

GUÍA DE PAZ PARA MOMENTOS DIFÍCILES

LUZ, FE Y GRATITUD



Merce Villegas

@mercevillegass



Hay momentos en los que la vida nos mueve por dentro.
Nos sacude. Nos confronta. Nos muestra dolor, miedo, incertidumbre y también una pregunta profunda:

¿Desde dónde voy a mirar esto?

Podemos mirar desde el miedo, desde la rabia, desde la impotencia.
O podemos detenernos, respirar y elegir otra forma de estar presentes.

Esta guía nace como un regalo después de tres amaneceres espirituales: un espacio de oración, meditación y unión para recordar que no somos espectadores del mundo. Somos parte de una conciencia viva. Lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos y lo que ofrecemos también cuenta.

No se trata de negar el dolor.

No se trata de fingir paz.

Se trata de volver al Amor para que el miedo no sea quien dirija nuestra mente.

Inspirada en las enseñanzas de Jesús y en la práctica de Un Curso de Milagros, esta guía te acompaña a recordar tres verdades sencillas:

Soy la luz del mundo.

La fe mueve lo invisible.

Puedo agradecer incluso antes de ver.

Léela con calma. Haz la práctica final con el corazón abierto.

Y recuerda: cada vez que eliges paz, el mundo recibe un poco más de luz.



¿QUIÉN ES MERCE VILLEGAS?

Merce Villegas es entrenadora de vida, conferencista y guía de procesos de transformación interior. Su trabajo acompaña a personas que desean regresar a su paz, sanar su mente y vivir desde una espiritualidad práctica, amorosa y sin dogmas.

Su mensaje está inspirado en las enseñanzas de Jesús como Maestro interno y en principios de Un Curso de Milagros: el milagro como cambio de percepción, el perdón como camino de liberación y el amor como la única respuesta real frente al miedo.

A través de sus encuentros, meditaciones, cursos y comunidad **Despertar Espiritual**, Merce invita a recordar que no estamos separados de Dios, que nuestra mente puede ser reeducada y que siempre existe otra manera de ver.

www.mercevillegas.com
[@mercevillegass](https://www.instagram.com/mercevillegass)

1 | YO SOY LA LUZ DEL MUNDO

En momentos difíciles, el ego nos convence de que no podemos hacer nada. Nos dice que estamos lejos, que somos pequeños, que una oración no basta, que una palabra no cambia nada.

Pero la verdad es otra.

Cada pensamiento amoroso suma. Cada oración suma. Cada acto de servicio suma. Cada decisión de no alimentar el miedo suma.

Ser luz no significa tener todas las respuestas. Ser luz significa permitir que el Amor use tu mente, tu palabra, tu presencia y tu acción.

Hoy no estás llamado a pelear contra la oscuridad. Estás llamado a encender una luz.

Para reflexionar

1. ¿Dónde estoy dejando que el miedo hable por mí?

2. ¿Qué pensamiento, palabra o acción puedo ofrecer hoy como luz?

3. Hoy elijo ser luz para:

Declaración

Hoy recuerdo quién soy. Soy la luz del mundo. Mi paz no es pequeña. Mi amor no es inútil. Mi oración llega donde mis manos no pueden llegar.

2 | LA FE MUEVE LO INVISIBLE

La fe no es negar lo que ocurre. La fe es mirar más allá de lo que los ojos ven.

Hay momentos en los que todo parece detenido, roto o sin salida. Pero detrás de lo visible, Dios sigue obrando.

La fe no intenta convencer a Dios de que haga un milagro. La fe abre la mente para reconocer que el Amor ya está presente, incluso cuando todavía no vemos el resultado.

Por eso, cuando dices: **"Jesús, yo confío en ti"**, no estás entregando tu poder. Estás dejando de cargar solo.

Estás recordando que hay una fuerza más grande sosteniéndote. Una guía. Una presencia. Un Amor que no abandona.

Para reflexionar

1. ¿Qué situación necesito dejar de mirar únicamente desde el miedo?

2. Si tuviera fe en lo invisible, ¿qué elegiría pensar hoy?

3. ¿Qué puedo entregar hoy a Jesús / al Espíritu Santo para dejar de cargarlo solo/a?

Declaración

Jesús, yo confío en ti. Confío aunque no entienda. Confío aunque no vea. Confío en que el Amor está obrando donde mis ojos todavía no alcanzan.

3 | AGRADECER POR ADELANTADO

Agradecer cuando todo sale bien es fácil. Agradecer antes de ver requiere fe.

La gratitud por adelantado no es ingenuidad. Es una decisión espiritual.

Es decir: "Todavía no lo veo, pero elijo confiar". "Todavía no entiendo, pero elijo no separarme de Dios". "Todavía duele, pero no voy a entregar mi mente al miedo".

Cuando agradeces por adelantado, entrenas tu mente para vivir desde la certeza y no desde la carencia. Dejas de esperar a que el mundo cambie para sentir paz. Empiezas a sembrar paz desde ahora.

La gratitud es una forma de oración. Es una manera de abrir espacio para el milagro.

Para reflexionar

1. ¿Qué milagro elijo agradecer desde hoy, aunque todavía no lo vea?

2. ¿Qué parte de mí necesita pasar de la queja a la confianza?

3. Hoy agradezco por adelantado:

Declaración

Gracias, Dios, porque ya estás obrando. Gracias por lo visible y por lo invisible. Gracias porque no camino solo/a. Gracias porque el Amor siempre tiene la última palabra

LA PRÁCTICA DE LOS 3 AMANECERES: LUZ, FE Y GRATITUD

Busca un momento de silencio. Puedes encender una vela si lo sientes. Pon una mano en tu corazón y respira profundo tres veces.

Paso 1 — Enciendo mi luz | Repite lentamente:

Soy la luz del mundo. Hoy permito que el Amor piense, hable y actúe a través de mí.

Respira.

Paso 2 — Entrego el miedo | Piensa en aquello que te duele, te preocupa o te hace sentir impotente. Di:

Jesús, yo confío en ti. Espíritu Santo, te entrego mi miedo, mi rabia, mi dolor y mi necesidad de control. Muéstrame otra manera de ver esto.

Respira.

Paso 3 — Agradezco por adelantado | Ahora visualiza luz sobre esa situación. No tienes que saber cómo se resolverá. Solo permite que tu mente deje de pelear. Di:

Gracias porque el Amor ya está obrando. Gracias porque hay milagros que no veo, pero confío. Gracias porque puedo servir desde la paz.

Respira.

CIERRE

Hoy elijo no aumentar el miedo. Hoy elijo ser presencia. Hoy elijo ser luz. Hoy elijo confiar. Hoy elijo agradecer.

Quédate en silencio unos segundos.

Y antes de terminar, escribe una acción concreta que harás hoy desde el amor:

Mi acción de luz hoy será:

No necesitas hacerlo perfecto.
Solo necesitas volver a elegir.

Cada vez que tu mente se vaya al miedo, vuelve al Amor.
Cada vez que sientas impotencia, vuelve a la oración.
Cada vez que no sepas qué hacer, entrega, respira y
pregunta:

¿Cómo puedo servir desde la paz?

Que esta guía sea un recordatorio sencillo:
tu luz importa, tu fe sostiene y tu gratitud abre camino.

No estamos aquí para aumentar el miedo.
Estamos aquí para recordar el Amor.

Merce Villegas