

# PAZ

Ese sentimiento olvidado



ANGÉLICA BRITOS

# Paz

Ese sentimiento olvidado

# PRÓLOGO

Cuando la maestra de quinto grado, nos mandó como tarea, escribir algunas líneas contestando esta pregunta: ¿Cuál es para ti, la palabra más importante? mi respuesta, a mis relucientes 10 años fue Paz.

La mayoría de mis compañeros contestaron que la palabra más importante era Amor, y por cierto pensé también en Amor antes de contestar, pero de pronto sin mayor reflexión en aquel momento, vino a mi mente Paz y pensé que esa era mi palabra más importante porque sin Paz no podría haber Amor.

Cincuenta años más tarde, compruebo que mi respuesta de aquél entonces fue correcta, sigo pensando igual y en este libro, completo la tarea explicando porqué.

¿Qué significa Paz?

El diccionario de la lengua española la asocia a la pública tranquilidad y quietud entre los Estados en contraposición a la guerra. También hace referencia a la relación de armonía entre las personas sin enfrentamiento ni conflicto. Todo esto parece muy poco. ¿Qué hay de la paz interior?

**Conflicto entre Estados o entre personas habrá siempre en mayor o menor medida, el tema no es que no haya conflictos sino con qué actitud se resuelven.**

**Lo de afuera es un reflejo de lo de adentro. Si no hay paz interior mucho menos habrá buenas relaciones, buenos vínculos, en definitiva, buena vida.**

La Paz interior es un derecho de todos y abarca muchos aspectos del ser humano, desde la sana autoestima, la capacidad de superar situaciones dolorosas, aprender a perdonar, conocer quién eres y cómo estás, saber qué es lo más importante para ti, tener un horizonte claro de hacia adónde te diriges, conocer tus dones y talentos y aplicarlos.

**En este libro encontrarás desarrollados todos estos aspectos de manera sencilla, para tu reflexión, que podrás aplicar en tu vida diaria para la conquista de tu propia Paz y la de tu entorno.**



## PALABRAS SUELTAS

¿Alguna vez has experimentado sentirte pleno, completo, ese momento en que realmente te das cuenta y sientes dentro de ti que lo tienes todo, y te invade una profunda paz?

No me refiero a tener todo lo que pudieras haber deseado, como una buena familia, amigos fieles, dinero, fama, salud perfecta, éxitos, pareja amorosa, reconocimiento.

Me refiero a una emoción y sentimiento de no necesitar nada, de tenerlo todo, de plenitud, donde ya no hay nada que alcanzar, nada tras lo que correr porque todo está bien en ti, no hay vacíos que llenar, no hay escasez de nada, solo sientes plenitud y una tranquila sensación de paz.

Un día lo sentí por primera vez, fue un breve momento, un sentimiento con toma de consciencia, su recuerdo permaneció y así tiempo después vinieron otros momentos similares.

**Lo tenía todo, sentí paz.**

Claro que ese momento, no sé bien si fueron minutos o segundos, pasó y seguí mi vida cotidiana de lucha y correrías tras las cosas que creía me harían feliz, pero ese breve instante quedó grabado en mí y no lo he olvidado, fue el testimonio de que era posible, la paz existe y lo había comprobado, **ahora tendría que descubrirla, estaba en mí**, quería conquistarla para reproducirla más veces.

Fue la experiencia que me trajo el discernimiento.

La paz existe, no es un sueño o vana quimera, la paz está ahí, en tu interior, solamente hay que encontrarla y conectar con ella.

**La paz interior es la auténtica felicidad.**

¿Cómo y porqué llegue a esa experiencia?

Las cosas no estaban resueltas en mi vida en ese tiempo, todo pendía de un hilo tanto en lo económico como en la salud o mis afectos. Lo nuevo era que había comenzado a nutrir mi mente con otras ideas y pensamientos, había comenzado a estudiar Un Curso de Milagros, me estaba entrenando para poder pensar de otra manera que me condujera a la paz interior, ese es el objetivo de dicho conocido curso.

**Lo poco que iba entendiendo hasta el momento, era que podíamos ver a otra persona ya no como enemigo o como alguien que nos agrede, o como un competidor que nos quite algo o incluso como proveedor, aquel del que esperamos nos dé alguna cosa, sino ver a la otra persona sin sus máscaras, sin las etiquetas o roles que le hubiese dado la vida, más allá de su personalidad, de sus complejos o traumas, ver a otro tal cual es como un ser divino, un alma igual a la mía. Como dijera Emilio Carrillo ver el conductor del coche y no ver solo el coche. Me parecía algo difícil, una utopía, destinado solo a grandes personajes.**

¿Cómo podría quitar de mi mente los pre conceptos hechos sobre esa otra persona según mis experiencias pasadas con ella misma? ¿O cómo no pre juzgar, si recién la conozco, según su vestimenta, forma de hablar, su peinado, el vehículo que usa, su aseo personal de ese momento, o lo que me hubiesen contado otros sobre ella? De todas formas, lo intenté.

Tenía en aquél entonces, una relación amorosa. Podría decirse, usando los términos actuales, que no se trataba de una relación armoniosa y equilibrada sino más bien era una relación tóxica.

Había una fuerte atracción entre ambos, pero nuestra forma de pensar y vivir era muy distinta, o al menos eso creía. Chocábamos constantemente con rupturas y encuentros repetidos. Aplicando la lógica popular, era una relación de la que tendría que haberme alejado definitivamente, pero ninguno de los dos podía lograrlo.

**Evidentemente, era la pareja perfecta para el trabajo que estaba iniciando: el cambio de mentalidad hacia la paz interior.**

Esperaba de él actitudes que no llegaban, le censuraba muchos comportamientos que consideraba equivocados, aunque también cuando dejaba de lado los reclamos pasábamos muy bien y nos divertíamos,

cuando dejaba de lado lo que “debería ser”, notaba que teníamos muchas cosas en común, sencillas y cotidianas, sin duda éramos almas afines, o tal vez un poco más, almas gemelas.

Un día, reflexionando en lo que leía sobre la visión de Cristo, una de las enseñanzas pilares de UCDEM, decidí aplicarlo en mi relación. Salir de la mera lectura y aplicar las nuevas ideas en la vida práctica y con lo que tuviera delante, para comprobarlas.

Cuando lo encontré esa tarde, lo miré a los ojos, me enfoqué en su mirada sin ver nada más y traté de ir más allá de sus defectos y errores de comportamiento que yo creía ver, ir más allá de mis propios juicios, pasar por alto lo aparente y buscar en lo más profundo, lo real.

**No sé cómo fue que lo hice, pero pude ver un ser inocente, puro y profundamente amoroso, tal vez fuera el estudio previo, las prácticas que venía haciendo, lo cierto es que así sucedió.**

Quedé totalmente sorprendida, era algo nuevo para mí, tal vez lo más parecido a eso que había percibido antes, de otro ser, fuera cuando me dieron en brazos a mi hijo recién nacido, era un alma recién venida del cielo, totalmente inocente y pura que habían puesto en mis brazos, era fácil verlo así, aunque esto se sentía más profundo aún, algo diferente, con mayor consciencia, un acto consciente con voluntad deliberada.

Eso no significa que no tuve más problemas en esa relación o nunca más le reclamé alguna cosa, porque el hábito de juzgar a otro es muy antiguo, pero sí cada vez duraba menos y con el tiempo ya se fue debilitando, fui alimentando en cambio, el hábito de ver las cualidades de su alma, y sin duda aprendí mucho. Lo curioso fue que él también comenzó a cambiar su actitud conmigo, o tal vez siempre había sido así, pero yo no lo notaba.

Dejé de esperar determinados comportamientos o actitudes, **me ocupé más de enriquecer mi propia vida, de mirar mis propios defectos y de irlos superando.**

**Los momentos compartidos se volvieron más plenos, más felices, y por tanto más libres.** Pude comprender que había cosas que simplemente él no podía superar, aunque quisiera, lo sobrepasaban y lo acepté. **No había espera, no había lucha, no había juicio, solo el momento presente.**

**Fue un día cualquiera, compartiendo una mañana, que tuve ese instante lúcido, esa sensación genuina de paz.**

Esa práctica que comenzó solo con él y me resultaba fácil, traté de realizarla con otras personas. Al principio no fue tan fácil, con los otros me costaba más, pero siempre recordaba lo que dice el mismo Curso de Milagros y maestros:

**sí logras ver con los ojos de Cristo a una sola persona,  
lo puedes hacer con todos.**

A eso llama el curso de milagros la visión de Cristo, ver a otra persona tal cual es, sin sus apariencias o personajes adquiridos.

Tuve que practicar más veces con mi querido Ro, fui elaborando más pensamientos amorosos respecto a él, ver sus cualidades, fortalezas, su lado positivo, descartando los pensamientos conflictivos, **observando en cambio mis propios prejuicios y limitaciones para irlos descartando.** Fue un buen ejercicio de autoconocimiento, un trabajo de limpieza mental.

**Ese ejercicio fue disolviendo mi apego y la carencia afectiva que cargaba desde niña, fui adquiriendo sana autoestima y autorrespeto.**

Otra de las enseñanzas importantes de UCDM es saber que solo podemos llevarnos al otro mundo, cuando dejamos el cuerpo físico, nuestros **pensamientos amorosos**, los que hemos tenido aquí en este mundo, así que seguí practicando en esa línea, procurando más de éstos y descartando los otros pensamientos conflictivos más a menudo.

Quiero hacer una advertencia, porque hay muchos casos diferentes. Continué con la relación porque era más beneficiosa que perjudicial, solo que las cosas no eran como yo quería o creía que debían ser, pude darme cuenta en cambio, que me era de mucha utilidad para avanzar en mi camino, el entrenamiento perfecto para lo que estaba aprendiendo y beneficioso para él también porque, aunque no fuera consciente, él también crecía internamente conmigo en lo que le era posible.

Pero en casos de violencia, maltrato o similar, es necesario alejarse. Cuidar la integridad física y psicológica siempre es una prioridad. No era este el caso por lo tanto continué.

¿Por qué me era más fácil con él que con las demás personas ver más allá de su personalidad y defectos?

No sé, tal vez el amor entre seres humanos sí exista y era eso lo que estaba pasando, digamos que con él estaba más motivada. No sé si creía amarlo porque pude ver su alma, o podía ver su alma porque lo amaba. Aún eso era un misterio para mí.

**Relato esta práctica y experiencia porque fue la más importante que me motivó a seguir, la que me comprobó que lo que estaba estudiando realmente funcionaba, literalmente estaba cambiando mi vida, cambiando mi forma de ver a las personas y al mundo.**

De nada sirve leer libros o estudiar cursos sobre el despertar de consciencia si luego no se los pone en práctica, si no se experimenta en uno mismo lo que se lee.

Volviendo al principio, aquella experiencia en que sentí profunda paz y plenitud de tenerlo todo y no necesitar nada más, que llegó un día cualquiera, fue un regalo del cielo, una señal que me decía: “vas bien”, “sigue por ese camino que es el correcto”, y así lo hice.

Con el tiempo y la constancia adquirí el hábito de ver más allá en cada persona con la que me encontrara ya sea fugazmente o que las tratara por distintos motivos más tiempo, eso no significa que fuera condescendiente en toda situación, siempre traté de actuar con coherencia, pero sin identificarme con hechos del momento. Sabiendo que cada persona juega un papel determinado en esta vida, pude actuar según el libreto, pero sin quedar aferrada a ello.

Ahora ya es algo automático, aprendí a respetar la experiencia de vida de cada persona y ante todo a respetar sus decisiones. No significa que no me molesten cosas o que no me enoje con nadie, solo que ahora lo manejo con mayor rapidez, digamos que lo transformo en el momento o en poco tiempo, dando una respuesta diferente al consabido reaccionar habitual. Toda situación puede ser aprovechada a nuestro favor, solo hay que detenerse un momento y observar, para luego decidir. Estar alerta siempre.

En algunos casos he podido ver las causas de las reacciones de la gente, sus pedidos de ayuda, porque en definitiva todos estamos en lo mismo, solo que en distintos momentos.

A veces también, es necesario soltar a algunas personas, dejarlas vivir su propio camino, sus propias experiencias hasta que logren tomar nuevas decisiones.

Como este libro pretende ser didáctico y profundamente práctico, es importante lograr darnos cuenta que **todo pasa por nuestras propias decisiones, y cada decisión trae su consecuencia o mejor digamos trae sus efectos.**

Yo habría podido decidir otra cosa, lo más común, lo que hace la mayoría, y en lugar de aplicar las enseñanzas del Curso de Milagros que estaba aprendiendo, en lugar de querer ver más allá del conflicto, podría haber seguido molesta, culpar, manipular, buscar su punto débil obligando a mi pareja a que actuara a mi antojo, que cumpliera mis deseos, buscar aliados en familiares y amigos, alimentar en mi mente el error, descartando así cualquier pensamiento amoroso verdadero respecto a él. Y por supuesto otros habrían sido los resultados.

**Como ejemplo, muy simple y básico, para comprender el poder de nuestras decisiones** les contaré una disputa que tuvo mi madre con su compañera del Residencial donde ambas viven.

Hace apenas unos meses, mi madre de 93 años ingresó a una residencia de ancianos, son solo 8 señoras que conviven allí y están atendidas por cuidadoras calificadas.

Días atrás ingresó una Sra. nueva de 80 años, llamémosle Lola. La suelo ver sola leyendo en el jardín o caminando con su bastón por la pasarela de ejercicios también sola. Es amable, me saluda con una sonrisa y algún comentario simpático, cuando llego.

Mi madre casi no camina, por eso le indicaron que debían hacerla caminar con ayuda cada día.

La asistente la ayuda en la zona de ejercicios a hacer su caminata. Fue entonces que Lola comenzó a sumarse caminando detrás e interviniendo en la conversación con la asistente. Eso molestó a mi madre, y le dijo que

no la siguiera que era su espacio y tiempo con la asistente y que mucho menos interviniera en su conversación.

Eso generó un disturbio, Lola se molestó y reaccionó enojada frente a todo el resto de residentes y personal. Luego todo pasó, mi madre se sintió triunfadora ya que logró la aprobación de la mayoría haciéndole una especie de vacío a Lola. Debo resaltar que a avanzada edad el ego no tiene filtro y se manifiesta más abiertamente.

Cuando fui a verla y me relató el suceso, le dije que posiblemente Lola no quería molestarla ni meterse donde no la llamaron, sino que simplemente buscaba compañía, hacer un vínculo amistoso, participar, integrarse. Mi madre quedó callada sin decir nada al respecto y luego de unos minutos cambió de tema.

He de contar que días después volví al Residencial, y vi a mi madre y a Lola en una charla amena y me la presentó como su amiga.

Evidentemente aquella nueva idea que puse en su mente la hizo cambiar de opinión, la hizo tomar una nueva decisión, en lugar de seguir en su opinión de enojo y crítica, entendió y decidió que estaba equivocada. Pero no siempre pasa así, mucha gente prefiere continuar en el conflicto por el simple placer de tener la razón.

**La necesidad de tener la razón, suele ser muy fuerte. No hay peor causa de sufrimiento que nuestra propia necesidad.**

Siempre tenemos esa opción: elegir el conflicto o elegir paz, se trata de un cambio de mentalidad un cambio de pensamiento.

Eso fue lo que hice y esa fue mi experiencia, a partir de la misma seguí avanzando, profundizando en esa línea. Ahora ya sabía que había algo más, que había otra manera de vivir en este mundo y de relacionarnos, continué estudiando y practicando movida desde mi interior por un profundo deseo de saber cómo transformarme.



## UNA SUAVE FELICIDAD MANTENIDA

¿Qué es la paz sino una suave felicidad mantenida?

Paz, felicidad, amor, o tal vez el orden sería: amor, paz, felicidad, tres palabras que a mi entender van unidas.

Hay autores que dicen que el amor auténtico en este mundo es imposible, que suele confundírsele con otras cosas.

Yo creo que si bien no podemos hablar de amor absoluto sí podemos encontrar momentos de amor, actitudes de amor, pensamientos de amor, destellos de amor, que deben ir precedidos de algún tipo de conocimiento, información, o si no es así, precedidos de una inspiración divina que resuene en el corazón del hombre o la mujer.

**¿Por qué el amor va primero? Porque para tener paz es indispensable haber aplicado ese aspecto del amor para este mundo que es el perdón, y no solo una vez sino infinidad de veces.**

No es posible adquirir cierto grado de paz sin el mismo grado de perdón auténtico en una situación determinada, y en otra y en otra, es necesario perdonar cada una de las circunstancias, personas, sucesos, pensamientos, mal entendidos, que nos quitan la paz, para así recuperarla.

**A mayor número de perdones mayor grado de paz. Y a mayor grado de paz la felicidad se va haciendo presente.**

Parecería que no hay atajos, al menos que yo conozca, es necesaria la revisión de cada aspecto de nuestra vida donde no estemos en paz y hallar qué es aquello que aún nos falta perdonar.

Qué idea, pensamiento o impresión, concepto hay aún en nuestra mente errada (la dañada) que es necesario entregar a la mente espiritual (la parte de la mente sana), para que complete ese perdón faltante.

**Nuestra labor es ver el conflicto y querer que el perdón se complete. No se trata solamente de tomar conciencia, de ver el origen de nuestro dolor, es necesario además realizar ese acto voluntario de decidir se complete el perdón, de soltar, dejar ir, olvidar. Es un trabajo conjunto de nuestra voluntad y decisión con el apoyo del Espíritu en nosotros, esa mente pura sin errores que nos aporta el pensamiento correcto.**

**¿QUÉ ES EL PERDÓN? ¿QUÉ SIGNIFICA PERDONAR?**

El perdón es pasar página, dar vuelta la hoja y continuar de cero, sin resentimiento, sin rencores, sin recuerdo de ninguna deuda o encono del pasado.

Dejas de ver lo que has visto como ataque, y comienzas a verlo como un pedido de ayuda, una falta de amor, una falta de correcta visión, una falta de verdad.

Es ver más allá de las apariencias basadas en creencias e ideas equivocadas de lo que creo ver.

**El perdón es volver a mirar un hecho doloroso, pero ahora con nuevos ojos, ver el miedo que hay detrás y elegir ahora poner amor en su lugar.**

Supone un gran deseo de salir del dolor, de alivianar la carga mental y emocional, de soltar la insistencia por tener razón, supone soltar tu papel de víctima, soltar tu reclamo de retribución.

**El perdón es, borrar todo y seguir avanzando.**

Es una nueva decisión que te libera primero a ti mismo, luego libera a todos los involucrados, y más aún libera a los que vienen detrás.

**Acaso ¿no te parece maravilloso? ¿puedes ver el gran poder que tiene una sola decisión tuya?**

Es así como te salvas a ti y salvas a otros del dolor, porque, en definitiva, no hay nada que perdonar, simplemente se trataba de una visión equivocada que ahora ha sido corregida.

Todos sin excepción hemos olvidados quienes somos, mareados dentro de un mundo de mal entendidos.

El opuesto del perdón es el juicio y éste trae separación y culpa.

Todo aquél que haya sido juzgado se sentirá culpable de algo, y a su vez cuando juzgas a otro generas culpa en ti.

El perdón en cambio, trae unión e inocencia. Cuando perdonas algo afuera, lo estás perdonando en ti también.

Cuando juzgas a otro decretas que es culpable y por tanto estás aceptando que tú también lo puedes ser.

En cambio, si puedes ver inocencia en otro, estarás aceptando que tú también eres inocente.

Una antigua enseñanza, de antiguos maestros, que se perdió en el tiempo se refería a la necesidad de “perdonar siete veces siete”.

**Perdonar significa elegir liberar al otro de las percepciones que has estado proyectando sobre él.**

Se trata por tanto de perdonarse a uno mismo las propias proyecciones.

Cada perdón, o correcta percepción, te va adentrando en la pureza de tu propia consciencia.

Te darás cuenta entonces, cómo todas tus relaciones se ven afectadas por el tipo de proyección que hayas hecho sobre ellas.

Proyección es cuando ves a una persona y según lo que crees ver dices, por ejemplo, “qué cara de estafador tiene ese”, o “el marido de mi amiga seguro la engaña, tiene toda la pinta de eso”, “este notario es un mal profesional, un incapaz”, “esa chica es una ligera, le sonrío a todos”, etc.

**Son juicios a otra persona pero que revelan o proyectan algo que está en tu mente y no necesariamente en la persona que estás viendo.**

Es importante entender que el perdón es lo fundamental para lograr cualquier tipo de sanación sea física, mental o emocional.

Poco a poco ya no reaccionarás, habrás cultivado tu capacidad de amar.

“Cuando te hayas perdonado a ti mismo sabrás lo que significa caminar en este mundo, pero no pertenecerle”

Aprenderás a actuar en consciencia. En cada situación que revises, entrarás en la callada calma de tu interior y le preguntarás al Espíritu en ti, tu Maestro interno:

¿qué quieres que haga?

¿qué quieres que diga?

¿Qué es lo más apropiado para esta situación?

### **Percepción y proyección no son lo mismo.**

Percepción es ver algo afuera de ti, en otra persona o situación. Puedo elegir qué quiero ver, puedo ver un ataque, algo malo, feo y juzgarlo, o puedo ver un pedido de ayuda tanto de otro como mía propia, observarme, ver el error y sanarlo con el pensamiento correcto más cercano a la verdad

Proyección es un acto psíquico inconsciente por el que intentas deshacerte de algo que cargas en ti, pero consideras despreciable. Pongamos un ejemplo, ya es sabido, que la persona homofóbica, que desprecia a los homosexuales, en verdad tiene cierta tendencia homosexual inconsciente que aborrece en sí mismo, que le da mucho miedo y rechazo.

### **Recordemos el axioma que dice que no hay nada externo a ti, todo tiene que ver contigo.**

Por eso es importante observarte, y si percibes una proyección propia en otro, lo mejor es ser consciente de ello reconocer que lo tienes, aceptarlo y luego sanarlo, y ya dejarás de ver eso afuera también o al menos ya no será un problema para ti.

### **Pero si insistes en seguir viéndote como víctima, carente, sin poder ni gloria, crearás que todas tus reacciones están justificadas y te verás en muchos problemas.**

A través de ti opera un gran poder, que es único y sabe cómo sanar tu mundo, solo debes querer usarlo.

Se trata de un compromiso contigo mismo.

El despertar requiere actuar con vigilancia y disciplina, algo debe motivarte por dentro, es un llamado que tú decides contestar.

**Cultivas una manera de vivir en la que observas tus pensamientos, escuchas tus palabras, ves las reacciones que se adueñan de ti inocentemente, sin culpa, que han salido solo de ti y por eso ahora puedes decidir otra cosa, otra acción diferente.**

Puedes contemplar a tus semejantes con compasión en lugar de reaccionar con ira, enojo, identificándote con hechos y palabras que no te representan, solo vas cargando tu mente y corazón de peso inútil que seguramente lamentarás en tu vejez.

### **¿Qué significa ver con compasión?**

Cuando alguien hace algo que no te gusta y en lugar de reaccionar sin pensar, decides parar un momento y observar con cierta distancia lo sucedido, encuentras los motivos que llevan a esa persona a actuar de esa manera. Al mismo tiempo que te preguntas para qué estás viviendo eso, qué cosa similar hay dentro de ti.

Ahí es cuando puedes ver el pedido de ayuda, el miedo que le invade, en lugar de ver un ataque. Eliges ver de otra manera a alguien, que no conoce la luz que hay en él, que no puede perdonarse, que no sabe cómo crear lo que desea sin dañar a nadie. Eso es ver a otro con compasión.

Luego encontrarás la mejor solución, la acción correcta, la que favorezca a todos, ya sea que te alejes de esa persona, pero en los mejores términos que puedas, o ya sea que disuelvan sus diferencias y el vínculo mejore continuando. Con la guía del Espíritu y tu buena voluntad siempre sabrás qué hacer.

### **El tiempo se nos ha dado para que lo usemos favorablemente**

#### **¿cómo y en qué usas tu tiempo?**

La vida te envía las situaciones adecuadas para que tengas la oportunidad de verlas de nuevo, pero verlas de otra manera.

Son oportunidades para cambiar tu visión equivocada por una visión correcta y así lo cambies todo. Ese sería un uso constructivo del tiempo, para eso regresamos una y otra vez, para verlo todo de nuevo y así sanarlo en nuestra mente.

Estaremos ejercitando en este mundo nuestra capacidad de amar.

Descubres así la libertad y el poder que tienes para elegir lo que quieres percibir, logras vencer a este mundo cuando eliges amor.

Cada día es un regalo si lo utilizas para tu despertar, pues trae experiencias valiosas que puedes revertir a tu favor.

Tus padres, pareja, amigos, hijos, vecinos, etc., todos están brindándote oportunidades de ver de forma diferente, de hacer ese cambio de mentalidad que te lleva a la verdad, y cada vez que te acercas más a la verdad te vuelves más inmenso. Esos son los tesoros del alma que te llevarás al partir de este mundo, lo único que te llevarás.

Ver de otra manera es perdonar, vives una vida plena que se desarrolla a través de ti, vives sin miedo, confías en la vida y en ti mismo.

### **Solo el amor puede sanar**

Cuando actúas desde la consciencia no eres un ser físico, eres espíritu con un vehículo físico que utilizas para moverte y comunicarte en este mundo.

Por eso observa a lo largo del día, aquello que te esté molestando, lo que te genere ansiedad o temor y entrégalo al Espíritu en ti. ¿cómo? Con tu intención y tus propias palabras será suficiente.

**Y así al llegar la noche puedes decir: “libero y perdono esté día, ha sido perfecto y terminó”.**

Recuerda que no hay pensamientos inútiles, todos crean algo, entonces crea belleza, tanto por dentro como por fuera y estarás satisfecho, en paz y feliz.

(Esta reflexión sobre el perdón, ha sido inspirada en la Lección 3 del libro “La vía del Corazón”).



### 3

## LA PAZ DE SOLO SER Y ESTAR

**“Tienes que aprender a dejar de lado todo juicio y a preguntarte en toda circunstancia qué es lo que realmente quieres” MM-4.1.7**

Así nos dice Un Curso de Milagros a los estudiantes que ya vamos avanzando, que pretendemos continuar en profundidad.

¡Dejar de lado todo juicio! Parece imposible, hacer juicios es un hábito ancestral heredado y aprendido desde siempre, pero nuestra libertad de decisión está ahí también, para que la usemos, nuestra voluntad es poderosa cuando queremos decidir de nuevo, por lo tanto, dejar de juzgarlo todo, también es posible, solo es necesario aprender y practicar.

Nos creemos dueños de la verdad por llevar una cinta de medir debajo del brazo y todo lo analizamos según esa cinta.

Las cosas, situaciones personas serán buenas o malas, estarán en lo correcto o equivocadas según si entran dentro de mi cinta de medir o quedan fuera de la misma. (También llamado esto, síndrome de Procasto)

**Lo ridículo es que esa cinta que va conmigo no es igual en todos, cada persona tiene su propia cinta de medirlo todo, evaluarlo todo, etiquetarlo todo según sean sus creencias, experiencias personales, influencias que haya tenido de niño o incluso genéticamente, en fin, de esa forma ¿cómo vamos a entendernos?**

Es una lucha constante de quién tiene la razón, de quién tiene la verdad en su cinta métrica.

**La única verdad es que ninguno la tiene totalmente, por lo tanto, para llevarnos bien y tener paz, es necesario aprender a no medir más todas las cosas, simplemente asumir que no conozco toda la verdad en cada situación, por lo tanto, no puedo juzgarla.**

Esto tiene que ver también con nuestro propio grado de **autoestima**.

Justamente, todo lo que vemos y nos lleva a un juicio es lo que debemos perdonar porque no es verdad, es producto de un sistema de pensamiento aprendido, un programa pre establecido por otros que se ha ido transmitiendo una y otra vez.

Hay un ejemplo que suele utilizarse habitualmente y dice:

si alguien está señalando hacia lo alto para mostrarte la luna hermosa, no te quedes mirando el dedo que señala pensando solo en eso, te pierdes lo mejor.

Es común, que cuando alguien está hablando algo importante, profundo y nuevo divaguemos nuestra mente en observar su vestimenta, su peinado, pensamos de dónde viene, qué ha estudiado y dónde, quienes fueron sus padres, a qué se dedicó antes, etc., eso sería mirar solo el dedo y el mensaje que está dando y no solemos escuchar bien, sería la luna hermosa y brillante que nos podría alegrar y nos estamos perdiendo.

Es lo mismo que decir, no quedes observando y juzgando al mensajero, solo escucha el mensaje y analiza si es para ti, si te sirve de alguna manera, eso es todo.

La verdad es que todos somos un Ser, todos somos parte del mismo Espíritu, nos vemos separados, pero vamos en proceso de unión, y estamos en diferentes momentos, situaciones, procesos. Lo bueno es que todo lo aprendido por uno, nos queda para todos de alguna manera, en el **consciente colectivo** que también existe.

**Nuestra labor personal es reconocer nuestra propia naturaleza y desarrollarla.**

**La paz también supone no esperar nada, no verme obligado a nada en concreto, solo ser y estar, saber la diferencia entre ambos y ser coherente con ello. Veamos:**

**Soy un Espíritu**, soy una chispa de la fuente de luz, salí de esa gran luz y ahora estoy volviendo a ella para completarme.

**Estoy en este mundo distinto al mío**, un mundo de ilusiones y fantasías para crecer, aumentar mi conciencia, estoy aprendiendo, aumentando mi propia luz en este entrenamiento que llamamos vida.

**Tengo una apariencia, que es mi estar y tengo una esencia, que es mi ser.**

Lo que **soy** es eterno, permanece, no muere, pero mi **estar** es finito, mi estar es esta María con una personalidad determinada, un papel que representa en la sociedad, que nació en tal fecha y morirá en otra fecha, tiene un tiempo y muere, sencillamente porque no es verdad, es una ilusión. Mi estar desaparece, pero lo que soy permanece.

**Y eso es lo que hacemos aquí y ahora, de cada situación de esta vida extraemos la luz oculta y descartamos el resto.**

Por eso hablamos de perdonar lo que vemos y de no hacer juicios, solo así nos queda la luz que necesitamos extraer y quedarnos con ella.

**El entrenador, el que hace la resistencia para que hagas el esfuerzo, es el que llamamos ego, tratará de inducirte a que desconfíes de todo, a que veas amenazas en todos y si lo dejas crecer, si le haces caso te llevará a ser cruel con los demás.**

Solo debes observar cuando eso está presente dentro de tus pensamientos y emociones y darte cuenta, de esa forma te ríes de él y no lo escuchas más, porque es ridículo y mentiroso. Puedes elegir tus pensamientos, aceptar unos y descartar otros.

Por ejemplo: puedo pensar: mi vecino me molesta, cada vez que yo llego cansada del trabajo a mi departamento a descansar, él comienza a hacer ruido, carga su camioneta de mercadería yendo y viniendo, abre y cierra la puerta de entrada resonando en todo el edificio, me lo hace a propósito. O puedo pensar: mi vecino no quiere molestarme, y cuando llego cansada de trabajar, se apura a terminar de cargar su vehículo de mercadería y dejarlo pronto ya que trabaja de noche y sale de madrugada.

El ego es la parte de nuestra mente que está equivocada, busca el conflicto, el dolor, la división, es una manera de pensar, un sistema de pensamiento obsoleto que comenzamos a descartar. El ego habla primero y lo escuchamos siempre, solo debemos evitar que hagan nido sus ideas en nuestra mente.

Quiero contarles algo que observé y viene como ejemplo de lo dicho:

Tuve unos amigos que eran pareja, muy queridos no solo por mi sino por muchas personas del lugar. Se veían la pareja ideal, ambos divorciados, llevaban juntos muchos años, habían construido una buena vida apoyándose mutuamente, ella lo cuidaba con dedicación, muy trabajadora fuera y dentro de casa. Cuando lo conoció, lo recibió en su familia, su barrio, sus amigos, él venía solo y sin nada, pero era habilidoso con sus manos y construyó una casa, donde vivieron felices y con abundancia en todo sentido. Él tenía una hija, de su matrimonio anterior, que no veía mucho, ya era mayor de edad y llevaba una vida de malos pasos. A pesar de eso, cuando ella lo necesitó, su padre le dio cobijo en su casa, hasta que quiso irse, pero antes ella le hizo ver que el día que él faltara nada de los bienes materiales que usaban (casas, auto, etc) ahora, le quedarían para ella, ya que todo pertenecía a la actual Sra. de mi amigo.

Nadie se dio cuenta que esa idea no fue descartada por mi amigo, sino que silenciosamente siguió creciendo en su mente, año tras año.

Él era muy amoroso con su mujer, al igual que ella, viajaron hicieron paseos, reuniones con amigos, tenían una buena vida ahora jubilados los dos, hasta que un día él se enfermó de cáncer.

Fueron tiempos duros, ella lo cuidó y acompañó por largas horas de quimioterapia y tratamientos, pero él comenzó a cambiar su carácter, comenzó a usar las tarjetas de crédito de ella endeudándola para comprar cosas innecesarias, luego le exigió que vendieran la casa y a su rechazo, comenzó a pegarle.

El ya venía teniendo contacto con su hija, poniéndose más en contra de su Sra., hasta que la policía lo obligó a irse del hogar por violencia doméstica.

Se fue a vivir a un barrio alejado a casa de su hija, ocupando una pequeña pieza. Se llevó el auto y el dinero ahorrado que había en la casa, también electrodomésticos y todos los comestibles de la despensa. Dejó a su mujer endeudada y sin nada.

Comenzó él, un juicio para reclamar la casa o el importe total de su venta, buscó testigos de que él la había construido, a pesar de que el terreno era de ella con anterioridad, pero ninguna persona se prestó para ello.

Perdió a sus amigos, a la familia que lo había recibido, perdió la casa, y seguía enfermo, ahora sin nadie que lo cuidara ya que su hija no disponía de tiempo para eso. Y todo ¿por qué?

Por alimentar en su mente durante años y en silencio, pensamientos equivocados de rencor, egoísmo, maledicencia, falta de gratitud, falta de amor, mucho miedo y culpa.

Esos pensamientos estaban ocultos ante los demás, pero creciendo solapadamente en su mente, hasta que explotó. Posiblemente en poco tiempo muera solo, arruinado y en el mejor de los casos, arrepentido si logra haber aprendido algo de la experiencia.

Su Sra. en cambio, tuvo el apoyo de sus hijos y amigos de siempre, es una persona sencilla, de buenos sentimientos, servicial y espiritual que por cierto nunca estará sola ni le faltará nada, a pesar de este mal momento transitorio.

Por eso es importante estar atentos a lo que dejamos entrar a nuestra mente, las malas ideas abundan, están siempre bombardeándonos, pero es nuestro poder y decisión decir no, eso no es lo que quiero.

De todas formas, la vida siempre se encarga de darnos la lección que nos corresponda para que de alguna manera volvamos al camino mejor.

**Por eso no debemos juzgar, todos estamos en el mismo viaje solo que en momentos y estados diferentes.**

Es difícil no juzgar ya lo sé, pero sí podemos **observar nuestro juicio** y ahí mismo decidir de nuevo, “no quiero esto quiero otro pensamiento, otra respuesta” y con eso ya es mucho, lo demás vendrá solo.

**Poder disolver nuestra negatividad se vuelve imprescindible.**

En nuestro viaje de aprendizaje todos recorreremos distintos caminos, circunstancias, estados, solo eso es lo que nos diferencia por el momento.

Por esa razón encontramos personas más afines o menos afines, solo por estar en momentos diferentes. Es correcto y bueno querer acercarnos a las personas con nuestra misma sintonía y alejarnos de otras que necesitan vivir otras experiencias diferentes por el momento.

Lo cierto es que estamos aquí y ahora viviendo determinadas experiencias en este mundo, tenemos anhelos, proyectos, logros y todo es válido, buscamos el éxito aquí en esta vida. Pero ¿qué es el éxito para ti?

¿QUÉ ES EL ÉXITO?

¿Éxito será tener estímulos externos? ¿Conseguir cosas como casa, auto, prestigio? ¿ser bella, hermoso, un buen cuerpo, verte joven? ¿qué necesitas tener para considerarte exitoso?

Es el ego el que necesita esas cosas para dar una determinada apariencia exterior, pero internamente no hay una verdadera satisfacción, siempre algo falta.

Reducir la influencia del ego en nosotros y en nuestra vida tiene que ver con un cambio de visión, un punto de vista más espiritual de nosotros mismos, no basado en parámetros externos. Saber que somos seres espirituales donde las referencias de éxito son diferentes.

**El verdadero éxito sería la capacidad de permanecer contento, satisfecho, en paz y bienestar internamente a lo largo del tiempo, más allá de tu situación y condiciones.**

Se refiere a un estado de consciencia positivo mantenido, donde a pesar de los contratiempos de la vida, si perdemos ese estado, se restablece en tiempo corto.

Este éxito es el que permanece, donde no interviene ni el estatus social ni la economía, ni la nacionalidad, estado físico o estado civil, te liberas de todo eso con esta nueva concepción de éxito.

El ego hace que te valores de afuera hacia adentro, según cómo te ven los demás, qué logras manifestar de lo que esperan otros de ti.

La consciencia del alma en cambio, se valora de adentro hacia afuera. Mi éxito será el sentido de mi valía mirando desde adentro, mis valores, fortalezas, templanza, qué tanto manifiesto fuera las cualidades del alma.

**Necesitamos por tanto saber cómo experimentar nuestras cualidades internas, para eso creamos un espacio de silencio que nos ofrece la meditación, compruebo mis valores internos que luego será lo que manifieste.**

Todo lo que conquiste afuera, serán experiencias temporales pasajeras, puede que sean estimulantes e inspiradoras, pero es necesario ser consciente de que esas experiencias no llenarán el vacío interno, nunca lograremos una completa satisfacción solo con ese tipo de logros.

Basta con observar las vidas de gente con mucho dinero, que no significa que sea malo tener dinero, pero sí cuando basan su valía solo en eso, lejos de estar satisfechas se han rodeado de problemas y altibajos emocionales, nunca están felices, aunque lo tengan todo.

**La vida puede ser otra cosa, con satisfacción y plenitud cuando fortalecemos la riqueza interior, la estabilidad y paz interna.**

Vivir desde una experiencia espiritual te da una vida más estable, constructiva, no necesitas altibajos como euforia y depresión.

**Lo importante es utilizar nuestro poder espiritual para poder vernos con claridad.**

Necesitamos esa fuente de luz que nos sirva como espejo de nuestras cualidades del alma, iluminar nuestras fortalezas y virtudes interiores que todos tenemos, forman parte de nuestro ser eterno.

Esto no significa que abandonemos nuestros logros externos, tendremos metas y proyectos, pero ahora con desapego, si ocurren estará bien, pero si no ocurren, estará bien también.



## 4

# ¿QUÉ PODRÍA SER MÁS DESEABLE QUE LA PAZ?

¿DE QUÉ DEPENDE TU FELICIDAD?

Veamos distintos aspectos.

- 1) **¿Dónde buscas tu felicidad?** Algunas personas están convencidas que si no tienen o reciben mensualmente determinada cantidad de dinero no podrán estar felices. Otros seguros que sin pareja no hay felicidad. O aquellos que permanecen esperando que su pareja cambie para entonces poder sentirse bien. Los hay que solo esperan ser padres y así hallarán felicidad, o tener la casa propia, el auto nuevo del año, etc.

Pero la verdad es que la felicidad auténtica y mantenida nunca depende de ninguna de esas cosas, dependerá en cambio del nivel de consciencia que tenga cada uno, **esa capacidad de darnos cuenta de lo verdaderamente valioso y que merece nuestra dedicación y atención.**

**Se trata de haber hallado y haber conectado con nuestro propósito de vida, que viene inspirado por nuestra mente superior.**

En verdad nuestra felicidad no depende de nada externo sino exclusivamente de nosotros, de nuestra capacidad de aceptación, de vivir en el presente, flexibles y adaptándonos a lo que llega, avanzando y profundizando cada día.

**Confiar en la vida descubriendo ese hilo conductor que nos va llevando hacia lo que hemos venido a hacer aquí.**

Una felicidad mantenida nos llega cuando hemos alcanzado cierto grado de consciencia, ya que si permanecemos en los niveles más bajos solo estaremos preocupados por las necesidades básicas de supervivencia como son comer, dormir, sexo, en cómo conseguirlas y mantenerlas, es un nivel más biológico y físico que no nos permiten entrar en los aspectos

más trascendentes del ser humano ya que la mente estará absorbida totalmente en eso.

Claro que todos estos estudios, leer, reflexionar, practicar, resultan más fáciles de encarar cuando tienes tus necesidades básicas resueltas por supuesto, aunque tal vez no tengas ganas de hacerlo. Pero también sucede, que es justamente cuando faltan todos los recursos básicos, cuando se llega a un extremo sin salida, que la persona da un salto de consciencia, se eleva motivado por la desesperación, busca otros caminos, otras respuestas hasta entonces desconocidas para él. Es el regalo que nos traen las crisis, estamos motivados. Lo importante es salir de la mera supervivencia.

**Tenemos por tanto la capacidad de ponernos por encima de nuestras necesidades primarias y apegos para conectar con nuestra esencia y corazón, encontrar la serenidad en nuestro instante presente.**

¿De qué depende tu felicidad? ¿No será justamente eso que crees que te “dará” la felicidad lo que la está alejando de ti?

Dejar de buscar fuera para comenzar a encontrar dentro, es el gran paso que te posiciona en la otra orilla, que te empodera, te fortalece y por tanto te hace libre. Vuelve a ti.

Dejas de ser un buscador para ser un encontrado, hallas el poder en ti mismo. Ya no dependes tampoco de cultos, lugares o personajes, encuentras la fuente de donde llega toda inspiración divina.

## **2) ¿Qué bloquea en principio, la conexión con la Fuente de Luz?**

Para poder lograr una limpia conexión con la luz que llega a ti, es necesario no tener bloqueos en la “línea telefónica”.

**Pero ¿de qué manera hemos bloqueado el flujo de luz que llega a nosotros? ¿cómo hemos impedido nuestra felicidad?**

Lo que ocurre habitualmente **en primer lugar, es que reprimimos deseos**, generalmente debido a una educación basada en la idea de pecado y castigo, que estamos ahora aprendiendo a deshacer.

Es necesario, por tanto, saber qué es el deseo y darle su justo lugar.

Veamos.

## **¿Qué es lo que deseas ahora mismo?**

Bañarte, tomar té, tener sexo, subir a un avión a París, comer pollo, estar en tu casa, reír, seguridad, paz...

**Date permiso, date un tiempo para conectar con tus deseos, respira profundo y responde ahora ¿qué es lo que deseas? ...**

Date cuenta que hay “algo” que responde dentro de ti, que viene con un sentimiento asociado, que incluso mueve tus células. Esa energía que sientes es el elixir de la vida llamado deseo. El botón de encendido de tu motor.

Digamos, salvando las diferencias, pero que resulta muy gráfico para entender, que el deseo es como la zanahoria delante del caballo, ese impulso o motivación que hace que el caballo se deje dirigir por su jinete, de regreso a la estancia, de regreso a casa.

**Si puedes observar, aceptar y acoger ese deseo, cual fuera, entonces podrás más adelante en tu evolución aceptar y acoger un deseo más profundo que provenga de tu ser divino, la fuente de luz que quiere manifestarse a través de ti.**

**Se trata de varias etapas, pero la primera es que no reprimas tus deseos o todo lo que intentes luego no tendrá un devenir limpio y fluido.**

La palabra deseo ha traído muchos juicios conflictivos, es hora de corregir eso. Comencemos por algo simple, permitírnos conectar con nuestros deseos, sentirlos, observarlos

**El deseo es creatividad, es motivación, es la energía que te pone en marcha.**

Es necesario dejar de reprimir emociones porque eso es justamente lo que impide que escuches la voz del Espíritu y además te enferma.

Es importante permitir y aceptar nuestros deseos básicos, para luego ser capaces de sentir y conocer los deseos más profundos que provienen del ser, la correcta conexión con la luz. De lo contrario solo estaremos bloqueando nuestro desarrollo tanto material como espiritual.

## **Se trata de poder llegar a escuchar el propósito del Ser para ti, su manifestación en este mundo.**

Observar y aceptar tus deseos no significa que siempre los lleves a cabo materialmente, pero sí aceptarlo en ti, darle la bienvenida, después elijas si te conviene o no realizarlos o tal vez ya no sigas interesado.

Por ejemplo, yo puedo tener el deseo de comer un kilo de helado, lo acepto observo mi deseo, mi necesidad, lo saboreo mientras lo imagino, luego también pienso que, si lo como, me sentiré mal, mi cuerpo se verá enfermo y eso no lo deseo, deseo sentirme bien y este deseo es mayor.

Siempre serán mejores nuestras decisiones si nos observamos y somos conscientes de que la decisión es nuestra y de nadie más, no rechazas tu deseo, sino que lo recibes, lo aceptas y lo observas.

Tal vez asuma las consecuencias de cumplir ese deseo de comer un kilo de helado y lo haga, pero si me di ese momento de observación y aceptación ya no actuaré desde la necesidad imperiosa, ya será un acto consciente sin arrepentimientos y totalmente responsable, considerando las consecuencias tal vez en lugar de un kilo me alcance con comer medio kilo o simplemente el deseo pase, porque ya lo acepté, ya le di mi atención sin rechazarlo.

Puede ser un deseo favorable que me traiga buenos resultados, entonces al observarlo y aceptarlo, ese momento de acogerlo evitará el miedo a la hora de actuar. También podré ver de dónde viene, si es inspiración o algo egoico. Sea como sea a veces hay que vivir ciertas experiencias, llevarlas a cabo.

## **Nuestros deseos se van limpiando también, se van elevando en el proceso.**

Al comienzo de mi camino hacia la luz, tuve una época de represión podría decirse de oscurantismo y pude comprobar que por ahí no era el mejor sendero, luego fui aceptando mis emociones y deseos, me encontré más libre y natural, por cierto, fui sanando bloqueos, eliminando viejas culpas y comencé a reír con más frecuencia.

A medida que dejaba fluir en mí esa energía, la misma se fue transformando y mis deseos junto con ella, tuve en determinado momento,

un gran impulso por estudiar y luego por escribir mientras aprendía, para que otros despertaran también a través de mis libros y eso me dio una profunda felicidad y lo hace todavía. Cada vez mis deseos se adentran más y ahora sé que mi mayor anhelo es unión, manifestar y expandir esa paz interior en todas sus formas.

En mi experiencia y también escuchando relatos de otros, llego a concluir que la paz es justamente el estado, sentimiento o emoción cuando ya hemos pasado ese puente de transición y estamos pisando tierra firme, cuando somos conscientes de los tesoros conquistados luego de la gran batalla en esta vida.

**La paz no se adquiere al morir sino antes, se adquiere aquí cuando hemos hecho gran parte del trabajo interior, cuando hemos aprendido a dominar al falso dios en nuestra mente, al ego, y escuchamos una sola voz, la voz del espíritu o voz de la mente recta, nuestro Ser.**

Sabemos entonces que todo está bien, sabemos que siempre estuvimos y estamos acompañados y protegidos, solo se requería un paso, el de nuestra voluntad, nuestra libre decisión de escuchar y seguir la voz del espíritu, lo que en verdad somos.

**Escuchar una sola voz, nos aleja del conflicto, escuchar solo la voz del espíritu nos acerca a la paz. La gracia envuelve nuestros días y todo se transforma.**

Es entonces que llega un período de logros, aquí en este mundo y en esta vida.

**“...la tranquilidad, el fruto de un trabajo honesto, de un pensamiento congruente y de una transferencia plena. Esta es la fase de la verdadera paz, pues aquí se refleja plenamente el estado celestial. A partir de ahí el camino al cielo está libre y despejado y no presenta ninguna dificultad. En realidad, ya está aquí.**

**¿Quién iba a querer ir a ninguna otra parte si ya goza de absoluta paz?**

**¿Y quién iba a querer cambiar su tranquilidad por algo más deseable? ¿qué podría ser más deseable?” MM-4. A.8 UCDDM**

¿Cuál es el secreto entonces para encontrar la paz? ¿Cuál es la receta mágica que en toda situación nos aporta la solución correcta la que beneficia a todos y nos restablece la seguridad?

**Escuchar solo una voz. La voz del espíritu.**

La herramienta que poseemos para alcanzar el cielo es esa voz, el mediador, la parte de nuestra mente que está sin contaminar, que está pura y que siempre nos habla, en voz baja, para que prestemos atención.

**“Quiero estar en mi mente recta, quiero estar en mi mente santa, quiero escuchar solo la voz del Espíritu**

**Cristo Jesús ayúdame a hacer la voluntad del Padre y no la mía”.**

Quiero aclarar que este tipo de oración a Jesús me dio resultado, tal vez por ser occidental educada con determinadas características, pero cada persona puede encontrar otras fórmulas que le sean más afines. Los nombres o personajes que se elijan no son importantes, sí es importante que sepamos a qué tipo de energías nos estamos dirigiendo, sean ángeles de luz, guías o maestros ascendidos en la luz. La intención correcta sería de amor y no de miedo, eso es todo.

.....



## 5

# LA PAZ DE SABER QUE EXISTE UN MUNDO FELIZ

**El mundo feliz, el sueño personal de un cielo, allá es donde vamos.**

Hay algo más, aquí no se termina todo, la vida continúa, el ser que somos es eterno, lo que termina es el estar que tienes ahora, te llames Claudia, Juan o Gerónimo, es ese personaje que sale de la película, pero tú continúas con tu verdadera identidad.

Algo que repitió hasta el cansancio Jesús en su mensaje cuando estuvo en este mundo fue que existía otro reino, otro mundo o reino de los cielos.

No nos referimos a lo que algunos llaman la séptima dimensión, el absoluto, el todo, la morada final, nos referimos a un poco antes de eso, el escalón antes de unirnos al absoluto, a eso llamamos el reino de los cielos, el mundo feliz, **donde aún nos vemos separados, pero sabiendo que somos uno.**

Estamos aún en este mundo que conocemos, pero nos dirigimos a otro mundo que hemos olvidado, el nuestro. Hacia él vamos, estamos en proceso.

**En este mundo en el que nos encontramos, rigen determinadas leyes que no son las leyes del reino de los cielos, allí rigen otras leyes. Por eso para que rijan las leyes del cielo en nosotros aquí y ahora, hay que pedirlo, ejercer la propia voluntad, ejercer el libre albedrío.**

“que se haga tu voluntad Sr, (Padre, mi Ser,) así en el cielo como en la tierra”. Por eso lo pedimos en la oración conocida que nos enseñara: el padre nuestro. Que nos rijan las leyes del reino de los cielos y no las de acá tan complicadas alejadas de la verdad.

Esto no significa que no pagues más impuestos, claro que a eso no me refiero, cada cosa en su lugar, “al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios”. Me refiero a esas otras leyes que son las que traen los milagros. Cuando algo que creemos imposible simplemente sucede.

Digamos que aquí hay determinadas energías densas, con determinados personajes, que controlan la religión, la política y las finanzas o banca, pero no controla nuestra voluntad.

No controlan nuestras decisiones ahí no puede intervenir, claro que puede seducirnos, convencernos, y de hecho es lo que hacen todo el tiempo con información distorsionada, propagandas, mensajes de miedo, pero la decisión es nuestra siempre. Por eso se hace necesario despertar, recuperar nuestro poder, para no seguir atados a sus juegos.

Podemos seguir ciertas reglas en lo necesario para tener una convivencia pacífica en este mundo, pero nuestro interior nos pertenece, además siempre hay un margen de maniobra, hay margen de acciones, elecciones que podemos tomar.

Tenemos la opción de salirnos del sistema propuesto en este mundo con elecciones determinadas, creando un sistema nuevo para el que así lo determine. Podemos, por ejemplo, salirnos del consumismo desmedido, dejar de pedir crédito a los bancos o financieras, tener una vida más simple y natural, respetando los ciclos de la naturaleza, etc. Eso es un estilo de vida distinto, pero de todas formas funcionando en el mundo, sin estar sometido a él.

**Estamos en tránsito al mundo feliz, esa es nuestra decisión.**

**Por eso es importante saber que tenemos otra opción siempre en todo, por la que nos podemos decidir y esa otra opción es la que nos traerá una profunda paz. Buscamos el reino de los cielos, nos dirigimos al mundo feliz esa es nuestra intención y objetivo y es el móvil que caracteriza todas nuestras decisiones.**

El sistema reinante en este mundo tratará de convencernos de seguir sus propuestas, que vivamos y hagamos lo que el sistema quiere, como trabajar mucho, para obtener más dinero, para pagar lo que creemos necesitar, pedir créditos porque lo necesito ahora y no puedo esperar a ahorrar, estar siempre ocupados en algo o distraídos siempre frente a una

pantalla, adicciones para descargar presión, y todos convencidos que somos libres y estamos haciendo nuestra voluntad.

Es lo que se le ha llamado **el esclavo integral**.

No estamos aquí para luchar contra el sistema reinante, no se trata de juntarse ni de alzar un puño ni de alzar la voz, eso solo reforzaría al propio sistema.

**Ellos (los que deciden quedarse en el mundo denso) a lo suyo y nosotros (los que decidimos ir al mundo feliz) a lo nuestro.**

Tenemos la opción de una práctica de vida diferente. No hacer lo que el sistema quiere, sino ir haciendo cambios en nuestro día a día, otras costumbres, otros hábitos, poco a poco como nos sea posible. Ya hay muchas personas en eso. Mayor respeto por la naturaleza y todos los seres vivos, más personas eligen nuevas formas de vida nuevos hábitos.

Ya hay mayor conciencia, por ejemplo, en usar menos plásticos, cultivar los propios alimentos aún en terrazas, o comprar directo al productor, hasta hay sitios de educación para niños y adultos con estos y otros principios, gratuito y on line para todos, ya hay gente que no usa tarjetas de crédito ni depende de los bancos más que lo elemental para funcionar, ya hay más personas que se dedican a su auténtica vocación y no necesitan nada más, otros conviven más tiempo con la naturaleza, reciclan desechos orgánicos, utilizan energías renovables, etc.

Esos cambios en nuestra propia vida es la opción que tenemos y podemos elegir. Se empieza por una cosa y otra y así paso a paso. Hacemos cada uno lo mejor que podemos, nuestras obras dan testimonio de nuestra elección.

No se trata de dejar las comodidades que nos ha traído la evolución, tampoco la tecnología, sino se trata de darle un uso consciente, respetuoso con el medio ambiente y la naturaleza, así como con los demás seres vivos.

Claro que este modo de vida externo, va acompañado de una toma de conciencia interna, nuevos pensamientos más cercanos a la verdad y ante todo saber que nuestra elección es querer vivir en el mundo feliz, nos dirigimos al Reino de los Cielos y estamos practicando ahora.

## EN CONCRETO ¿QUÉ ES EL MUNDO FELÍZ?

El mundo feliz es el Reino de los Cielos, es el “lugar” donde se encuentra Cristo Jesús y los maestros ascendidos, los guías espirituales que han trascendido este mundo y desde allí nos ayudan para que también nosotros podamos entrar, nos esperan a todos.

**Es un mundo, como este, podríamos decir su forma, pero donde: “el éxtasis, la sabiduría, la creatividad, las risas, la hermandad, familiaridad, la alegría, serenidad, la paz ... esas cosas ... se convertirán en tu estado más corriente de ser.”**

Démosle a nuestra pequeña mente un símil para que entienda lo que estamos hablando: Las personas que viven en países conocidos como del tercer mundo, donde la vida es más difícil, con menos comodidades, condiciones desfavorables, etc., miran a los países del primer mundo como un lugar ideal donde todas las dificultades que tienen ahora, se verían resueltas, llevarían vidas más fáciles y disfrutables, serían más felices, incluso podrían desde allí ayudar a sus familiares que quedarán. Ya conocemos todos, los esfuerzos que hacen muchas personas para dar ese salto, hacen muchas cosas previas para poder llegar allí. Digamos que esto es similar, estamos en un mundo, pero hay otro mejor y hacia ahí vamos, estamos en proceso.

Así nos dice Jesús en el libro canalizado La Vía:

**“Te puedo guiar, y yo puedo mostrarte el camino. Y a veces lo haré llevándote, pues puedo darte mi fuerza hasta que la tuya sea tan innegable como la mía. Más al final, tú debes exigir que yo me aparte de modo que tus pies toquen el suelo del Reino de los Cielos, y tú camines a mi lado con tus propias fuerzas, con tu certeza. ... seremos como hermano y hermano ... amigos danzando, jugando en el Reino preparado para nosotros por nuestro Padre” Jesús (La Vía del Corazón Lección 7)**

Digamos que es un mundo como este, pero feliz, sin miedo, sin ataques, sin búsqueda de seguridad, sin carencia de ningún tipo, por eso, para

poder llegar a él debemos irnos transformando, ese es el objetivo del estudio y prácticas para el despertar, más tarde o más temprano todos estaremos en ello. No es más que el proceso evolutivo natural de toda la humanidad, hacia ahí nos dirigimos. Es nuestro compromiso principal y único.

**En definitiva, Reino de los Cielos, Mundo Feliz o mundo real, Dimensiones superiores son lo mismo, hay algo más allá de este mundo y allí pertenecemos.**

Este tema se encuentra más detallado en el libro Plan Divino de mi autoría que también encuentras en la página web.

**UNA ACLARACIÓN AL MARGEN ¿QUIÉN ES JESÚS?**

Como suelo hacer referencia a los dichos de Cristo Jesús, creo oportuno definir correctamente su figura y función.

¿Dónde queda Jesús en todo esto? ¿Quién es? ¿Quién fue? ¿por qué tanto mensaje?

Tanto para aquellos que han sido educados en la fe cristiana, como los que no, conozcamos ahora la versión más cercana a la verdad:

El personaje conocido aquí como Cristo Jesús, es el hermano mayor que nos ayuda aquí en este mundo, como otros hermanos que ya trascendieron este mundo, para llevar a cabo lo que el espíritu nos indique, nos ayuda con lo que sea que tengamos que hacer en este mundo, porque lo conoce, ya pasó por aquí, ya fue hombre en la tierra y ahora se encuentra en el mundo real, mundo feliz, completó su despertar.

**En concreto, Jesús fue un hombre que despertó y cuando lo hizo se unió al concepto de Cristo (hijo de Dios, toda la creación unida).**

Fue un hombre, como nosotros (hombres y mujeres), que culminó el proceso de despertar de consciencia antes que los que aún estamos aquí, ya está del otro lado, y nos espera para seguir todos juntos.

**Escuchar como única voz la del espíritu para saber qué hacer y pedir ayuda a Cristo Jesús para hacerlo, eso puede ser muy útil.**



# 6

## LA BUENA VOLUNTAD EMPIEZA POR CASA

AUTOESTIMA Y EL PROPÓSITO DE LA VIDA EN GENERAL.

Llevo muchos años en este camino de autoconocimiento y búsqueda de la paz y siempre llego a la misma conclusión: el primer y gran obstáculo para la paz y la felicidad es nuestra aprendida y heredada falta de autoestima.

¿por qué?

Porque nos hace mucho daño, nos aleja de lo que somos y nos conduce a tener vidas miserables.

Creer que valemos menos que otros, no “creernos” capaces de cumplir nuestros sueños, condimentado con sentimientos de culpa por algo o por nada, nos lleva a realizar acciones y vidas completas que no queremos, que nos perjudican y nos quitan la paz y la felicidad a las que tenemos derecho.

Creer que estamos obligados a hacer favores o comportarnos como no queremos solo para merecer que nos quieran, que nos amen, es un error, es falso.

Todos, siempre somos merecedores de amor, tal cual como seamos.

¿Acaso una persona que no terminó la escuela primaria y solo sabe apenas leer y escribir no merece ser amada? ¿Acaso una persona obesa o anoréxica no merece ser amada? ¿Acaso quien vive en una casa precaria en las afueras de la ciudad no merece ser amada?

Si del saber o del tener dependiera el amor, entonces dejaría de ser amor, para ser otra cosa, llámese codependencia, negociación, obligación, debilidad, minusvalía, carencia, ignorancia, egoísmo, etc.

**Celos, envidia, competencia, rechazo de todo lo diferente a mí, sufrir por el bien ajeno, son algunos de los sentimientos mal sanos que envenenan el alma, despojarnos de ellos es inevitable.**

Nadie es consciente que el origen de muchos de sus problemas es que no se aceptan a sí mismos, no creen en sí mismos, desean ser diferentes, no son como desean ser o como creen que deberían ser, generando así culpa y vergüenza.

Es así como nos maltratamos y buscamos personas que nos maltraten.

¿Acaso no has hecho alguna vez, cosas que no son de tu agrado solo para que otros te acepten?

Yo sí lo hice, no solo una sino muchas veces. Hoy mirando hacia atrás me río de ello, no solo por ver ese hecho como una tontería, sino también porque ya no necesito comportarme así, recuperaré la confianza en mí misma y aprendí que debía amarme primero para así poder amar a los demás también.

Nos traicionamos a nosotros mismos solo para complacer a otras personas, para pertenecer a algo, hasta dañamos nuestro cuerpo con cirugías incluso siendo jóvenes y con riesgo de salud para que otros nos acepten y admiren. ¿Acaso no es esto ridículo?

**Detente un momento ahora, y piensa: ¿En qué te estás deshonrando a ti mismo? ¿qué haces para quedar bien o agradar que no va contigo, que no quieres hacer o te molesta?**

Es necesario comenzar por ser honestos con nosotros mismos, no traicionarnos, no sabotearnos y **lo primero son las palabras que usamos para definirnos**. Es habitual decir cuando algo nos sale mal, “Soy idiota”, “que tonto soy” “nada me sale bien”, es algo muy común decirnos esto, y por ser común lo vemos normal, volviéndolo totalmente inconsciente y automático.

Estamos con esta costumbre haciendo acuerdos constantes, decretos constantes de nuestra incapacidad, mediocridad, minusvalía. Cuidemos nuestras palabras, recuerda que tienen poder.

Es necesario detenerte y observarte, sé consciente de ello y cambia ese pensamiento, cambia ese hábito malsano, cada vez que lo digas

automáticamente, **escúchate, date cuenta y rectifícalo en el mismo momento.** Puedes decir: “cancelo lo que dije, eso no es verdad”, así lo vas rectificando cada vez hasta que ya no sea necesario.

**Hemos sido “domesticados”, hemos sido “programados” para encajar en un mundo que no nos gusta, nuestro desafío es cambiar esa programación, eliminar lo mal aprendido y encontrar nuestro Ser, nuestra naturaleza eterna, la que traemos al nacer y la que nos llevamos al morir.**

Venimos de otro mundo, nuestra esencia no es de aquí, pero al llegar a este mundo en nuestro nuevo vehículo, el cuerpo físico, **vamos aprendiendo de los que llegaron antes cómo debemos comportarnos aquí, para “sobrevivir” en este mundo diferente.**

**Es decir, nos preparan desde el nacimiento y la gestación, para que al ser adultos pensemos, sintamos y actuemos de acuerdo a este mundo al que hemos llegado.**

Los que nos “adiestran” o “educan” llegaron antes y a su vez fueron adiestrados por otros que llegaron antes que ellos y así ha sido siempre, o al menos desde hace demasiado tiempo atrás.

Este mundo que conocemos y nos movemos es distinto al nuestro, al mundo de dónde venimos (recuerda que ya hablamos del reino de los cielos, el mundo feliz), aquí son otras leyes, otros propósitos, otros dioses que nos dirigen, nos manipulan y nos utilizan. Es el mundo del miedo, de la oscuridad, del conflicto y el sufrimiento, estamos ahora con un propósito, al cumplirlo nos iremos y regresaremos a casa.

Todos nosotros, los seres vivos, venimos de otro mundo con otras leyes. Es el mundo del amor, de la luz, la unión y la igualdad.

**¿Y a qué hemos venido entonces?**

A ampliar nuestra consciencia, a ampliar nuestra luz y regresar a casa con una consciencia más expandida y más sabios. **Vinimos a decidir de nuevo, ahora decidimos la unidad.**

Vinimos a reconocer el Amor que nos creó a su semejanza y, por tanto, el Amor que somos. Vinimos a expandir nuestra propia luz, aquí en este mundo y así avanzar de regreso a casa.

## **¿Acaso eso mismo no pasa cuando viajamos?**

Viajamos a otros países con culturas diferentes vemos y vivimos cosas distintas que nos hacen reflexionar y regresamos a nuestro país con mente abierta enriquecidos por la experiencia, volvemos renovados, hay cierta sabiduría adquirida.

Digamos que en una visión macro lo mismo nos pasa a los seres vivos que “bajamos” a este mundo para ver algo distinto y poder darnos cuenta de lo que somos, adquirir sabiduría y volvernos conscientes de nuestro poder y realidad para luego regresar a casa, a nuestro mundo, mejorados por la experiencia.

**No es un viaje corto, es un viaje largo con varias etapas**, es un proceso prolongado, pero no es eterno, tiene un final y es para todos, ya sea que tarden más o tarden menos.

**El final es el mismo para todos: regresar a casa juntos y unidos, porque somos uno.**

Volviendo al ejemplo de viajar aquí en la tierra, cuando vamos por primera vez a otro país, primero tenemos que aprender su idioma, luego aprender a movernos por la ciudad, aprender sus costumbres y creencias para no desubicarnos y que no nos mal interpreten, buscamos hacer algo útil, ser aceptados y conseguir el permiso para quedarnos. Lo mismo ocurre con el bebé, va aprendiendo lo mismo, hablar, caminar y comportarse para encajar, ser aceptado y poder quedarse en el nuevo lugar al que ha llegado.

Vamos siendo aleccionados desde bebés para insertarnos en este mundo nuevo. Lo primero que ocurre es que el que llega, olvida su real naturaleza y su poder, ya que de lo contrario los dioses de este mundo, quienes lo gobiernan y dirigen no podrían manipularlo y controlarlo, aprovecharse de él, **además no cumpliríamos nuestro propósito del viaje que es precisamente encontrar resistencia, esforzarnos por extraer nuestra luz y crecer en ella, darnos cuenta de lo que somos y decidir de nuevo.**

El deportista que quiere superar su marca debe entrenarse, se esfuerza, vence resistencias para fortalecer sus músculos y llegar a más.

**Aquí es igual, venimos a este mundo diferente a entrenarnos, buscando resistencia para aumentar nuestra consciencia, darnos cuenta de nuestra propia luz. Venimos a experimentar lo que no somos para ser más conscientes de lo que sí somos y a dónde pertenecemos.**

Por eso primero debemos olvidarlo todo, ser “domesticados” o “apagados”, recibimos oscuridad aprendemos a vivir en ella, **luego, en algún momento, cansados ya de tanta locura, sintiendo el llamado de nuestra real naturaleza y respondiendo cada uno a su tiempo, decidimos hacer el camino a la inversa**, ir desaprendiendo todo lo equivocado basado en el miedo, por un nuevo aprendizaje que nos lleve a la verdad, a la luz, al amor. En eso estamos ahora como humanidad, el camino de vuelta, regresando a casa, es una alegría ya nos queda poco.

Aprendemos ahora a llevar luz a esa oscuridad que paso a paso va desapareciendo, a ese proceso le llamamos despertar. Abrir los ojos a la verdad e ir acercándonos a ella es nuestro propósito ahora.

**Y ¿qué es lo que nos enseñan cuando nacemos?**

Nos enseñan **una imagen de lo que deberíamos ser**, una imagen mental de lo que debería ser la perfección (falsa) para que queramos parecernos a ella olvidando y renunciando lo que es nuestra verdadera perfección natural.

**Ahí es cuando creamos una imagen falsa como un ideal de perfección**, lo que se espera de nosotros para ser aceptados y aprobados por los demás en este mundo. Los otros también son como nosotros, inocentes equivocados que viven en un sueño de miedo y dolor.

**Creamos una imagen falsa de perfección para ser valorados, pero nunca llegamos a ella porque sencillamente somos otra cosa. Esto sería la causa de la falta de autoestima.** En algunos será más o será menos, según la educación o programación recibida.

**Al no lograr lo que se espera de nosotros, al no lograr llegar a la imagen falsa de perfección que tenemos en mente nos desvalorizamos ante nuestros propios ojos, nos consideramos inferiores.**

**Así nace la falta de autoestima que nos amarga la vida, origen de nuestros propios sabotajes y bloqueos, la causa de no poder cumplir nuestros sueños, de vivir corriendo tratando de alcanzar alguna cosa, huyendo cada tanto en adicciones, fiestas, frivolidades, para no pensar, recibir algún tipo de gratificación momentánea para continuar la misma lucha y no encarar la búsqueda interior de nuestro verdadero ser.**

Toda esa domesticación se reduce a un gran programa para sobrevivir en este mundo, ese programa no nos deja ver cuando las cosas nos perjudican y así las aceptamos y justificamos.

Como ejemplo tenemos los casos de mujeres que aceptan la violencia doméstica y continúan diciendo de su agresor: “pero yo lo quiero”, o cosas como permitir abusos de confianza, manipulaciones de amigos o familiares, aceptar que nos culpen y sentirnos obligados a alguna cosa.

**La verdad es que no queremos ver el programa, no queremos hacernos cargo de la propia transformación, tenemos miedo de ver por creernos horribles y defectuosos, malvados y culpables. Ese es el primer obstáculo a nuestra felicidad.**

Yo misma como madre, como programadora, habré cortado la libre expresión de mi hijo alguna vez o muchas veces, aunque no lo tenga presente no lo recuerde, seguramente lo hice en forma inconsciente, producto de mi propio programa. Ahora que es adulto, solo puedo darle otro ejemplo, luego de haber cambiado, llevando una vida libre espontánea y procurando ser feliz.

**Se desaprende lo mal aprendido, dando nueva respuesta, quitando la versión errada y poniendo en su lugar la versión correcta, mejorada, amorosa que nos traiga otros resultados de mayor paz y felicidad.**

Parece que este es el proceso, el camino por el que vamos del mundo loco, triste, feo, al mundo feliz que podemos alcanzar aquí mismo.

**Ese es el propósito de la vida, transformar las impresiones, creencias, programas que nos traen dolor, por pensamientos más coherentes, amorosos, que nos traen paz y alegría. Llevamos Amor a todas las ilusiones y así se sanan.**

Todo este análisis de la programación adquirida para sobrevivir en este mundo me lleva a recordar un tema que, si bien ya era conocido por mí, lo he escuchado de otros autores recientemente: **el miedo a la vida**.

Recuerdo aquel día, teníamos 14 o 15 años, reunidos con un grupo de amigos de entonces, jugábamos a “verdad o consecuencia”, se le hacía una pregunta al designado y éste debía contestar la verdad o si se negaba debía cumplir una prenda. Me tocaba a mí responder y Juan me preguntó: “¿le tienes miedo a la muerte?” y yo le contesté: “le tengo más miedo a la vida”.

Me quedó gravado porque me sorprendió a mí misma la respuesta. ¿Qué había dicho?, ¿por qué miedo a la vida si apenas tenía 14 años?

**Así lo dice el autor en el libro “Los cuatro acuerdos”: “Estar vivos es nuestro mayor miedo. No es la muerte, nuestro mayor miedo es arriesgarnos a vivir: correr el riesgo de estar vivos y de expresar lo que realmente somos”.**

Este mundo se mueve por el miedo, la desconfianza y el dolor, pero tenemos el poder de transformación, que no es otra cosa que **decidir de nuevo**.

Hemos sido criados a base de creencias falsas que nos dejan ciegos a la verdad, creencias que solo nos llevan a sufrir y a pesar de ello peleamos, discutimos, luchamos por defenderlas ... ¡ridículo!

Siempre queremos tener la razón, pero lo cierto es que no vemos más allá de nuestra propia nariz.

**Tenemos el poder de decidir de nuevo, aprender a cambiar esas creencias falsas por otras creencias más cercanas a la verdad. De esa forma cada uno individualmente por libre decisión, va cambiando su mundo por otro más feliz basado en el amor, la confianza, la paz.**

Es un proceso individual pero que se contagia, uno que lo hace inspira a dos, dos que lo hacen inspiran a cuatro, cuatro que lo hacen inspiran a ocho ... y de esa manera termina transformándose toda la humanidad.

Todos queremos cambiar una o varias de las condiciones de nuestra vida, todos queremos en más o en menos transformar nuestro mundo, nuestro entorno cercano y hacemos planes, tenemos ideas que a veces llevamos a

cabo y otras veces no, tal vez nos animamos a realizar cambios, aunque luego no resultan como esperábamos, o nos cuesta demasiado y volvemos a estar igual.

Eso ocurre porque hemos querido mejorar de afuera hacia adentro, decimos: cuando logre cambiar de trabajo tendré tiempo para estar con mi familia, cuando construya mi casa podré dedicarme a lo que me gusta, cuando consiga más dinero dejaré este trabajo y estaré bien, cuando tenga pareja estaré en paz, pero eso no es así, tal vez eso que esperas no llegue nunca o llegue cuando tú ya no estás en condiciones de disfrutarlo.

**La transformación comienza de adentro hacia afuera, aprendes a estar bien y feliz ahora con tu presente tal cual es, vives tu vida intensamente ahora. Y tomas tus propias decisiones.**

Primero vas limpiando tu mente, depurando, cambiando programas equivocados de creencias falsas y luego fácilmente, naturalmente las circunstancias de tu vida mejoran como consecuencia, llegando muchas veces algo mejor de lo que esperabas.

**Se trata de una transformación mental, psicológica, de pensamientos y creencias, pero con una base guía espiritual, conectada a nuestro origen, nuestra fuente, nuestra verdadera naturaleza.**

**El proceso desde el mundo que conocemos hacia el mundo feliz comienza por ti mismo, por tus pensamientos tus emociones, no comienza en ningún otro lugar que ese, el mundo comienza a cambiarse en tu mente, en mi mente y en la de aquel, pero cada uno debe decidirlo por su libre voluntad de querer cambiarla, querer soltar la programación y aprender una nueva versión de la realidad.**

Estamos todos en el mismo barco, navegando por aguas turbulentas, cada uno en distintos camarotes con distintas vistas y mobiliario, pero todos arriba del mismo barco y por tanto llegaremos al mismo puerto, algunos bajarán primero, otros después, pero llegaremos al mismo sitio.

No podemos salvar a nadie de su mala vida, solo podemos darle ejemplo de que se puede estar bien, damos ejemplo y tal vez algunos querrán saber cómo se hace, cómo has conseguido tu estabilidad, tu paz, tal vez quieran saber qué se necesita y llevarlo a cabo por ellos mismos.

**Ahí sí, los que ya llevamos un camino recorrido en esta transformación podemos y debemos comunicar nuestra experiencia, la información adquirida y nuestro proceso a modo de inspiración y guía, somos entonces de ayuda a otro que decide hacerse cargo de su propio cambio, no será a cualquiera, sino aquel que honestamente decide cambiar su manera de pensar, se compromete y es constante, porque se cansó se hartó de intentar siempre por el mismo camino sin éxito y quiere conocer otro que a algunos les dio resultado.**

Este camino de transformación comienza muy abierto, muy ancho, comienza con una búsqueda de información donde nos llega todo mezclado y comenzamos a probar técnicas, métodos, seguimos maestros, gurús, eruditos, iniciamos diferentes senderos para experimentar, extraemos alguna enseñanza y luego lo abandonamos, hay muchas personas en este ancho camino. Pero algunos seguimos avanzando.

Poco a poco vamos haciendo algunos ajustes, vamos comprendiendo un poco más y mejor, y el camino se va afinando y ya no hay tantas personas en él.

En determinado momento cuando ya hemos sanado y limpiado nuestra mente lo suficiente, el camino de una sola senda tiene el lugar para uno solo y nos damos cuenta que lo único necesario que hay que trabajar en nuestra mente, lo único a completar ... es el perdón.

### COMENCEMOS POR LO PRIMERO: AMARSE A SÍ MISMO

¿Qué significa amarse a uno mismo? ¿tú te amas a ti mismo? ¿sí? ¿Cómo lo sabes? ¿Respetas tus deseos, lo que te gusta y lo que no, llevas la vida que quieres tener, te dedicas a aquello que amas hacer? ¿vives con las personas que quieres vivir? ¿en el lugar que quieres vivir?

Recordemos aquella famosa frase: **“Ama al prójimo como a ti mismo”**

No nos hemos detenido a entender bien qué nos quiere decir esta frase.

Nos hemos quedado con la primera parte: Ama al prójimo y no le dimos importancia a la segunda parte: Como a ti mismo, que es la parte más importante.

**“Si a ti mismo no te amas, tu teórico amor a otro es mentira”.**

Si tú no te amas a ti mismo, al otro tampoco lo puedes amar (porque el otro también eres tú, recuerda que somos uno).

Si no tienes amor para darte a ti, ¿qué le vas a dar al otro? ¿tus miedos? ¿tus necesidades? ¿tu dependencia? ¿tu turbulencia?

Primero enfócate en ponerte en tu centro a ti mismo y luego sí podrás compartirlo con otros.

La frase significa: ámate a ti mismo para poder amar al prójimo

¿Qué es amarme a mí mismo entonces?

Recuerda que hablamos que éramos **un ser eterno**, pero aparte teníamos **un estar en este momento**, perecedero y transitorio, lo que se les ha llamado, como ya dijimos, el conductor y el coche.

Significa que amas tanto a tu ser, lo que de verdad eres, el conductor, como a tu estar, tu avatar de este momento, tu vehículo o personaje, el coche.

**El ser humano es una esencia, pero ahora también tiene una apariencia, y es necesario amar los dos componentes.**

Si tu estar de hoy no te gusta, ámalo también porque te está mostrando aquello que puedes y debes transformar para enriquecer tu ser, es tarea conjunta, un juego en equilibrio, ámalos a ambos.

Ama tu cuerpo, es tu vehículo, dale lo que necesite sin ser obsesivo o fuera de lugar, trátalo bien, tenlo en condiciones como lo haces con tu coche, para que lo puedas seguir usando a los propósitos de tu vida.

Equilibra tu mundo emocional, si tus sentimientos y emociones están descontroladas, busca el equilibrio, ocúpate de ello, busca ayuda adecuada si es necesario, encuentra las causas de dicho descontrol y arréglalo. Mantén una mente calmada, usa alguna técnica diaria de espacio en silencio y relajación mental para tomar el control de tu vida.

También por otro lado, amarse a uno mismo como el ser, el conductor, significa que no lo olvides, que recuerdes que eres un espíritu, un alma, un ser consciente, sácalo del escondite a través de tus cualidades y virtudes puestas en práctica. Que ese conductor que eres se vaya manifestando en tu vida cotidiana. Sé honesto contigo mismo.

Entonces sí, una vez que llevas a cabo estas premisas ya puedes decir que amas a alguien o algo, ya puedes dar amor y recibir amor de otra persona.

Recién ahora podemos dar cosas valiosas y no solo miedos, carencia, manipulación o control. Podremos en cambio brindar el oro puro del ser que somos.

**“Tu corazón es libre, ten el valor de hacerle caso”**

Al decir corazón decimos nuestro ser. Nuestro ser es libre, poderoso y potente, lleno de cualidades maravillosas y nos conviene tener el valor de hacerle caso porque nos conduce por el mejor camino, a nuestra felicidad.

Es importante por tanto tomar consciencia del ser que somos. Es importante aprender a escuchar su voz, desde nuestro estar, desde el coche, escuchar la voz del ser, del espíritu. Esa voz está en la mente.

Esa voz te dirá si tu vida está alineada con tu propósito de estar aquí o te estás desviando. Ese ser, ese corazón, está permanentemente hablándote y es bueno tenerle confianza, te llevará por las mejores experiencias para ti, por eso hay que confiar en la vida que sabe más.

**AUTOESTIMA: SOY COMPLETO Y POR TANTO ME HAGO CARGO**

**Tomar la decisión de hacernos cargo de nuestra propia sanación y transformación**, dejar de repetir y quejarnos de nuestra infancia de lo que “nos hizo” mamá o papá, el abuelo o el vecino, la maestra o los compañeros de clase o del barrio, Hacernos responsables y comprometidos con nuestra propia felicidad supone sanar esas heridas y continuar tomando “la sartén por el mango”.

He tomado, de mi material de estudio, un esquema de **claves para llevarlas a la práctica y así ejercitar una sana autoestima.**

## **1) AUTOCONOCIMIENTO**

Comenzar por observar nuestras actitudes, ser más reflexivos, introspectivos y con una auténtica honestidad con nosotros mismos.

En el capítulo de Dones y Talentos hallarás una guía de ejercicios de introspección y autoconocimiento.

Es tiempo de comenzar a escucharnos, atendernos, y conocernos para actuar de acuerdo a nuestros gustos y deseos. Y de ahí la segunda clave.

## **2) COHERENCIA EN LO QUE PIENSO DIGO Y HAGO**

A La hora de tomar decisiones, de actuar, es importante tener claro honestamente ¿desde dónde hago las cosas, si es desde el amor a mí mismo respetándome, o si me estoy obligando a algo para que otra persona me valore, me quiera o haga lo que yo espero?

Otra cosa es cuando queremos ayudar a alguien porque así lo quiero libremente, por generosidad y eso me trae un gozo personal. No nos referimos aquí a eso por cierto muy loable si es genuino. Nos referimos cuando estamos haciendo algo a disgusto por obligación, los “debo de ...” y los “tengo que...”

**Es importante ser honestos y preguntarnos ¿desde dónde estoy actuando? ¿desde el miedo o desde el amor?**

Si alguien me ama de verdad, no dejará de amarme porque yo no cubra sus expectativas, porque yo no haga lo que espera de mí, y si lo hace no era amor era solo negociación, codependencia, egoísmo.

## **3) ATREVERME A BRILLAR**

Esto supone atrevernos a ser uno mismo, al irnos conociendo, saber lo que nos gusta y lo que no, vamos descubriendo nuestras características, nuestras cualidades y es ahí donde nos conviene poner nuestro esmero y dedicación. Desarrollar nuestros talentos y llevarlos a cabo, sean cuales sean, **es ahí donde tendremos un verdadero éxito, atrevernos a brillar en aquello que nos corresponde.**

Por otro lado, una persona que se ama a sí misma se alegra con los éxitos ajenos, porque sabe que ese éxito también está cerca de ella en lo suyo, también está destinada a brillar.

**Nadie hace sombra a nadie porque cada uno tenemos nuestros propios dones y talentos que podemos y debemos desarrollar, aplicar y compartir.**

La falsa humildad no es una sana autoestima. Mostrarnos menos de lo que somos por miedo a que nos envidien, no es saludable.

No dejes de hacer lo que viniste a hacer, no dejes de jugar en tu rol y así brillar y sentirte pleno.

Si tengo un sueño que esté alineado con mi corazón y con mis dones y talentos, no existen límites.

Debemos soltar la culpa de lo que sea, la culpa solo alimenta al ego y no al espíritu. La culpa solo trae dolor para todos.

**Cuando no aceptamos lo que somos y vinimos a hacer, vivimos criticando a otros, reprochando a otros y no aceptando así a los demás tampoco.**

Habrán personas en momentos evolutivos diferente del tuyo que no te aceptarán, que te criticarán porque aún no aprendieron a amarse y no han querido hacerse cargo. No hagas nada con ellas, simplemente deja que sigan su proceso y tú continúa con tu propio camino.

Es importante rodearnos de personas cercanas que nos quieran tanto en las buenas como en las malas, que respeten nuestras decisiones. Pero antes debemos amarnos a nosotros mismos tanto en nuestra luz como en nuestra oscuridad.

Tendremos momentos de tristeza o ira y eso es normal, lo importante es aceptar esos momentos para que podamos transformarlos y pasarán naturalmente.

No es correcto exigirnos perfección continua, ni a nosotros ni a los demás, porque eso sería crueldad. Tenemos derecho a equivocarnos porque es así como crecemos y nos fortalecemos.

Siempre que no tengamos fuerzas para corregir algo negativo en nosotros pidamos ayuda al cielo que por cierto (Padre, Espíritu santo, Jesús Cristo, maestros de luz, el nombre que te resuene mejor.) la tendremos al instante.

Lo importante es pedir guía para conocer nuestros dones y talentos y usarlos en esta vida, para nuestra propia felicidad y de aquellos que nos rodean.

#### **4) CUIDAR EL DIÁLOGO INTERNO**

Observa cómo te hablas a ti mismo. Es importante hablarte bien a ti mismo, con amor y respeto. Aunque hayas cometido errores, aunque las cosas no salgan tan bien como esperabas, confía en la vida, todo error o contratiempo trae una bendición por debajo, aprende a utilizarlas. Dejar de juzgar todas las cosas como buenas o malas es un buen ejercicio.

Hablarnos a nosotros mismos con amabilidad, con cariño, hará que tratemos igual a los demás, y verás que lo que recibas será bueno también.

#### **5) NO ESPERES QUE TU AUTOESTIMA VENGA DE AFUERA**

No esperes que sean otros los que te valoren y aprecien para luego hacerlo tú. Estás rompiendo un techo, el techo de aquellos que te educaron y criaron, estás dando un paso más en evolución, trasciende los mensajes de minusvalía que hayas recibido y comienza por darte tú mismo, mensajes de autoestima y propio valor.

**El entorno que te rodee es un reflejo de tu estado interno, por tanto, tu entorno lo haces tú.**

Hasta que no te ames, nadie lo hará.

Cuando tú te amas generas belleza, abundancia y bienestar y ya “no esperas” que otro te dé lo que creas necesitas, tu propia autoestima es la que atrae a ti lo que sea que te haga falta. Por eso la próxima clave.

#### **6) APRENDE A RECIBIR.**

Reconozco mis necesidades y aprendo a recibir.

**Si estamos siempre dando a otros lo que necesitan sin recibir es porque aún no me amo, creo que debo dar más para merecer alguna cosa.**

El que lo resuelve todo con una autosuficiencia exagerada denota baja autoestima. El que debe tener todo controlado por su propia mano, denota mucho miedo.

**Debemos encontrar un equilibrio entre el dar y el recibir.**

Ahí tenemos el tema de relacionarnos con personas que no solo estén dispuestas a recibir sino también a dar.

Una vez que logro el equilibrio en mí entre dar y recibir, ya no quiero vínculos con personas que solo me llaman cuando me necesitan o esperan algo de mí, pero cuando yo necesito una ayuda o apoyo no están o me rechazan.

Ahora querré relaciones reales con gente madura dispuesta a dar como yo. Se acabaron las relaciones de contrato y codependencia.

Es importante que aprendamos a soltar relaciones “viejas” que nos buscan para que les “salve” de algo o para revivir épocas pasadas que ya no son realidad, dejar ese espacio para que aparezcan nuevas relaciones en sintonía con quien soy ahora, vínculos más bellos y honestos en mi actual frecuencia.

## **7) SER HONESTOS CON NOSOTROS MISMOS**

Si no eres honesto contigo mismo, si te mientes, si creas argumentos para maquillar lo que de verdad sientes, no te sanarás.

Solo desde la propia honestidad nos sanamos.

A veces hacemos cosas que no queremos esperando algo a cambio y lo hacemos inconscientemente, pero una vez que lo hemos visto, que nos damos cuenta, lo entregamos al espíritu para que lo sane en nuestra mente y así lo trascendemos.

Cuando actúas desde el amor todo lo que necesitas te llega y recibes.

No hay que tener miedo de actuar honestamente desde lo que queremos, y si hay gente que desaparece cuando actuamos así, es porque esa gente ya no está en nuestra vibración y no te ama. Verás en cambio que muchas personas te comienzan a respetar y a valorar más.

**Cuando subimos nuestra vibración hay gente que se cae.** Pero llegan otra gente con las que podemos vincularnos sin ataduras en un intercambio de libertad.

## **8) NO ATACAR A LOS DEMÁS**

Ni yo me molesto porque tú no hagas lo que yo espero, ni tú te molestas porque yo no me comporte como tú esperas. Esa es una relación sana.

Siempre tras un ataque hay una petición encubierta de amor, por eso si crees que alguien te ataca, aprende a ver más allá.

**Si atacas a alguien, quien más daño sufre eres tú.**

**Si nos atacan podemos resonar con el amor y ver que debajo hay un dolor y un pedido de ayuda.**

Hasta aquí algunas bases para reflexionar y ante todo ponerlas en práctica.

**El camino hacia la paz y felicidad que merecemos es un camino profundo, trascendente, no estamos aquí para solucionar cosas o salir de algún conflicto que nos moleste en este momento, no estamos aquí para sobrevivir, estamos aquí para aprender a amar.**

Tu vida es el camino de vuelta a casa, vívela, confía en ella, con inocencia y asombro ya que todo tiene su porqué y para qué.

Aquello que crees que hoy te limita, en verdad te está impulsando.

Confía en los eventos tal como llegan, todo está creado para tu sanación.



# 7

## DONES Y TALENTOS VOCACIÓN

“Los dos días más importantes en la vida son: el día que naciste y el día que descubres para qué.”

Marck Twain

Incluyo este capítulo en este libro, ya que encontrar nuestros dones y talentos, es imprescindible para conquistar nuestra paz, es lo que nos marca el camino a nuestro propósito de vida, es la herramienta con la que nacemos y nos hace “especiales” en este mundo.

Se trata de descubrir la actividad que te conduce a vivir con alegría, realización, preparando el terreno para que puedas extender lo bueno, lo santo y lo bello, donde quiera que estés.

**Ya que todo comienza en uno mismo, comencemos entonces por conocernos.**

¿Cuál es mi caja de herramientas? ¿Cuáles son los tesoros que traje conmigo a este mundo desde el cielo, cuando llegué aquí?

Nacemos con ciertas características propias, para llevar a cabo el propósito de vida con que hayamos venido, en este momento personal.

Por esa razón es importante conocer nuestra propia naturaleza individual y desarrollarla, saber lo que nos caracteriza porque eso es lo que necesitamos experimentar ahora y no otra cosa.

**Se trata de seguir el llamado de nuestro corazón sincero, con mente clara. Podría aventurarme a decir que el origen principal de las adicciones es no seguir los dictados de nuestro corazón, estar viviendo alguna mentira, obligándonos a “encajar” de alguna manera en algo o con alguien.**

Tal vez te has preguntado por qué llegaste a determinada familia que no tiene nada que ver contigo, o cuando hay mucha discrepancia con alguno de tus padres, es porque “tienes que romper un mundo para acceder a un mundo mayor”. (Herman Hesse Demian)

Así evolucionamos como humanidad y también individualmente, romper con un paradigma o marco de entendimiento para acceder a otro mayor. Es el costo de un despertar de conciencia, ese esfuerzo extra, esa decisión nueva que lo cambia todo siguiendo el anhelo del corazón.

**Es bueno conocer la naturaleza personal, y hacer los cambios necesarios, para así ser uno mismo sin ofender a otros.**

Desarrollar la propia individualidad la que corresponde a nuestro momento evolutivo, es lo que nos conviene vivir en este momento para lograr nuestro despertar, **es el medio designado por nuestra alma para expandir en esta vida, el Amor que recibimos del Padre, la Fuente, el Origen.**

Hay una creencia generalizada: si tengo soy, sí sé soy, hay un apego al reconocimiento, hacemos muchas cosas para que nos aprecien y nos quieran. Pero en realidad no hay que hacer tanto esfuerzo para pertenecer y ser queridos, solo ser uno mismo honestamente, sinceramente y manifestarnos con tranquilidad.

Hallamos una gran paz cuando apreciamos y aceptamos a todos como son, primero a uno mismo y luego a cada persona con la que interactuamos.

Hallamos paz cuando comenzamos a dejar los juicios de lado y vemos a las otras personas como lo que son: espíritus en proceso de despertar, en diferentes momentos y etapas dentro de este entrenamiento que llamamos vida.

**Pero vayamos al punto, nacemos cada uno con ciertas cualidades, dones, talentos personales que generalmente desconocemos, descubrirlos es el primer paso y ponerlas al servicio tanto de uno mismo, como de los demás, el segundo paso hacia la plenitud, paz y felicidad que todos merecemos.**

Nadie me había hablado de los dones y talentos propios en mis primeros años, tampoco después hasta mucho más allá. Todos hablaban de encontrar la vocación, como si fuera el juego de búsqueda del tesoro, pero ahí quedaba el asunto en la pregunta ¿cuál es mi vocación?, sin tener ningún tipo de guía para descubrirla.

Más tarde en el tiempo, aparecieron técnicas de psicología y más tarde aún los procesos de coaching, pero en aquellos años de mi primera juventud esto no se conocía, al menos no en mi entorno.

Recuerdo, a los 17 años, sentía que me gustaban las letras y quería estudiar filosofía, tenía claro que psicología no era, aunque amigas cercanas se decidieran por eso. Claro que no contaba con información cierta de qué era lo que en verdad hacía un filósofo, ¿acaso quedaba meramente en la labor docente? Pero tampoco quería ser profesora en un liceo. Así que mi leve intuición quedó en agua de borrajas, simplemente pasó, y la búsqueda de mi vocación se transformó en encontrarme un futuro seguro y solvente guiándome solamente por algún ideal adolescente, fue entonces que ingresé a la Facultad de Derecho.

Supongo que esto les ha pasado a muchas personas, decidieron ir por lo “seguro”, lo que se esperaba de ellos. Pero de cualquier forma la vida se las ingenia para ponernos en el camino correcto, cuando hacemos una nueva elección y nos decidimos por la verdad y el amor, en lugar del miedo.

**La evolución humana es una bendición y por cierto hoy en día tenemos al alcance mucha información y técnicas dirigidas a descubrir nuestros dones, talentos, vocación y ponerlos en práctica a cualquier edad, sea adolescente, adulto o adulto mayor también.**

Veamos entonces.

Compartiré aquí algunas de mis notas, extraídas de las enseñanzas de Emilio Carrillo en el tema, que realmente me parecen muy claras y de excelente calidad.

Primero que nada, debo aclarar que nos estamos refiriendo al propósito de vida particular de cada uno en su aquí y ahora.

Otra cosa es el propósito de vida en términos generales de la humanidad en conjunto, del que ya nos hemos referido en el capítulo del mundo feliz.

### 1) ¿QUÉ SON LOS DONES Y TALENTOS?

Hemos estado tan enfocados en nuestra apariencia, ya sea del cuerpo físico, la ropa, la forma de hablar, lo que compramos o vendemos, el auto, la casa que habitamos, y en definitiva enfocados solo en sobrevivir, que nos hemos olvidado de nuestra esencia, nuestro verdadero ser.

Nos hemos mareado tanto con lo de afuera que olvidamos preguntarnos, en definitiva ¿quién soy yo?

**Ese que soy, es la esencia, el espíritu que llegó a este cuerpo con determinadas cualidades, el problema es que las hemos olvidado.**

Esas cualidades que traemos, son las que nos servirán al momento en que quiera llevar a cabo mi propósito de vida, cuando me comprometa con mi felicidad, mi paz y plenitud, cuando me comprometa a extender el Amor que soy.

Has nacido para algo, hay algo que llevar a cabo mientras dure tu tiempo y la manera más sencilla de saber para qué has nacido es encontrando tus cualidades innatas.

**Aquello que nos encanta hacer y además nos sale bien, sea que lo sepamos o no aún. Aquello que comenzamos a aprender y vamos muy rápido en el aprendizaje, algo que nos es afín, en lo que somos diestros y a su vez lo hacemos con alegría, nos potencia de energía, somos constantes en ello y ante todo nos encanta compartir.**

### 2) ¿CÓMO PUEDO DESCUBRIRLOS EN MI?

Es necesario que cada uno se haga un auto análisis ya que los dones y talentos son personales, propios de cada uno. Al observarnos, busquemos como referente **nuestro sentir**, antes que pensar, bajemos al corazón y evaluemos qué nos hace sentir cada actividad que estemos probando o considerando.

PARA AYUDARTE EN ESTO VEAMOS 6 CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DE LOS DONES Y TALENTOS PARA QUE PUEDAS DESCUBRIR LOS TUYOS.

**1) *Son muy variados y diversos y cada persona tiene los suyos.***

Esto significa que no vale copiar, no te guíes por lo que hace tu vecino o tu primo o aquello que hacía el abuelo, si coincide está bien, tal vez ver tus dones en otro te inspire o resuene por dentro, pero focalízate en ti mismo, en el sentir que te produce pensar en dedicarte a eso toda tu vida, creciendo en ello, brindando eso.

**2) *Su contenido no tiene que ser algo “grande” o importante según el criterio popular, pueden ser cosas simples, todo es igualmente trascendente.***

No sirve tampoco que busques algo por ser destacado, o que suponga demasiada exposición, visibilidad o que llegue a muchas personas, puede ser que así sea o no, pero no es una señal ni una meta en absoluto. Lo importante es que sea lo tuyo, lo que te hace vibrar a ti y no a los demás.

**3) *No tienen grados ni jerarquía, no hay uno más importante que otro.***

Si te hace feliz ser barrendero de las calles porque con ello te sientes libre, logras expandir tu propia luz a cada vecino, cada ser vivo con el que te encuentres de esa forma, es tan trascendente e importante como el que descubre que su luz será expandida en un aula de la universidad dando clases o en un campo de fútbol como estrella del Real Madrid.

**Para la humanidad y para Dios no es importante lo que hagas sino cómo lo hagas, con qué actitud y ante todo cuánta felicidad te produce hacerlo.**

**4) *La puesta en práctica de tus dones y talentos no supone esfuerzo, lo realizas espontáneamente.***

¿Qué cosas, aunque olvidadas, son las que al llevarlas a cabo disfrutas, no hay esfuerzo y te llenas de entusiasmo? Observa en ti qué cosas haces que no te cuestan trabajo, lo haces sin esfuerzo, de una forma natural y totalmente motivado, creativo.

Recordemos que entusiasmo significa Dios en mí o imbuido de Dios. Los dones y talentos son dones de tu Ser, tu propia divinidad.

**5) *El tiempo deja de existir pasan 2 o 3 horas sin que lo notes, el tiempo vuela.***

Eso que podrías hacer todos los días, que prefieres antes que ver la TV o permanecer en juegos electrónicos, o a dormirte en redes sociales, es eso que mientras haces, no necesitas nada más, no buscas distracción y el tiempo vuela.

**6) *Al realizarlos sientes una gran alegría interna, al igual que cuando los compartes con los demás.***

Sientes gran alegría de poder brindar el fruto de tus talentos a otras personas y no es la alegría por el dinero que te puedan retribuir o no, es gozo por extenderlos por hacerlos llegar a otros, y que se beneficien con ellos. Aunque da por seguro que, con la actitud correcta, el dinero también fluirá.

La alegría no viene solo por practicarlos sino por compartirlos, sales del marco egocéntrico, contribuyes a mejorar la vida de los demás y del mundo.

**3) ¿CÓMO PRACTICAR MIS DONES Y TALENTOS?**

Una vez que comenzamos a tener indicios de cuáles podrían ser nuestras cualidades, avanzamos al considerar los siguientes puntos:

**1) No se anhela suscitar en los demás reconocimiento ni valoración positiva.** No tenemos que sentirnos mal si no tenemos esa valoración, por eso es mejor no esperarla. La necesidad de reconocimiento es un componente egoico que no aporta nada, es solo el ego a la defensiva, pendiente de lo que otros opinen de aquello que hacemos. Es necesario que revisemos periódicamente esto, ya que siempre estamos expuestos a esta tendencia. Solo **pregúntate ¿desde dónde hago lo que hago?**

**2) No aspire a la admiración.** Un ego ya no a la defensiva, pero sí un ego provocador, que quiere respuestas, quiere seducir, quiere que le aplaudan, le digan que estuvo genial, que es muy bueno en eso, etc. Con nuestros dones y talentos podemos caer en ese error, podemos dejarnos llevar por la fama y estaríamos contaminando

nuestro poder. Habrá quién nos admire y quién nos elogie, pero habrá también quién no le guste lo que hacemos, ni una ni otra cosa debe importarte.

- 3) **Las aspiraciones que debemos tener se asocian a los atributos del Ser, se asocian con orden, paz, belleza, etc. Son cualidades superiores, vienen de la esencia.** Nuestros dones pueden estar en alta vibración si están asociados con nuestra esencia, si los desarrollamos desde el corazón, pero podrían estar en baja vibración si se asocian con el ego.
- 4) **Ponemos nuestros talentos al servicio de otros sin creernos que podemos salvar a nadie.** Siempre es muy loable querer ayudar de corazón, pero siempre observando que el ego no juegue con nosotros, o sea que ayudar a otro no se convierta en algo egoico. Más bien se trata de hacer lo mejor que podamos y dejar que las cosas sigan su curso. Todo se reduce a dejar una semilla, tu granito de arena y a partir de allí ya has cumplido tu función, deja en manos de la vida el resultado, confía. Haz tu mejor labor desde el gozo y no estés detrás del resultado, porque eso contamina el talento y lo puede vaciar.
- 5) **Practica y comparte tu talento sin otra finalidad que la alegría íntima que ello trae.** Sacamos lo mejor de nosotros mismos y lo ponemos al servicio de los demás.
- 6) **Que te ames a ti mismo, te respetes, porque los dones y talentos se asocian al amor a uno mismo.** Amarse a uno mismo es sacar lo que realmente somos, vives en coherencia con tus gustos, tus características propias, con tu esencia. Tomas el control de tu vida con responsabilidad y confianza.

#### 4) MANOS A LA OBRA

***“vemos las cosas difíciles de lograr solo cuando no nos atrevemos”***

Luego que hayas leído y comprendido estas consideraciones con un mínimo de reflexión e interiorización, te propongo que tomes papel y lápiz ... sí, a la vieja usanza, papel y lápiz, ya que tiene mayor fuerza.

Contesta las siguientes preguntas que a modo de coaching te podrán ayudar a guiar tu pensamiento, a conocerte mejor. Solo requiere tu total sinceridad, nadie te evalúa ni te juzga, eres tú, a solas contigo mismo.

Comencemos:

**¿QUIÉN SOY?** (Respira profundo y contesta lo primero que llegue a tu mente con tus propias palabras)

**¿HACIA DÓNDE VOY?** (También trata de sentir tus respuestas más que pensar, que vengan de tu corazón sincero, no pienses, no es un examen con respuesta correcta, solo escribe lo primero que te venga a la mente, simplemente estás conociéndote)

**¿CÓMO ME VEO EN EL FUTURO?**

**¿CÓMO QUIERO QUE ME VEAN EN EL FUTURO?**

**¿QUIÉN ERES EN ESTE MUNDO?** (lo que tú creas ahora que es tu propósito personal)

**¿QUÉ BUSCAS?** (lo que deseas)

**¿PORQUÉ HACES LO QUE HACES?** (cuál crees es el objetivo o resultado esperado, de tus acciones actuales)

**¿PARA QUÉ TRABAJAS?** (lo que te motiva a ir a tu trabajo cada día)

**¿QUÉ COSAS QUIERES TENER?** (cosas materiales)

**¿QUÉ COSAS QUIERES HACER?** Experiencias

**¿QUÉ CUALIDADES DE CARÁCTER QUIERES DESARROLLAR?**  
(actitudes)

**¿CUÁLES CREES SON TUS MAYORES CUALIDADES?**

Físicas, intelectuales, sociales

**¿QUÉ CUALIDADES TE ATRIBUYEN OTRAS PERSONAS?**

**ENTRE TODAS TUS ACTIVIDADES ACTUALES ¿CUÁLES TE OTORGAN UNA PROFUNDA SATISFACCIÓN?**

**¿CUÁLES FUERON LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE TU VIDA Y PORQUÉ? ¿HAS TENIDO MOMENTOS FELICES EN TU VIDA?**

**¿QUÉ ELEGIRÍAS HACER SI TUVIERAS TIEMPO Y RECURSOS ILIMITADOS?**

**¿QUÉ ACTIVIDADES TE PARECEN MÁS VALIOSAS DE TU TRABAJO?**

**¿QUÉ COSAS CREES DEBERÍAS HACER?** (aunque las hayas descartado muchas veces en tus pensamientos por distintas razones.)

**¿CUÁLES SON LAS METAS PERMANENTES MÁS IMPORTANTES QUE DESEAS ALCANZAR EN CADA ROL DE TU VIDA?**

rol profesional, rol familiar, rol generacional en tu tiempo

**¿CUÁN SATISFECHO ESTAS CON TU ACTUAL NIVEL DE REALIZACIÓN, EN LOS DIVERSOS HÁMBITOS DE TU VIDA?**

(salud, economía, relaciones)

**¿QUÉ RESULTADOS DISTINTOS DE LOS ACTUALES DESEARÍAS LOGRAR?**

**¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS (VALORES) MÁS IMPORTANTES EN LOS QUE BASAS TU MANERA DE ACTUAR?**

**¿SI TUVIERAS SOLO UN MES DE VIDA QUÉ HARÍAS CON ESE TIEMPO?**

**¿TE ARREPIENTES DE ALGO?**

**¿DEJAS ALGO ÚTIL AL MUNDO?**

## **SUEÑOS Y ANHELOS**

**¿CUÁLES SON TUS SUEÑOS O IDEALES, QUÉ ANHELAS REALMENTE EN ESTA VIDA?**

**¿QUÉ DEBES HACER PARA ALCANZAR ESOS ANHELOS?**

**¿DEBES CAMBIAR ALGO DE TU VIDA PARA ALCANZAR TUS SUEÑOS?**

## **VISION DE FUTURO**

**¿QUÉ METAS TE PROPONES REALIZAR A UN AÑO?** (acá pones algo más concreto, realizable ahora)

**¿A TRES AÑOS?** (hacia dónde crees que te lleva lo que hagas el primer y segundo año)

**¿A CINCO AÑOS?** (solo una idea para conocerte ahora, ya que todo puede cambiar en ti)

**¿QUÉ ACCIONES TE PROPONES PARA LOGRAR TUS METAS EN ESE TIEMPO?**

5) TU VIDA CON PROPÓSITO SE CONVIERTE EN UNA VIDA CON SENTIDO CUANDO PASAS A LA ACCIÓN

**RECUERDA nuevamente cuáles son tus principales metas ...**

Luego, arma un plan de acciones concretas, esos pasos que te vayan acercando a ellas, escribe las que veas más o menos inmediatas y además posibles de realizar. Puedes seguir la siguiente guía, tú la completas:

¿QUÉ ACCIONES DEBO REALIZAR PARA LOGRAR MIS METAS?

acciones a realizar	en cuánto tiempo	fecha de inicio
.....	.....	.....
.....	.....	.....

¿QUÉ RECURSOS NECESITO PARA LOGRAR MIS METAS?

.....

DISPONGO DE LOS SIGUIENTES RECURSOS PROPIOS:

.....

DEBO CONSEGUIR LOS SIGUIENTES RECURSOS FALTANTES:

.....

¿CUÁL SERÁ MI SATISFACCIÓN AL LOGRAR MIS METAS? Imagínalo y siéntelo como si ya lo hubieses conseguido.



## 8

# PALABRAS FINALES

La paz, es el estado natural del ser humano, pero también es una elección.

Es tu decisión: ¿eliges recibir en tu mente el conflicto, el sufrimiento? o ¿eliges encontrar la paz interior que ya posees?

Lo que elijas se verá reflejado en tus acciones, tus obras, en la vida que lleves y en todo lo que atraigas a ella.

Todo conflicto está en tu mente, y eso puede ser sanado y liberado.

Tus pensamientos crean tu realidad, pero también tienes el poder de elegir tus pensamientos, tienes el poder de alimentar unos y abandonar otros.

Cada pensamiento amoroso te restaura a tu lugar apropiado, a la actitud correcta, a tu vida pacífica y feliz.

Cada pensamiento de miedo, retrasa el momento de tu liberación y paz perfecta.

Solo el Amor sana.

Recuerda que eres amado, eres amada, y la sanación sucederá.

“El final está a un pensamiento de distancia. La liberación...una simple elección. El camino es fácil y no requiere esfuerzo, radica en el poder de decidir”. (La Vía de la Transformación Lección 6)

Ya he estado en todo tiempo y espacio.

Estoy dispuesto/a ahora, desde mi corazón y mi mente,  
a emplear mi tiempo y mi poder de discernimiento,  
para ser Amor y así extender lo bueno, lo santo y lo bello.

Que la paz sea contigo.

Amén.

