uno cumple su función. No debemos estar peleados con el dinero, porque esas son creencias que nos traen miserias. Ese tipo de creencias equivocadas son las que entregamos al Espíritu en una sesión de psicoterapia del Espíritu para que las deshaga, y ponga ideas correctas en su lugar.

Si tenemos la idea de que las personas con dinero no son buenas, explotan a otros, entonces yo que quiero ser buena persona nunca tendré dinero por más que trabaje 14 horas diarias, siempre estaré con lo justo. Y de esto nadie tiene culpa, son programas familiares o del entorno en el que fui educado.

Empecemos a cuestionar lo que hemos pensado hasta ahora respecto a estos temas y demos la oportunidad de empezar a ver estas cosas de otra manera, solo para obtener mejores resultados, nada más que por eso, mejores resultados, una vida sin sacrificios inútiles.

Recordemos que la voluntad de Dios para ti es que seas feliz, que seas abundante, que no te falte nada. Decide entonces que tu voluntad sea la voluntad de Dios.

EJERCICIO PRÁCTICO

Para mover las neuronas extrajimos del coaching este sencillo ejercicio.

Te conviene tener un cuaderno de notas y escribir tus respuestas, te será útil verlo más adelante.

Pon la fecha del día que lo haces y dentro de un tiempo lo lees nuevamente a ver qué pasó, qué hiciste al respecto, o que no.

1) ¿Qué es el éxito para ti?

(Cada persona tendrá un concepto o idea diferente de lo que es tener éxito en la vida, el éxito no es sinónimo de dinero sino de aquello con lo que te sientas pleno, teniendo una vida con significado.)

2) Describe tu vida ideal, como si todo fuera posible y escribe en tiempo presente como si ya lo estuvieras viviendo.

(Con lujo de detalles, describe en momento presente, como si fuera real, tu vida ideal, dónde vives, cómo es tu casa, a qué hora te levantas, qué desayunas, qué ropa usas, si vives sola o en pareja, cómo es tu pareja, si viajas, que familiares frecuentas, cuán a menudo te reúnes con tus amigos, en qué trabajas y cuántas horas, etc.)

3) ¿Cómo me veo dentro de un año?

(qué cosas quieres haber logrado de aquí a un año, siendo coherente con tu situación actual, algo posible realizable pero que te acerque un poquito a tu vida ideal que describiste anteriormente.)

4) ¿Cómo te ves de aquí a tres años? (qué quieres haber logrado en 3 años)

Este ejercicio da perspectiva, te da enfoque y dirección en tu camino.

Si uno no sabe lo que quiere, dónde se encuentra ni a dónde va, seguirá dando círculos en lo mismo. Pero si lo tienes escrito, y cada tanto lo lees, te das cuenta de las decisiones que debes tomar. O cuando aparezcan oportunidades tendrás en mente lo que quieres y sabrás elegir hacia tus metas.

Recuerda que tú creas la vida que tienes.

Una vez que hayas sacado tus conclusiones, aquello que desees hacer y la vida que quieres vivir, no olvides entregársela al Espíritu Santo, él sabrá inspirarte sabiamente para que hagas lo que hagas lo utilices a los fines del Espíritu y con ello garantizas tu paz y felicidad.

UNA
MENTE
SIN
ENTRENAR
NO PUEDE
LOGRAR
NADA



LA CARA AMABLE DE LA RUTINA

Todos tenemos alguna rutina, algo que repetimos exactamente igual cada día. Lo primero que hacemos al despertar, lo que desayunamos o no, puede que varíe algunas veces, pero seguramente alguna cosa siempre hacemos igual por años, por décadas, ¿o no?

Eso que repetimos tantas veces lo hacemos ya sin pensar, se ha convertido en un hábito. Todo hábito es algo que hacemos en automático, nos sale fácil porque la mente ya se programó para hacerlo, no tenemos la necesidad de pensar, no gastamos energía ni esfuerzo en ello.

Todo hábito se hace fácil y cómodamente y nos trae un determinado resultado. Si lavo a diario mis dientes iré menos al odontólogo, si hago ejercicio a diario mi cuerpo estará en forma. Hay otras rutinas que repetimos sin ni siquiera saber por qué o para qué las hacemos, simplemente las aprendimos desde niños y las continuamos. Lo mismo pasa con nuestras creencias e ideas, pero de eso no estamos hablando aquí.

Luego de recorrer variadas técnicas de crecimiento personal y con el estudio del Curso de Milagros he llegado a la conclusión que lo mires por donde lo mires, lo único que nos ayuda de verdad es el contacto frecuente con nuestro Espíritu, lo sagrado en nosotros, un tiempo de recogimiento a diario, una rutina de conexión con nuestro Ser interior.

Muchas personas rezan a diario o van a rituales religiosos periódicamente y por supuesto que todo sirve si trae paz, aunque se siga dependiendo de lugares y personas.

Pero la verdadera conexión con lo Divino con la espiritualidad supone aquietar la mente silenciando el ruido de pensamientos constantes.

La conexión es el silencio, para poder escuchar, no podemos escuchar al Espíritu en nosotros, al Maestro Interno, al Guía correcto, si estamos escuchando otra cosa todo el tiempo. Se requiere silenciar la mente.

Es necesario establecer algún tipo de rutina breve, sencilla para tener unos minutos al día de silencio y escucha del Espíritu, aquietando la mente.

Al comienzo la mente se va a resistir, como pasa con cualquier rutina que queremos incorporar, pero ¡insiste! Pronto se convertirá en hábito y no habrá más resistencia, ocurrirá sin pensar, trayendo a tu vida muchos beneficios, ante todo certeza, paz, coherencia en tus acciones y decisiones.

Lo que nos trae paz no es elegir entre opiniones que son lo mismo, ¿elijo este trabajo u otro, esta pareja o me busco otra, vivo en este país o me mudo a otro? No son verdaderas alternativas sino formas distintas de la misma cosa, los resultados serán los mismos, aunque elijas una u otra. Problemas, penas, aparentes cambios, pero luego todo sigue igual.

Frente a lo de siempre, sí hay otra alternativa por la que nos podemos decidir, la que nos trae un resultado diferente, el resultado que buscas y nunca has encontrado, tu paz, tu seguridad verdadera, tu éxito.

La alternativa a elegir si quieres ese resultado es que escuches la otra voz, la que te conecta a la Fuente, la que te guía ahorrándote sinsabores y tiempo, la voz que habla por Dios, el Espíritu santo en ti. Esa es la única alternativa, o escuchas tu mente errada, al ego o escuchas a tu mente recta, el Espíritu.

Si eliges la alternativa de entregar tus decisiones al Guía Interno, al Espíritu Santo, tu mente recta, tu mente Espiritual, aprenderás a hacer silencio y escuchar la respuesta a tus problemas, así logras resultados de paz en la misma medida en que la escuchas y ante todo realices su inspiración.

El Curso de Milagros en el capítulo 30 propone la siguiente rutina o reglas para tomar decisiones para que tu día salga bien y cómo quieres que sea.

Cada vez que tenemos que tomar una decisión hay un batallar de ideas una verdadera lucha contra uno mismo, evaluaciones y dudas, noches sin dormir.

La rutina propuesta es la siguiente:

Por la mañana al despertar declara:

“Hoy no tomaré ninguna decisión por mi cuenta”.

Escucharás al Espíritu y seguirás su consejo.

Piensa entonces en la clase de día que te gustaría tener, lo que quieres lograr, los sentimientos que quieres tener, cómo quieres que te salgan las cosas. Y piensa que hay una manera fácil de que eso pase así.

Repite

“Si no tomo ninguna decisión por mi cuenta, esa es la clase de día que se me concederá”

Si durante el día no has podido dejar de tomar decisiones por tu cuenta y las cosas no están saliendo bien, detente y recuerda nuevamente la clase de día que te gustaría tener, reconoce que ocurrió algo que no es lo que quieres y

repite: “No tengo ninguna pregunta, me olvidé lo que tenía que decidir”. Esto cancela los juicios previos y los malos resultados.

Continúa diciendo:

“Por lo menos puedo decidir que no me gusta como me estoy sintiendo ahora”
Reconoces que hay un camino más fácil.

Repite:

“por lo tanto espero haber estado equivocado”.

Con esta frase estamos atenuando nuestra resistencia, nadie te obliga a pedir ayuda al Espíritu, sino que es lo que quieres, quieres que las cosas te salgan bien y fáciles. Te enfocas en tu objetivo que es el día como lo quieres tener. Ya lo has comprendido.

Ya sabes cómo funciona y repites:

“quiero ver esto de otra manera”.

Ya sabes lo que quieres, no hay lucha de poder, no hay conflicto en pedir lo que quieres. Quieres ese día como lo definiste y eso es lo que estás pidiendo. Ahora pides la ayuda sin ningún tipo de resistencias.

“tal vez haya otra manera de ver esto, ¿qué puedo perder con preguntar?”

Y ahora sí realizas una pregunta con sentido sobre lo que sea que te preocupe o lo que debas decidir.

Estos pasos son a modo de preparar tu mente para que esté receptiva a ser guiada por el Espíritu.

Con la práctica ya no habrá resistencias y solo bastará con que digas:

“Hoy no tomaré decisiones por mi cuenta, escucho al Espíritu Santo en mí, quiero estar en mi mente recta, mi mente espiritual”

Independiente de esta propuesta, tienes, las 365 lecciones del Libro de Ejercicios de Un Curso de Milagros presentado en el libro “Prácticas” en forma de resumen ilustrado, de fácil realización, que es el verdadero entrenamiento mental práctico completo, que cambiará tu sistema de pensamiento, hacia la paz.



**La verdad a trocitos
nos lleva solo al conflicto
y a perder la paz.**

TÚ NO TE CREAMASTE A TI MISMO. ¿O SÍ?

Tú no te creaste a ti mismo y yo tampoco. Ambos somos hijos de un Creador.

La idea es simple, darnos cuenta que no somos cuerpos separados y débiles que deben cuidarse del posible ataque del otro. Todos tenemos la misma naturaleza, somos el Hijo de Dios, inocentes y eternos. No hay nada que temer.

Todos conocemos alguna persona que se encuentra en un extremo respecto a la creencia de la existencia de Dios. Los temerosos del Señor, están convencidos de la existencia de un dios castigador al que hay que agradar para que no les envíe males peores, con la intención de que aprendan alguna lección. Ese extremo fue la causa de muchas aberraciones en el pasado de la humanidad, como fue el caso de la Inquisición, las guerras religiosas, entre otras cosas. Esas experiencias aún están en el inconsciente colectivo de la humanidad, por lo tanto, están en todos nosotros hasta que lo observemos y lo sanemos.

Sin duda esa es la causa por la que surgió el otro extremo, con personas que no soportan que se hable de Dios, de Milagros, del Espíritu, ni nada que sugiera la presencia de un Creador superior a nosotros que espera detrás de la puerta con un mazo para castigarnos.

En medio nos encontramos quienes sin ser religiosos aceptamos nuestra espiritualidad, los que comenzamos por el crecimiento personal y poco a poco entramos en terrenos más espirituales. Es gracioso observar como cada vez que muchos conferenciantes necesitan mencionar a Dios lo hacen con cierto recato usando frases del estilo: "Dios, la Fuente, el Universo como cada uno le quiera llamar", y siempre decimos lo mismo, nos referimos a Dios pidiendo permiso para no alejar a aquellos que rechazan su nombre o tan solo temen pensar en ello.

Hay quien se burla y menosprecia al que hable de Dios o bendice, ¿por qué? ¿Por miedo? ¿por creer que es de débiles? ¿o por superioridad?

¿Te da miedo hablar de Dios? ¿Quién o qué te asusta? Todo de lo que crees huir es mentira. Nadie quiere hacerte daño ni puede.

Tú no te creaste a ti mismo, tampoco te creó tu mamá. Las madres y padres solo crean cuerpos

Y tú ¿quién eres? ¿Lo sabes?

El cuerpo no eres tú, el mundo no es tu hogar. Piensa, ¿Y si las cosas son de otra manera? ¿No te estarás perdiendo de algo?

El curso de Milagros hace un razonamiento sobre el tema de quién creó a quien en el capítulo 3 en el sub título VI, Los juicios y el problema de la autoridad, que en realidad quiere decir autoría, quién es el autor, el creador.

Muchos filósofos y eruditos han hecho largos debates acerca de la pregunta ¿Quién soy?, que al final nos han aportado poco.

Pero ¿qué nos dice el Curso de Milagros? ¿Quién soy?

Fácil, “Eres el Santo Hijo de Dios”, esa es la respuesta, no le des más vueltas.

Y ese es el juicio final, y no la balanza donde pesan culpas y valores.

Ese juicio es final porque una vez que decretas que eres el Santo Hijo de Dios dejan de hacerse otros juicios, ya sea sobre ti o sobre otros. Todos somos el Santo Hijo de Dios.

Ni tu madre es malvada porque te manipuló o te abandonó o no te quiso como tu quisieras, ni tu padre es culpable del fracaso de tu vida por su maltrato y rigidez, ni tu novia una traicionera que te fue infiel, o tu socio un estafador, ni tu gurú un iluminado del cual dependes.

Todos esos juicios desaparecen por el último y único juicio verdadero: Tu madre, tu padre, tu novia, el vecino, el panadero, el presidente de gobierno, el perro, la lechuga, todos son el Santo Hijo de Dios.

Tú no te creaste a ti mismo, tienes un creador del cual saliste y no es papá y mamá, esos solo forman cuerpos para que te muevas y comuniques en este mundo físico de formas.

¿Cómo llegamos a ese descreimiento de pensar que tan solo aparecimos?

Comencemos por tener claro que una cosa son nuestros juicios, los que hacemos todo el tiempo, como, por ejemplo, “tú eres así”, “yo soy esto o aquello”.

Otra cosa diferente a nuestros juicios es el Conocimiento, tener un conocimiento auténtico y absoluto de la verdad.

Un juicio depende de cómo veas una cosa, dependerá de lo que hayas aprendido en tu pasado, visto y experimentado, por lo tanto, no hay dos juicios iguales, aunque se parezcan.

Incluso una misma persona puede cambiar de opinión hasta en el mismo día, según su humor o nuevos datos que adquiera sobre la persona o cosa que juzgue.

¿Qué loco no?, pero así vamos por la vida, confundidos, llenos de dudas, cambiando de parecer según cambia el viento. O por el contrario nos mantenemos rígidos en una sola posición, un solo concepto de cada cosa que no nos permite ir más allá de una apariencia determinada. En ambos casos seguimos confundidos.

Esas formas de ver las cosas le llamamos percepción errada es lo que hacemos todo el tiempo. Interpretamos la verdad por trocitos y el resultado será cualquier cosa menos la verdad, cada persona con sus opiniones y valores bajo el brazo.

En cambio, el Conocimiento total no tiene que juzgar porque lo conoce todo, lo tiene todo, tan solo es, no hay opiniones.

Cuando hacemos un juicio estamos tomando una parte y la acomodamos a nuestro gusto según creencias previas, según necesidades, traumas, programas familiares, por lo tanto, nada tiene que ver con lo que es.

Recordemos el cuento popular donde 6 ciegos trataban de definir a un elefante según la parte del mismo que tocaban.

“En la Antigüedad, vivían seis hombres ciegos que pasaban las horas compitiendo entre ellos para ver quién era el más sabio. Exponían sus saberes y luego decidían entre todos quién era el más convincente.

Un día, discutiendo acerca de la forma exacta de un elefante, no conseguían ponerse de acuerdo. Como ninguno de ellos había tocado nunca uno, decidieron salir al día siguiente a la busca de un ejemplar, y así salir de dudas.

El más decidido, se abalanzó sobre el elefante con gran ilusión por tocarlo. Sin embargo, las prisas hicieron tropezar y caer de bruces contra el costado del animal. “El elefante –exclamó– es como una pared de barro secada al sol”. El segundo avanzó con más precaución. Con las manos extendidas fue a dar con los colmillos. “¡Sin duda la forma de este animal es como la de una lanza!”

Entonces avanzó el tercer ciego justo cuando el elefante se giró hacia él. El ciego agarró la trompa y la resiguió de arriba a abajo, notando su forma y movimiento. “Escuchad, este elefante es como una larga serpiente”.

Era el turno del cuarto sabio, que se acercó por detrás y recibió un suave golpe con la cola del animal, que se movía para asustar a los insectos. El sabio agarró la cola y la resiguió con las manos. No tuvo dudas, “Es igual a una vieja cuerda” exclamo.

El quinto de los sabios se encontró con la oreja y dijo: “Ninguno de vosotros ha acertado en su forma. El elefante es más bien como un gran abanico plano”.

El sexto sabio que era el más viejo, se encaminó hacia el animal con lentitud, encorvado, apoyándose en un bastón. De tan doblado que estaba por la edad, pasó por debajo de la barriga del elefante y tropezó con una de sus gruesas patas. “¡Escuchad! Lo estoy tocando ahora mismo y os aseguro que el elefante tiene la misma forma que el tronco de una gran palmera”.

Satisfecha así su curiosidad, volvieron a darse las manos y tomaron otra vez la senda que les conducía a su casa. Sentados de nuevo bajo la palmera que les ofrecía sombra retomaron la discusión sobre la verdadera forma del elefante. Todos habían experimentado por ellos mismos cuál era la forma verdadera y creían que los demás estaban equivocados.”

La verdad de cada uno depende de lo que perciba.

Quizá te resulte algo abstracta la idea de Conocimiento total y te cueste imaginarla, pero déjala ahí por el momento, no podemos acceder a él todavía, basta con saber que existe más allá de nuestro estado actual, con eso será suficiente.

Al venir a este mundo olvidamos ese Conocimiento, olvidamos que veníamos de un Creador, olvidamos que ese autor se expandió a sí mismo dando lugar a su Hijo.

Ese olvido, de la existencia de nuestro Creador, esa supuesta creación anónima para nosotros, nos llevó a tal estado de incertidumbre que llegamos así a pensar, que nos creamos a nosotros mismos.

No hemos usurpado el Poder de Dios, pero sí lo hemos perdido de vista.

Dios se extendió a sí mismo dando lugar al conjunto de todos los seres vivos que forman uno solo. Por eso se dice que Dios tiene solo un Hijo. El Cristo es el único Hijo de Dios y está formado por cada uno de nosotros, cada uno es una parte.

Si el Cristo es el Hijo de Dios formado por el conjunto de todos nosotros, entonces entre nosotros somos hermanos. Parece un razonamiento muy obvio, pero te aseguro que necesitamos repetirlo para no olvidarlo.

Todos y cada uno de nosotros somos el Hijo de Dios, somos Cristo.

Y acá llegamos a la gran enseñanza del Curso de Milagros, el gran desafío, el punto de la cuestión: **ver en cada uno al Cristo.**

Ya no ver a ese que has juzgado como traidor, infiel, ladrón, asesino, generoso, bonito, rico, pobre, lisiado, campeón, etc. Ver en su lugar al Hijo de Dios, a Cristo en él.

La paz está en permanecer sin hacer juicios, sentencias, vaticinios, sea de ti mismo o de tus hermanos.

Dirás que es muy difícil no hacer eso y es verdad, la mente está tan habituada que no sabemos cómo hacerlo, por eso solo se necesita que quieras verlo como el Hijo de Dios, y pedir ayuda al Espíritu Santo para verlo de esa manera. Pide al Espíritu en ti que te muestre tu realidad y la de tus hermanos. “Muéstrame a mi hermano como Tú lo ves”.

Imagina que despiertas una mañana y al voltear a tu lado ves al Cristo, creías que era tu esposo, pero era el Cristo, vas a la panadería y el panadero es el Cristo, el policía es el Cristo, tu hijo es el Cristo. ¿Te imaginas vivir así rodeado de amabilidad rodeado de ese Amor que desconoces?

Esa es la percepción correcta que nos ofrece el Espíritu Santo. Cuando lleguemos a completar ese grado de perdón, cuando estemos viviendo en un mundo feliz o mundo real de esa forma, Dios podrá acercarse a nosotros y decirnos ¿Vienes a casa? Y entonces estaremos en el Cielo porque ya no tendremos necesidad de enfrentarnos con nadie, no hay más culpa y podremos ya vernos en casa, en completa felicidad.

Te propongo un juego: piensa en esa persona que tú ya sabes con la que estás molesto, enojado, obsérvalo en tu mente como lo ves siempre, su forma de hablar de moverse de vestirse.

Ahora míralo mejor y trata de ver algo bueno en él, un detalle, un gesto amable, algo positivo y céntrate en ello.

Traslada eso bueno que le has visto a tu enemigo hacia un amigo, alguien que tú aprecies que te caiga bien. Observa a ese amigo que tú quieres y piensa en las veces que has tenido desencuentros con él, pero no llegó a mayores porque lo aprecias. De esta manera verás cómo aún con amigos queridos tienes asuntos pendientes.

Las personas más cercanas a ti son las que más te enseñan si estás dispuesto a aprender.

El Espíritu Santo te dará su percepción, una percepción corregida, que no te traerá dolor sino paz. Viviremos mejor.

Toda nuestra vida se basa en juicios de percepción: siempre unidos al ego que nos dice todo, cuando tenemos hambre, si va a llover que lleves un paraguas, que te abrigues si hace frío, si es hora de levantarse de comer ensalada o carne, y así pasamos el día, los meses, los años.

Pero podemos unirnos al Espíritu Santo y ver las cosas de su mano y así pasamos de una percepción errada a una percepción correcta, corregida,

ambas son percepciones, formas de ver, no es la auténtica visión o conocimiento, pero nos vamos acercando, ahora tendremos una percepción que no nos causa dolor sino paz.

Querer ver al Hijo de Dios en lugar de al traidor ya es un gran paso.

Paremos un momento, la vida misma nos dio una señal con la pandemia del 2020, aquíetate nos dijo, detente y piensa, deja de parlotear sin sentido en tu mente y escucha la voz del Espíritu, la Voz del Padre, del Creador que te dará la guía correcta y así no pierdes más tiempo y dejas de sufrir en vano.

Nuestro principal deseo es ser feliz y estar en paz, el cómo y cuándo lo tenemos en la mente recta, la mente Espiritual, solo aprendamos a escucharla, no busquemos nada más afuera.

Aceptemos que hay algo dentro nuestro que nos ha dominado hasta ahora, y que solo nos mantiene en incertidumbre y dudas, es la mente errada, el ego. Si bien ha sido así, ya podemos entregar esa debilidad y miedo al Espíritu para que sea corregido. Podemos decidir quién queremos que mande, y nos aconseje en nuestra mente, ¿el ego o el Espíritu?

El ego nos convence a hacer juicios parciales y contradictorios que nos llevan a acciones incoherentes. A veces hacemos cosas que no queremos, pero pensamos que debemos hacer. A veces queremos hacer algo, pero pensamos que no podemos o no debemos hacerlo. En suma, conflicto siempre.

Nos creemos dueños de la verdad y por eso emitimos juicios lapidantes.

Dios, el Padre, el Creador solo ofrece misericordia, ¿por qué nosotros no ofreceríamos lo mismo?

Nuestra herencia como Hijos de Dios es estar en paz, nuestra paz está aquí, la tenemos, pero podemos rechazarla. Hemos creado una prisión, nuestra voluntad no es libre, no hacemos nuestra voluntad, no hacemos lo que queremos.

Todos nuestros problemas proceden de haber negado a Dios como nuestro autor, Creador. Ese es el problema de la autoría o autoridad a que se refiere el Curso de Milagros.

En este mundo deseamos cosas, no basta con la sola voluntad de querer tenerlas y tenerlas al instante.

Pero en el Cielo sí, no existe el deseo, porque no hay carencia, con la sola voluntad es suficiente para que las cosas pasen.

¿Qué podemos hacer entonces mientras aún estemos en este mundo?

Utiliza tu mente recta, acude a la ayuda del Espíritu Santo en ti. En tu mente recta tu voluntad es creativa y desde allí puedes construir lo que quieras. Aprende a escuchar esa otra voz.

Buscar el Cielo significa decir: "Sé lo que soy y acepto mi herencia" (T3.VI.11:8).



*¿Qué significa
despertar?*

Ver las cosas de otra manera.

¿Se pierde algo?

Sí

Se pierde el miedo

¿Se gana algo?

Sí

Se gana paz y felicidad

¿Qué hago entonces?

Solo deséalo

"quiero ver esto de otra
manera"

EL DESPERTAR

La vida comienza hoy atrévete a despertar.

Como ríe a carcajadas el niño de la imagen, así reirás cuando veas tu problema de otra manera, con otra mirada. Ese es el milagro, darte cuenta que eso a lo que tanto miedo le tenías, era mentira, un viejo paradigma que ya es hora de descartar

¿Sabes qué significa Paradigma?

Paradigma es un modelo a seguir, norma, regla o ejemplo. Algo que se cree como cierto y desde ahí surge todo un sistema de pensamiento.

Un Paradigma fue en la antigüedad, cuando la humanidad creía que la Tierra era plana, y a partir de allí había toda una manera de ver las cosas. ¡Imagínate, cómo sería la forma de pensar de las personas en todos los órdenes de la vida solo con creer eso! Muy distinta a la que tenemos ahora ¿verdad?

Un nuevo Paradigma entonces surgió cuando se recibe la información de que habíamos estado equivocados y en verdad la Tierra era redonda. Las personas cambiaron su manera de ver y entender el mundo cambiando de esta forma, sus experiencias y estilo de vida.

La humanidad creció, evolucionó y fue cambiando sus sistemas de pensamiento muchas veces.

Ahora está pasando lo mismo, la humanidad está dando un salto evolutivo, quizá uno de los mayores de la historia, estamos recibiendo nueva información, y de acuerdo a las cosas que están pasando ya no podemos seguir con el viejo sistema de creencias, nuestra vieja forma de pensar ya no sirve ante la realidad que nos supera.

Hasta ahora nuestro sistema de pensamiento se ha basado en la culpa, y con ella los castigos, ¿o no? El dolor está presente desde el nacimiento y a medida que crecemos vamos experimentando penas, traumas, decepciones, separación, soledades, enfermedad y muerte. Dependemos de un cuerpo y sus limitaciones. Hablamos de amor, pero nada sabemos de él ya que abandonamos y nos abandonan con resentimiento y conflicto.

Pensamos que Dios es cruel y que es quien nos manda el sufrimiento como castigo de algo malo que hemos hecho, para que aprendamos a portarnos bien. ¿Acaso cuando muere un niño no decimos “qué mal hizo pobre inocente”? Creemos en un dios castigador y cruel al que debemos agradar y

así nos sacrificamos para poder acceder a un cielo prometido para un futuro lejano.

Hasta ahora nuestro sistema de pensamiento se ha basado en el miedo, vivimos esclavos de nuestras creencias, principalmente en la creencia de escasez donde siempre nos falta algo, siempre estamos necesitados de alguna cosa. Nuestras relaciones se basan en esa búsqueda para obtener de otro lo que nos falta. Hacemos intercambios, donde si me das, tú pierdes, si recibo gano. Creemos que la enfermedad es un castigo que nos llega, o un mal destino, fatalidad, sin pensar que algo tuvimos que ver con eso, Creemos que todo infortunio nos llega por factores externos a nosotros mismos.

Nuestro pensamiento constante solo especula entre el pasado y el futuro. Recordamos experiencias pasadas y hacemos cosas para que no se repitan en el futuro, olvidando por completo el momento presente.

Hasta ahora nuestro sistema de pensamiento ha permitido que el resentimiento vaya envenenando nuestras mentes y cuerpos, llegando la mayor parte de las veces a la vejez amargados y decrépitos, humillados y sin paz.

¿Quién quiere seguir viviendo de esa manera?

Existe una alternativa la que podemos elegir, en eso consiste nuestro libre albedrío, en elegir de nuevo, algo diferente, otra manera de pensar y de ver las cosas.

Si queremos una vida feliz, la opción que nos lleva a ello es la alternativa de ver un mundo diferente basado en el perdón bien entendido, despertar a la realidad de que todos somos inocentes, que todas las cosas, situaciones, sucesos pueden ser vistas de la otra manera que nos de paz.

El nuevo sistema de pensamiento, la alternativa que podemos elegir, se basa en la confianza, en saber que nuestras mentes están unidas, que dar no es perder sino recibir, doy porque tengo y cuanto más doy más tengo.

No es un dar material, es un dar de lo que soy. No doy la casa o el auto lo que doy son ideas que es lo único que puedo compartir, todo pensamiento que tengo produce efecto en algún lugar. Pero con calma, no se aprende en un solo día, es un proceso alentador, pacífico y gratificante.

Un Curso de Milagros propone ese nuevo sistema de pensamiento hacia el que nos estamos dirigiendo todos como humanidad. No es el único medio, habrá otros, pero esto es lo que conozco, experimenté como efectivo y rápido y así lo trasmito.

Es un curso porque enseña, y lo hace a modo de entrenamiento mental, para que sea fácil y rápido el cambio que necesitamos.

A eso le llamamos despertar, una nueva manera de ver y entender la vida y el mundo. Una manera sana, confiable que nos permita llegar al momento de acceder al Conocimiento, la Verdad completa.

¿Y qué nos aportará aquí en nuestra vida aprenderlo y aplicarlo?

Una mejor forma de relacionarnos con los demás, mayor respeto y goce mutuo, mayor abundancia material también, salir del pensamiento de carencia, mediocridad y minusvalía, adquirir confianza, mejorar la salud.

En suma, lograremos tener vidas significativas, con propósito, mayor felicidad y alegría, vidas con paz entre todos.

Se acaban la soledad y el miedo para dar la bienvenida a la colaboración e intercambio satisfactorio. Somos más libres y dichosos uniéndonos en vínculos saludables.

No hay que hacer grandes cosas, solo basta con soltar, dejar ir, entregar nuestros rencores y penas, ese maldito “complejo de inferioridad”. Tal vez fue un abandono, o un mal momento, un problema sin resolver, amores no correspondidos, líos al amanecer, ¡qué más da! ¿Qué sentido tiene seguir por el camino del terror?

No hay necesidad de estar enfermo.

No hay necesidad de estar solo.

No hay necesidad de que algo te falte.

Sencillamente no hay necesidad, lo tenemos todo al alcance de la mano solo es necesario dejar de planear, de querer controlarlo todo por nuestra cuenta bailando entre pasado y futuro.

Suelta, entrega al Espíritu en ti, tú Espíritu, tú mente Espiritual, tu área sagrada, entrégale tu día a día, tu forma de pensar, sé constante, insiste, y deja que todo lo demás llegará por añadidura.

Ese es el propósito de este manual, transmitir en forma práctica y fácil las enseñanzas de Un Curso de Milagros, el nuevo Paradigma de la humanidad, una propuesta accesible a todos.

Y Si deseas continuar en el estudio y práctica, encontrarás apoyo y guía de múltiples maestros que transmiten honestamente lo aprendido, o puedes contactar conmigo directamente y te asesoraré con mucho gusto.

Aprender sobre el cambio de consciencia es un proceso hacia el bienestar y la dicha. Se enseña y se aprende mientras lo aplicas en tu andar.

Puedes ubicarme on line por la web del mismo nombre,
www.despertandosoyfeliz.com

enviar un email a contacto@despertandosoyfeliz.com

o directamente al [WhatsApp +598 99 270 257](https://www.whatsapp.com/channel/0029va833333333333333333)

El nuevo mundo se construye entre todos. ¿Té sumas?

¡Que la paz esté contigo!

Angélica



DESPERTANDO SOY FELIZ

Es el material básico
para un cambio de conciencia,
crecimiento personal y espiritualidad actualizada,
en forma rápida y eficaz.

Encontrarás los temas necesarios explicados
a partir de conceptos conocidos y cotidianos,
con textos cortos, de fácil comprensión,
que abrirán tu mente encontrando respuestas
y mejores caminos desde una versión simpática y amorosa.

Su contenido está basado
en las enseñanzas de Un Curso de Milagros.

"No es necesario sacrificarse
en largas trayectorias de cursos, niveles y tiempo,
puedes actualizarte ahora
utilizando este material de conocimiento sin desvíos,
directo y claro.

Prueba y luego me cuentas"

conacto@despertandosoyfeliz.com

ANGÉLICA BRITOS

Nació en Uruguay. Estudió Derecho en la Universidad de la República.

Fue Instructora de Yoga y Terapeuta Holística.

Docente directora y Empresaria en Educación Inicial.

Escritora. Artista Plástica

En 2008 siente un llamado interior, dando otro rumbo a su vida, deja sus actividades y se traslada a la costa este uruguaya donde inicia un camino de búsqueda espiritual y crecimiento interior dedicándose plenamente al estudio y práctica de Un Curso de Milagros.

Viajó en varias oportunidades a España para profundizar sus prácticas y conocimientos con diversos Maestros.

Actualmente trasmite las enseñanzas del Curso de Milagros como guía personal de estudiantes en el entrenamiento del mismo, y como Terapeuta del Espíritu para situaciones concretas.

Escritora, comprometida con la difusión del nuevo paradigma de la humanidad, en lenguaje claro y sencillo al alcance de todos.

www.despertandosoyfeliz.com

