

Has olvidado quién eres





Quién soy

Hola, soy Sonia, de Calpe, en España. Estudié Psicología en la Universidad de Valencia (2004-2009), y luego hice el primer año de un Máster en Terapia Cognitivo Conductual. Además, he estudiado Hipnosis Clínica Regeneradora, Numerobiología, algo de Biodescodificación y Bioneuroemoción, Registros Akáshicos, duelos bloqueados, acompañamiento emocional en la infancia y adolescencia, terapia Saama Nivel I, constelaciones familiares, y muchas otras cosas más. Me gusta aprender, siento que somos energía en movimiento y que no debemos estancarnos. Y que el saber sólo ocupa lugar en nuestras estanterías además de en nuestros corazones.

Bueno, soy Sonia ahora. Pero, he sido más personas. He sido una bella y feliz princesa en Inglaterra en el Siglo XV, un hombre muy pobre con 2 hijos a los que alimentar, una bruja muy mala que quería acabar con el mundo, un abusador como padre, y un abusador como vecino, una niña muerta ahogada... y muchas otras vidas que aún no recuerdo y no sé si llegaré a recordar.

Pero no soy nada de eso. Y tampoco soy Sonia. Y tú, tampoco eres quien crees ser. Nos han engañado, o mejor dicho, nos hemos engañado solos. Te has olvidado más bien, es el precio que estás pagando. El olvido.

Te presento aquí, una guía basada en todos mis aprendizajes relacionados con “Un curso de Milagros” para que empieces a recordar, si estás leyendo esto seguro que tienes muchas ganas de aprender y mejorar, y mi deseo es que te sirva, te ayude y te sane, nada más y nada menos que lo que me deseo a mí misma.

Ponte cómoda y disfruta.

¡Bienvenida!

Sonia

A mi padre

Antes del principio
No había principios ni finales,
Sólo existía el eterno siempre

Índice

Has olvidado quién eres.	6
Comienza el juego.	7
La clave para salir del juego: el perdón	9
Toma de decisiones	10
La expiación	13
Las relaciones especiales	15
Chivo expiatorio	16
Cómo ganar la partida	18
Repetición	21
Relaciónate	22
La pandemia	23
El suicidio	25
No eres un cuerpo	26
Sigue cuidándote	27
Oraciones	29
Qué dicen de mi	32
Regalo	32
Bibliografía	33

Has olvidado quién eres

Has construido una negación de tu verdadero ser y una aserción de tu falso yo.

Tu verdadera identidad desapareció en el momento en el que llegaste aquí. Tus padres, tu familia, las personas que te han enseñado, tu entorno más cercano, la autoridad a la que obedeces han inventado un mundo peligroso en el que eres el pecador y debes sufrir por ello.

En esta película, te has creído todas esas mentiras y has acabado por olvidar que eres inocente y fuerte por naturaleza. Has adoptado una identidad que nada tiene que ver con lo que eres; no eres tu nombre, edad, peso, estado civil, diagnóstico médico, religión, cuenta bancaria, o cualquier otra descripción con la que has sido identificado hasta ahora.

Repetir una mentira una y otra vez la convierte en real. Por ello crees ser quien te han dicho.

La única cura para esta identidad falsa es recordar quién eres.

Cuando hablas con “Dios” (aquí usaremos ese término, pero tú puedes utilizar cualquiera de estos: “poder superior”, “fuente de energía”, “mente universal”, “fuerza vital”, “todo lo que eres”, “tu intuición”...) realmente estás hablando con tu propio ser, conversas contigo mismo.

Nos han llevado a un país lejano, en el que el final de la humanidad es el infierno, del que sólo unos pocos benditos escaparán. Entonces, en alguna etapa de nuestras vidas nos cansamos de rodearnos de tanto dolor. Sentimos que “Dios” quería otro tipo de existencia para nosotros, y buscamos el verdadero camino a casa, escapar de un mundo lleno de ilusiones falsas. Salir del juego.

Una vez la vida pierde sentido, buscamos respuestas superiores.

Y te das cuenta de que no existe tal separación, ni hay nadie ahí fuera que vaya a venir a salvarte.

Tú eres tu propia salvación.

Reconecta con tu verdadero ser.

La Unidad.

Comienza el juego

Vives un juego en el que naces y mueres. Vuelves a nacer y vuelves a morir, o eso parece que haces. Reencarnas una y otra vez, como si estuvieras atrapada continuamente en un juego del que no puedes escapar y liberarte, para no volver a repetir.

¿Hasta cuándo quieres seguir volviendo a la casilla de salida?

Para dejar de reencarnar es imprescindible hacer un cambio en la percepción de la mente. Tus intereses ahora son la paz interior y volver al Cielo.

Para conseguir salir de aquí, y conseguir la ansiada paz, deja de juzgar y de condenar a tus hermanos. Son santos inocentes, así como tú también lo eres. Tu salvación dependerá de las decisiones que tomes en este momento. Siempre ha sido así. En cada movimiento que das, acercas tu ficha hacia la salida de final definitiva, o acercas tu ficha a volver a empezar el juego a través de la reencarnación. Cada vez que perdonas, y sientes paz, estás más cerca de acabar. Cada vez que juzgas, te quedas atrapado en el juego durante una temporada, mueres y vuelves a un cuerpo nuevo, la misma conciencia en un traje diferente, sea hombre, mujer, en un país de Europa, de América...

Cuando parece que tu cuerpo se detiene y muere, tu mente sigue adelante. Es como salir de una película y meterte en otra.

Cada vez que eliges al ego en lugar de al Espíritu Santo, haces que la voz de Dios apenas sea escuchada por ti. Cuanto más te centres en perdonar, cada vez más y más mejorarás la comunicación con el Espíritu Santo, con Jesús y con Dios.

El ego lo único que hace constantemente es llevarte a su terreno. Te transmite que puedes ser atacado así que necesitas defenderte. La defensa que haces no es para ti, sino para la supervivencia del ego. El ego te dice que eres un ser individual, separado, que nada tiene que ver lo que pasa fuera de ti con lo que pasa adentro.

INDIVI-DUALIDAD

El ego proyecta la culpa en el otro, un mundo **dualista** en el que existe un victimario y una víctima, una persona que peca y una persona que sufre el ataque.

Siempre que hagas caso al ego, experimentarás culpabilidad y temerás ser castigado.

En este juego lo que haces es soñar y hacer reales tus sueños. Cuando vas a dormir por la noche y sueñas, al levantarte sabes que lo que ha pasado no es real, no le das importancia. Pero realmente, al despertar por la mañana sigues durmiendo, sólo que con los ojos abiertos, los ojos que no ven...

Entraste en un mundo de ensoñación tan grande que te has olvidado. ¿Y cómo despertar a la realidad en este mundo?

Imagina que estás en la cama y al lado tienes a tu pareja, a tu hijo, a tu amiga, a tu perro, que está soñando. Está teniendo una pesadilla.

Tú sabes que no es real. Que está dormido. Sabes que está sufriendo, que se mueve, que puede quejarse o incluso llorar, pero sabes que todo está en su mente. No le despiertas, o si le despiertas, lo haces poco a poco, con una voz suave, tranquilizándole, moviéndole un poco tal vez en el brazo, para que deje de lado esa pesadilla que sólo él o ella está viviendo y es tan real. Llegará un momento en el que despierte, y dirá que parecía muy real, pero que ya pasó, que sólo ha sido un sueño.

Así es nuestra vida. Vivimos un sueño del que no despertamos, estamos aletargados, y la conciencia de Unidad nos envía símbolos y respuestas para que despertemos poco a poco de este sueño que creemos real porque hemos olvidado quiénes somos.

Despertaremos en la medida en que escuchemos nuestra intuición, nos comuniquemos con nuestro maestro interno, hagamos meditación, entendamos lo que nos quieren decir los sueños, veamos nuestras proyecciones en el otro, hagamos regresiones, trabajemos en nosotros mismos y hagamos un cambio de percepción, tomemos decisiones, perdonemos.

Ahora me gustaría que cerrases los ojos durante un par de minutos, de 2 a 5 minutos está bien, y pienses en los problemas que tienes. Enuméralos. Mira cómo te hacen sentir.

Cierra los ojos.

Muy bien, ábrelos y ahora lee esto:

Sólo tienes un problema: la aparente separación de Dios, la culpa inconsciente por haberte separado de la Unidad; ése es el origen de todos tus males, que te crees que te separaste de la Fuente, ella que siempre te protege, crees que lo que te está pasando está pasando de verdad, no te acuerdas de nada, vives una especie de amnesia. Pero está bien, vas a ir recordando poco a poco, si quieres, eso sí, trabajando en ti y cambiando tu forma de ver la vida.

La clave para salir del juego: el perdón

Te propongo dos ejercicios de perdón. Uno que va hacia ti mismo, y otro que va hacia la persona que identificas que te ha causado dolor. Puedes practicarlos cada día y en cada situación en la que el ego haga de las suyas.

El primero, te lo puedes decir frente al espejo por la mañanas; el segundo, es para cuando vayas a pensar mal de alguien, en lugar de juzgarle, di hacia tus adentros las palabras y repítelas cada vez que te sientas enfadada o molesta. (Los comparto al final del libro también).

*Soy espíritu Inmortal.
Este cuerpo sólo es una imagen.
No tiene nada que ver con lo
que yo soy*

*Tú eres espíritu.
Completo e inocente,
todo está perdonado y
olvidado.*

Toma de decisiones

Para que las cosas que nos suceden en la vida cambien, somos nosotros mismos los que tenemos que tomar decisiones y actuar. Aquí te dejo unas palabras que seguramente te ayuden.

"No pretendamos que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países, porque la crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura.

Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar 'superado'.

Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias, violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones. La verdadera crisis, es la crisis de la incompetencia. El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos. Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia. Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo. En vez de esto, trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora, que es la tragedia de no querer luchar por superarla."

Albert Einstein

Al universo le gusta el movimiento.

Si no tomas decisiones a lo largo de tu vida, del día a día, vas a ser un efecto de tu vida. Te dejas llevar por la corriente de lo que va viniendo. Vas y vienes en función de lo que ocurre a tu alrededor. Si deseas crear tu vida, vivir este sueño que llamamos vida, es hora de tomar decisiones: ¿qué quiero en mi vida? ¿Cómo hago para vivirlo? ¿Qué situaciones me acercan a alcanzarlo?

Somos controlados por la mente colectiva. Y las ideas y pensamientos que tenemos se transforman desde el mundo invisible al mundo tangible. Por eso es importante que trabajes tus pensamientos, porque según pienses será cómo actuarás y cómo lleguen unas u otras situaciones a tu vida.

Conviértete en la causa de tu sueño, sé un observador consciente. Atrae los sentimientos que que deseas en este sueño, y vívelos, disfrútalos como si los tuvieras ahora.

En el universo son todo frecuencias, ¡vibra en la frecuencia de lo que quieres! Manifiesta tu situación; ahora bien, sin expectativas, porque no sabes qué va a pasar, crees que sabes qué es lo mejor para ti, pero la realidad es que no lo sabes. Lanza tu deseo, y olvídate de él, confía en que el mejor resultado llegará a ti.

Fluye.

Si necesitas trabajar un aspecto laboral, de pareja, económico... ¡toma la decisión acerca de qué quiere sanar tu mente con respecto a ello y pide ayuda al Espíritu Santo! Pide sin expectativas. Sé coherente y ahora, fluye.

No es lo mismo dejarse fluir cuando la vida pasa delante de ti, que fluir cuando has decidido tomar una decisión. Al haber decidido actuar, fluyes en un campo vibracional diferente, y el campo de posibilidades se abre ante ti; si no tomas ninguna decisión, ves la vida pasar y los demás decidirán por ti, e irás de un lugar a otro.

¿Qué deseo vivir en este momento de mi vida?

Pide, y luego suelta toda expectativa, el mejor resultado te será dado, eso sí ¡confía! Y agradece. Ser agradecido como si ya lo tuvieras lo hace tuyo (no el resultado que tú quieres, sino el mejor para ti en este momento).

¿Sabías que la no toma de decisiones tiene que ver con no querer madurar? En la vida, tomamos decisiones constantemente, es parte del proceso evolutivo. Aunque hayamos sanado patrones del inconsciente, del pasado, transgeneracionales... siempre nos enfrentamos a la toma de nuevas decisiones. Es importante saber que nunca una toma de decisión es incorrecta.

Lo importante es siempre tomar una decisión y así el universo fluirá a tu favor. Si no se toman, te conviertes en el efecto de lo que te sucede, cuando realmente quieres ser la causa.

1.- Si lo que deseas es ser creadora de tu sueño ilusorio, conviértete en la causa.

2.- Sí, acepto este sentimiento y manifiesto esta situación SIN EXPECTATIVAS, porque no sé lo que va a pasar. No podemos crear expectativas, porque si no creemos que lo que Dios nos está dando no es lo mejor que podemos recibir. Y la respuesta es que siempre llega lo mejor a nuestras vidas, aunque en muchas ocasiones, y con gran dolor, no lo podamos sentir de esa manera.

3.- Fuera expectativas, y ahora déjate fluir.

Te dejas llevar por el entorno y fluyes.

Sí, estás fluyendo dentro de una DECISIÓN QUE HAS TOMADO. Son muchas las veces que dejamos que actúen por nosotros, así que no nos podemos quejar del resultado si no nos gusta.

Olvídate de excusas, miedo y ego.

Si ya has expiado la situación, decide estar en paz, confía. Confianza y honestidad contigo misma son tus mejores armas.

Vivimos en un mundo en el que constantemente tenemos que tomar decisiones, y ¡expiar! Al principio es tan básico casi como el respirar.

Para evolucionar es importante tomar decisiones. Y que sepas que las decisiones nunca son incorrectas, aún cuando pienses que lo podrías haber hecho de otra manera, ese siempre será tu ego hablándote.

4.- “Elijo vivir esta situación desde otro punto”.

Sientes mucha culpa inconsciente en tu mente. Culpa que no recuerdas de dónde viene y lo que haces es proyectarla fuera de ti.

Sufres, sientes dolor cuando crees que alguien te hace algo, pero la verdad es que nadie te ha hecho nada, nadie te puede dañar.

Nada real puede ser amenazado,

Nada irreal existe.

En esto radica la paz de Dios.

UCDM

No eres un cuerpo. Te has olvidado de que hubo un momento en tu existencia en el que crees que te separaste de Dios, y sientes una culpa tan inmensa y a la vez oculta, que cada vez que sufres, piensas que es porque el otro te ha hecho algo, pero la realidad es que lo que te duele es que crees haberte separado.

Te sientes culpable, te unes al ego identificándote con él. Creyendo en las directrices del ego, proyectas en el otro tus carencias y necesidades, has entrado en el juego. Existe la separación. Ahora, parece que estás en el universo, pero realmente lo que estás es fuera de tu mente.

La culpa de lo que te sucede está en algún lugar, siempre fuera de ti, en alguna persona o situación que nada tiene que ver contigo. Esa persona, ese mensajero se convierte en tu chivo expiatorio, “el gran culpable de mis desgracias”.

Toda esta culpabilidad que sientes hace que encarnes de nuevo, una y otra vez, que vuelvas al juego, a la casilla de salida.

Resuelve tu culpa y miedo para dejar la adicción que tienes a este mundo.

“Nadie puede escapar de las ilusiones a menos que las examine, porque no examinarlas es la manera de protegerlas”.

UCDM

Actúa

En el momento en el que te sientas inspirado, guiado, felizmente direccionado hacia alguna forma de acción, ¡hazlo! Es el Espíritu Santo enviándote la señal.

La expiación

Todo lo que sientas como miedo, angustia, dolor, separación, culpa, resentimiento o similar procede siempre del ego. Estas ideas egóicas deben ser llevadas frente a la verdad (Espíritu Santo o Jesús) para proceder a la expiación.

Todo lo que piensas está oculto en tu mente inconsciente, bien escondido desde el momento en el que ocurrió la separación. No recuerdas lo que pasó, pero tienes mucho miedo de ello, por eso está tan oculto, es tu mecanismo de defensa, que te aleja de tu verdadero ser. Te has disociado de ti. Pero la disociación no es más que algo ilusorio, crees que la verdad te va a hacer daño y por eso no la quieres reconocer. Juzgas la verdad como algo doloroso y percibes tus propias ilusiones alejándote de alcanzar el conocimiento que eres.

En este mundo ilusorio, la muerte del cuerpo es algo inevitable. Pero tú no eres tu cuerpo. Un cuerpo muestra separación, y tú eres parte de la Unidad. Los cuerpos no pueden unirse, pero las mentes están unidas para siempre.

“Este no es un curso de especulación filosófica, ni se preocupa por una terminología precisa. Se orienta únicamente hacia la Expiación o corrección de la percepción. El medio de la Expiación es el perdón”.

UCDM

Aprendemos que estamos libres de culpa y la inocencia es nuestra verdad. Lo único que funciona aquí es el perdón. Somos perfectos espíritus, no cuerpos. Si realmente creyéramos que somos hijos de Dios, sólo veríamos inocencia y espíritus perfectos. El amor es siempre la respuesta en la Mente de Cristo.

Podemos disfrutar de la belleza de los paisajes, de la naturaleza, y aún así saber que son proyecciones de nuestra mente. Cuando te sientes muy feliz, probablemente es el Espíritu Santo el que ha hablado por ti, sigue siempre tu intuición, conecta con tu estado puro de SER. Creer en tus talentos, confiar, seguir tu propia intuición... estarás haciendo un bien, estarás sirviendo a los demás de forma humilde.

¡Elige la tirada correcta que hará que finalices con este juego de una vez por todas!
¡Vuelve a casa!

Cada vez que respondes a la llamada del ego estás haciendo un llamamiento a la guerra, y la guerra cuerdamente te priva de la paz, mas en esta guerra no hay adversario. Eres Espíritu Puro, y cuando abras los ojos a la realidad despertarás y liberarás la culpa inconsciente que hay escondida en tu mente.

Las personas proyectamos de dos maneras: extendiendo amor o pidiéndolo. Cuando lo extendemos, entendemos el camino hacia el despertar, para llegar a la iluminación. Cuando lo pedimos, estamos haciendo una llamada de amor, esto es a través de la queja, culpa, ego o juicio.

Expresar una queja es una muestra de falta de amor en mi interior.

Nunca hay nada ahí afuera. Cualquier juicio que hagas es una expresión de cómo tú te sientes. Si piensas que alguien es muy crítico contigo mismo, es porque tú mismo eres crítico contigo mismo. O si piensas que esa persona es crítica con otras personas, ¡vuelves a estar en lo erróneo! Nunca hay nadie más, eres tú con tus proyecciones, cada juicio hablará siempre de ti. Simple y llanamente.

“Abrigar resentimientos es olvidarte de quién eres. Aquellos que abrigan resentimientos sentirán culpabilidad, y aquellos que perdonan hallarán la paz. Es igualmente cierto que aquellos que abrigan resentimientos se olvidarán de quiénes son, como que los que perdonan lo recordarán”.

L115-123 UCDM

Mientras practiques el curso va a haber situaciones o personas que no querrás perdonar o a las que no querrás renunciar. Esto es **resistencia y odio oculto e inconsciente**. Todo aquello que no quieras perdonar es una forma oculta de como te odias a ti mismo. Es tan sólo que lo has proyectado fuera, para no sentirte mal.

Perdónalas a través del Espíritu Santo, dejando que sea tu guía. Para encontrar la paz elimina tu ego, no lo escondas.

El Perdón es el amor en acción.

Hasta ahora has sido una ficha movida por el ego, marioneta del miedo. Ahora puedes decidir recuperar tu verdadera vida.

Y es que inconscientemente eres atraído por el pecado, crees que debes ser castigado de alguna manera por haberte separado. Ya sea en tu vida laboral, familiar, económica, en tu salud. Crees, inconscientemente, que has atacado a Dios y debes pagar por ello, y atraes a tu vida acontecimientos que te hacen sufrir, pero la verdad es que no existe una venganza divina, Dios nunca te ha castigado porque Dios nunca te ha juzgado.

Aquí te dejo un ejercicio para que practiques la expiación, y dejes tus preocupaciones y sean resueltas de la mejor manera posible:

[Ejercicio de Expiación](#)

Las relaciones especiales

Cuando parece entrar en un nuevo cuerpo hay ciertas personas que eliges para vivir y aprender en tu día a día.

Hiciste un pacto con tus padres, ¡los conocas o no!, con tus hermanos, con tu familia, con tus mejores amigos, con tu pareja, con tus hijos, con tus animales... Al nacer ya formas parte de un colectivo, de una familia. Al pertenecer a una familia significa que ya no perteneces ni eres de cualquier otra familia, tienes un nombre, unos apellidos, una posición y muchas otras cualidades que te encasillan en un personaje.

Y entonces a lo largo de tu existencia dentro de ese cuerpo, forjarás relaciones de primero, segundo o tercer nivel. Las relaciones vienen a enseñarte cosas que tú quieres aprender.

Relación de primer nivel: puedes aprender con relaciones de primer nivel, que son con las que menos involucrada emocionalmente estás. Cualquier persona que te cruzas por la calle, con la que no sueles conversar demasiado. El repartidor, un cajero en el supermercado, un camarero en un bar, un ciclista con el que te chocas en la calle, un vagabundo. Todo encuentro es siempre un encuentro Santo, y a pesar de que no le des importancia, ya sabes que “hasta los pelos de tu cabeza están contados”, así que no puedes perder la oportunidad de perdonar cualquier situación que cualquiera de estas personas te ofrezca.

Relación de segundo nivel: personas con las que estás más implicada emocionalmente, suelen ser amigos y gente con las que te encuentres más a diario, con la que tengas una relación un poco más estrecha. Si no las trabajas y ves el mensaje que te quieren transmitir, solucionarás el mensaje oculto en una relación de tercer nivel.

Relación de tercer nivel: Son las personas con las que tienes un vínculo importante. Desde tus padres, tus hermanos, tus hijos, a tu pareja. Estén o no encarnados y estén o no en tu entorno en la actualidad.

Todos son mensajeros que te muestran una culpa interior tuya que está muy oculta. En las relaciones de primer nivel, al ser encuentros con personas con las que menos implicación emocional hay, puedes dejar pasar la oportunidad de aprender debido a que olvidas la situación más rápidamente. Para ello están las relaciones de segundo y tercer nivel.

Tú creas tus personajes, actúan para ti. Si fueras tú quien dieras paso al acto, no podrías culpar a nadie ahí afuera. Continúas con la idea de crear un mundo irreal así como cuando te separaste del padre, proyectas una y otra vez lo que no reconoces en tu interior. Y sigues soñando. La única diferencia entre los sueños que tienes por la noche y los sueños que vives con los ojos del cuerpo es la forma que tienen. El contenido es el mismo. Pura ilusión.

Proyectas la culpa que no reconoces en ti sobre los demás, así lo único que haces es reciclar culpa de unas situaciones y personas a otras evitando sacar a relucir la verdadera causa y alargando tu sufrimiento y aletargamiento.

El ego te mantiene entretenido dándote problemas. No te deja indagar por ti misma, te enseña que el culpable de tu situación siempre es alguien externo a ti.

Chivo expiatorio

La naturaleza del ego es el odio. Vemos odio en los demás, pero la realidad es que nos odiamos a nosotros mismos de forma encubierta. Nos odiamos por habernos separado. Culpando al otro y proyectando sobre él, ves que es el exterior el culpable de que no sientas paz.

“El ego te pide imperiosamente que no mires dentro de ti”.

UCDM

Así pues, el chivo expiatorio es esa persona que te causa fatiga, ansiedad; esa situación que te irrita; ese odio que nace en ti. Quieres que esté ahí aunque no lo reconozcas. Viene a ayudarte y tú sólo intentas matarlo y juzgarlo. El chivo expiatorio viene a mostrarte el pacto que hiciste para despertar a la realidad.

Deja se sentir culpa, porque nunca has sido culpable y tu padre no te juzga. Nunca lo ha hecho. Aquello que proyectas fuera y no solucionas desde el amor y el perdón volverá, porque la verdad es que no se ha ido nunca. Ahí tienes la respuesta a repetir patrones en tu vida de pareja, laborales, de dinero, de salud o de cualquier otra índole.

Ama a tus enemigos por el mensaje que te traen, han venido a que despierte en ti esa parte que ocultaste y a la que tanto miedo tienes. Sácala, libérala y libérate tú, siente la paz. Los enemigos no existen, son tus miedos proyectados en los cuerpos de otras personas, y culpando a las personas no te centras en la causa de los que te pasa, sino en el efecto. Debes ir a la raíz de la situación para acabar con tu problema, no a las ramas, porque seguirán creciendo por otro lado

“Conoce lo que hay frente a tu rostro, y lo que está oculto te será revelado. Porque no hay nada oculto que no será revelado”.

UCDM

Lo que hay frente a tu rostro es ilusión, y el reino de Dios que parece estar oculto sería revelador a aquellos que aprendan del Espíritu Santo a perdonar. Ves la paja en el ojo de tu hermano, pero no ves la viga en tu propio ojo. Cuando quites la viga de tu ojo, verás con suficiente claridad, para sacar la paja del ojo de tu hermano.

“Cuando hagáis de dos uno, y cuando hagáis lo de dentro como lo de fuera y lo de fuera como lo de dentro, y lo de arriba como lo de abajo, y cuando hagáis de lo masculino y de lo femenino una sola cosa, de modo que el hombre no sea masculino la mujer no sea femenina... entonces entraréis en el reino. Donde estuvo el principio está el fin. Bienaventurado sea quien estará de pie en el origen: ese conocerá el final y no saboreará la muerte.”

Evangelio de Tomás

Perdonar no significa salir a tomar algo con la persona a la que has perdonado si no lo sientes así. No es una conducta, es un pensamiento que trata de que ya no eres esclavo de tu propio odio o del odio de alguien hacia ti. Y eso te trae paz. Deja la culpa libre, no eres la responsable de las decisiones de otra persona. Cada persona tiene un camino a seguir, un plan establecido, y parte del plan es que tú aprendas a aceptarlo. Aprende a escuchar todo el tiempo.

La culpa que pienso que está en el otro, no está ahí afuera, está en mí. Sólo hay uno de nosotros, el resto son figuras que yo proyecto en mi sueño. Perdonando a los demás me perdono a mí mismo, ya que son el símbolo de lo que hay en mi mente inconsciente. Si culpo a alguien, yo soy culpable, si identifico a alguien como inocente, yo soy inocente.

Cómo ganar la partida

Para acabar con el ego debes perdonar lo que parece estar fuera de ti. No existe otra salida para acabar con el juego. Experimentarás la inocencia que eres y la Divinidad cuando perdones TODO lo que parece haber a tu alrededor.

Sentir que algo va mal es que vuelves al mundo de la dualidad. La realidad es que no existe el mal o el bien. Una mente libre de culpa no puede sufrir. Cuando sufres y sientes que algo va mal, sientes realmente culpa inconsciente por esa separación inicial.

El ego te muestra que estás separado. A lo largo de tu vida, experimentarás que la vida te va bien, o que por lo contrario te va muy mal. Puede que sea algo importante, o menos importante, sea lo que sea, si cambia tu estado de paz mental te está mostrando separación. No nos damos cuenta de que constantemente nos sentimos muy culpables por haber cambiado de ser felices en el cielo a pasar a sentirnos muy desdichados por creernos apartados del padre.

Aprende que no hay opuestos. El único que cree en los opuestos es el ego. No existe el mal o el bien, el culpable y la víctima, el frío o el calor. Lo único que existe es el SER, todo lo demás es esta bendita ilusión que te lleva de un lado a otro, una mentira que crees que es verdad.

El verdadero beneficiario del Perdón eres tú. Cuando perdonas al otro te estás perdonando a ti mismo, ¿acaso no estamos diciendo continuamente que no hay nadie ahí afuera? No siempre perdonarás inmediatamente lo que sucede, puede que tardes un par de minutos, como un par de días. Está bien, sigue practicando hasta que hagas del perdón tu verdadero amigo. Cuantos más seamos perdonando, antes acabaremos con esta epidemia de odio que acecha nuestra ilusión.

Y aprende a perdonarte, así como aprendes a perdonar a los demás.

Perdonar significa dar antes de tiempo, quiere decir que suceda lo que suceda estarás dispuesto a perdonar. Piensa que en el caso de que Dios tuviera dos hijos, ¿a cuál de los dos castigaría?, ¿a cuál mandarían al infierno? A ninguno, pues para el padre los dos son inocentes, los perdona a los dos.

Cuando no sepas qué hacer pide consejo al Espíritu Santo. La voz del espíritu Santo te guiará a casa.

“Aprende esto, y apréndelo bien. Pues con ello la demora en experimentar la felicidad se acorta por un tramo de tiempo que ni siquiera puedes concebir: nunca odias a tu hermano por sus pecados, sino únicamente por los tuyos. Sea cual sea la forma que adopten sus pecados, lo único que hacen es ocultar el hecho de que crees que son tus propios pecados, y, por tanto, que el ataque es su “justo” merecido.”

La desaparición del Universo. Gary Renard

La realidad es que cuando juzgas, sólo te juzgas a ti mismo, y sólo te perdonas a ti mismo.

“Cuando planifiques una venganza, asegúrate de cavar dos tumbas”.

Proverbio chino

En este tipo de perdón, incluso recuerdos de situaciones que han ocurrido en tu vida pasada los puedes perdonar si no lo hiciste en ese momento.

El ego no quiere que seas feliz, y busca continuamente fuera de ti culpables y personas que te hacen daño y molestan. En el momento en el que sientes rabia, furia, ira, dolor, estás sintiendo con el ego. En el momento en el que te sientes en paz, sientes con el Espíritu Santo.

Ser más espiritual no es un camino al que se llega tras una serie de aprendizajes. Ser espiritual es una forma de vida, un camino que se elige y en el que se ES. Un continuo aprendizaje con el que nos desarrollamos, estando rodeados de todas las personas que están en nuestro círculo, y saber que cada uno tiene su camino, perdonándolos a ellos, perdonándonos a nosotros mismos, con la certeza de que lo que me molesta de esa persona es algo que debo trabajar en mí y si no me molesta, es porque lo he aceptado.

Todos los objetos del sueño son irreales, cada cosa que miramos, que tocamos, que compramos, que poseemos... son parte de nuestros sueño ilusorio, La vida es un sueño, y nosotros somos los soñadores de ella.

En el momento en el que aprendes a perdonar situaciones de tu día a día, algunas te estresarán más y otras menos, pero eso no importa: estás aprendiendo a ver que no hay nadie ahí fuera a quien culpar, sino que hay alguien a quien perdonar, y que cuando perdonas afuera, perdonas adentro, vibras en el perdón, en el no juicio, o has empezado tu camino hacia el verdadero perdón cuántico, has cambiado tu vida.

Entonces, ¿te suena el hecho de que hay situaciones que se repiten una y otra vez en tu vida? En el momento en el que perdonas lo que ha pasado, trasciendes lo ocurrido, esa situación sanará y no aparecerá de nuevo en tu vida. Con el perdón verdadero, aprendes acerca de las situaciones de la vida, y ya no necesitas vivir de nuevo ciertas experiencias, o experiencias ya vividas, estás cambiando tu pasado, tu presente y tu futuro. Has aprendido.

Es muy fácil ahorrarse el billete de ida a una nueva vida, volver a reencarnar y vivir experiencias de nuevo. Perdona, es el camino para llegar a la Unidad (La Fuente, Dios, Origen).

Una vez has despertado realmente, lo que antes parecía real, ahora es un sueño ocioso. Lo olvidas y reconoces su insignificancia. Una vez todos alcancemos este estado de iluminación, lo que conocemos como “universo” desaparecerá, y seremos parte de nuevo de la Unidad de la que partimos.

Puedes llegar a iluminarte en alguna de tus vidas ilusorias y seguir viviendo en un cuerpo hasta que te desprendes de él. Cuando perdonas estás haciendo progresos ahora.

“Perdona todo lo que nadie hizo nunca, olvida lo que no existe y deja de ver la ilusión como si fuera real”.

En el momento en el que le das poder al mundo ilusorio, con sus objetos, con el cuerpo y crees que estás viviendo tu vida real, te alejas de lo que realmente eres.

¿Y qué pasa si me ilumino y mis seres queridos no? Yo quiero estar con ellos, si no, menudo aburrimiento.

Un ser iluminado no vive atrapado en el tiempo. Sabe que tiempo y espacio no existen, y así como aquí pasan las horas y los años, para ellos, sólo será un instante. De todas maneras un ser iluminado amaría a todos, y no sufriría por los demás, sabe que están durmiendo, y que no es real.

Realmente nunca te has ido de la Unidad, sólo estás durmiendo.

El momento simbólico de la resurrección de Jesús se refería no a la vuelta al cuerpo, el cual no es importante tal y como lo vivimos hoy en día. Más bien hace referencia a un cambio de paradigma, a una visión distinta del mundo, un “redespertar” o renacer.

Cuando el cuerpo deja de funcionar, la conciencia sigue adelante, por eso no es necesario temer a la muerte. Las personas con experiencias Cercanas a la Muerte (ECM) han visto parte de lo que es volver a la Unidad, pero no todo, si no, estarían “muertas”.

Dios no nos habla con palabras. A veces parece que escuchamos su voz, pero no es real. La voz que se escucha en nuestro interior es la Voz del Espíritu Santo (yo superior), en conjunto con nuestros pensamientos.

Con el auténtico perdón tienes un billete extrarrápido a la vida que eres y has parecido olvidar, a la conexión con tu auténtico ser, eso sí, ten paciencia, de la buena, en la que aprendes y no juzgas, paciencia sin quejas, con amor, y el resultado será inmediato, como por arte de magia.

Cuando veas inocencia por todos lados, habrás perdonado al mundo completamente y estarás iluminado. Un ser iluminado acaba el ciclo de vivir una y muchas vidas tras deshacerse del ego; no hay otra manera.

A veces puede que algunas personas no acepten tu perdón. Bien, tu trabajo está hecho. El Espíritu Santo sabe qué has hecho, y la información queda almacenada en las mentes de las personas y saldrá a la luz en el momento en el que esas personas puedan aceptarlo. Esto sirve de igual manera para personas que están en este plano como para para personas no encarnadas. El perdón está en la mente, no en el cuerpo.

Para perdonar tienes que seguir tres pasos:

1. Identificar la causa
2. Soltarla
3. Reemplazarla

Esto se consigue a través de diversos ejercicios. Para identificar la causa oculta recomiendo la psicoterapia de UCDM, ya que nosotros solos necesitamos guía para realizarlo.

Lo que sí puedes hacer es expiar situaciones para encontrar la paz que necesitas en ese momento.

Repetición

Para llegar a este nivel se requiere de mucha práctica. Es como un nadador profesional, requiere técnica y práctica, repetición de manera que lo que se aprende quede integrado en nosotros. No es lo mismo conocer los pasos que ponerlos en práctica un día y otro. La espiritualidad no es como una carrera de fondo en la que lees muchos libros, autores, técnicas y ya eres un ser espiritual, sino, más bien como una maratón, una carrera más larga con las mismas técnicas que vas adquiriendo y haciendo tuyas, en las que te conviertes, es tu nueva forma de vida, y siempre, vas a ir aprendiendo más y más. La repetición es la que te ayudará a llegar a la verdadera casilla final. Es obligatorio repetir una y otra vez para que aprendas la lección. Ponlo en práctica y verás los resultados.

No sólo se trata de leer y comprender, sino también de actuar y poner en marcha tu mente y prepararla de vuelta a casa. ¡Leer el Curso y poner en práctica los ejercicios es un billete de ida exprés a la casilla final!

¡Importante! El curso no es el único medio para llegar a casa, hay más. Personalmente, resueno con esta forma, ¡pero somos libres!

Repite y repite, ésa es tu obligación. Es la manera de aprender este sistema de pensamiento, para que te conviertas en lo que repites, y así sea parte de ti, y para que llegado el día acabes aplicando todo esto de manera automática sin tener que pensar.

Relaciónate

Relaciónate con el exterior, es la mejor forma de ver cómo te sientes por dentro. Está bien estudiar, leer, informarse, pero ¡ponlo en práctica! ¿De qué otra manera si no sabrás que estás avanzando posiciones?

En el momento en el que vayas sintiendo paz con cada encuentro, sabrás que estás más cerca. Las personas de tu entorno no van a cambiar. Eres tú quien debe cambiar la forma de verlos. Todos somos perfectos hijos inocentes. Eso es lo que debemos llegar a sentir. Ésa es la forma de ver de Cristo y del padre. Amar a todos sobre todas las cosas.

La forma en la que veas a las personas de tu entorno, una vez más, representa nada más y nada menos que tu forma de ser y ver las cosas. Condenar a tu familia es condenarte a ti, pensar de ellos que son unos ingenuos no hace más que enseñarte que aquí el ingenuo eres tú. Al final es fácil, como piensas del otro, es como piensas de ti mismo, así que ¿qué quieres pensar de ti?

Deja que cada uno aprenda a su ritmo en cada momento. Ocúpate de perdonar y sentirás cada vez más paz, a la vez que comprobarás que ya no sientes la necesidad de responder a las expectativas ocultas de la otra persona. Permítete ser, y permite que la otra persona también sea.

“Lo que enseñes es lo que aprenderás”.

UCDM T-82

Deja la hostilidad y el ego de lado, la venganza... tu mundo interno está esperando a ser cambiado, y sólo tú eres el responsable de que esto pase. Todo el mundo es inocente, sólo el ego es el que te dice que hay culpables ahí afuera, y esto es porque cree secretamente que tú eres el culpable.

Cuando alguien te señale con el dedo o emita un juicio sobre ti, en realidad es tu propio juicio acerca de tu persona. Esa persona ni siquiera existe. Perdona al otro por lo que está en tu propia mente. Recuerda que esa persona no está, sino que es una proyección de tu mente, lo único importante es que perdones.

“Debes aprender que sólo la paciencia infinita produce resultados inmediatos”.

UCDM T pág. 88

Cada vez que culpes a alguien por cualquier cosa que parezca suceder, ya sabes si estás hablando desde la parte de tu mente egóica, o desde la parte de mente recta.

Lo único importante es el perdón y tu curación. Deja el resto fuera de tu vista.

Aún así, perdonar no significa renunciar a las cosas que te gustan. A lo que tienes que renunciar es a sentir que lo necesitas, al apego, porque tú no necesitas nada, ya lo eres TODO. No hay nada malo en querer tener cosas en el sueño, perdónate por pensar así y luego haz lo que has acordado con el Espíritu Santo.

No todos estarán de acuerdo a lo que piensas y despertarán contigo. Cada uno tiene un camino. Para saber si estás perdonando, pregúntate “¿me perdonaría si hubiera hecho lo mismo?”.

Pandemia

Hay muchas maneras de hacer el mundo en el que estamos real. Cuando creemos en él y en todo lo que sucede, lo forjamos como real. También cuando niegas algo con soberanía y te opones a ello fuertemente, lo estás haciendo real.

Con la llegada de la pandemia del 2020 el mundo se ha dividido en muchas opiniones y puntos de vista. No es importante lo que pienses acerca de lo que está pasando, sino más bien cómo enfocas tu atención en ello.

Por ejemplo, la obligatoriedad a llevar mascarilla y la fuerte oposición a llevarla lo único que hacen es dar realidad a todo este entramado. Querer llevarla para no enfermarse y lavarse las manos constantemente no es más que más de lo mismo, sigues haciendo el mundo real.

No llevar mascarilla me ocasionaba miradas e incluso insultos. Todo esto pasaba porque no vivía la situación desde el punto de vista de la paz. No llevarla me hacía sentirme culpable, ¿cómo si no podía ser que otros hablaran mal de mí? Entonces decidí usarla, no porque hubiera cambiado de principios, sino más bien porque las personas a mi alrededor se sentían más seguras y es una forma sencilla de aportar tranquilidad.

Mi fuerte oposición a llevarla no hacía más que reforzar mi ego y entrar más y más en el mundo dualista de separación. Aún así sigo con mis ideas, y esto no significa que no deba actuar conforme a mis principios o a reforzar mis convicciones apoyando lo que me da paz, pero, actuando de esta manera, me siento en un estado de calma y paz en lugar de estar vinculada al miedo y al ego.

Bien es sabido que las noticias están compradas y que vivimos en un mundo en el que es más importante el dinero que las personas. Con el aluvión de noticias desastrosas y muertes “en aumento” lo único que se consigue es bajar la vibración de las personas y centrar su energía en la negatividad. La televisión juega con nuestro miedo.

Veamos, en el inconsciente están los órdenes que nos gobiernan. El foco de contaminación más extendido de la enfermedad de moda en 2020 y 2021 son los medios de comunicación, así que tanto noticiario no nos ayuda, tampoco las mascarillas o lavarnos las manos. Es cierto que se mueren personas, pero la realidad es que no son tantas. Siempre han muerto personas. El miedo produce aquello a lo que tememos. Si temes algo lo atraes.

Es mi mente la que hace todo eso. Le estoy dando realidad, lo estoy alabando ¿cuántas horas al día hablo o pienso acerca de la pandemia?, ¿cuántas horas mantengo esta idea en mi mente y cuántas horas a Dios? Viendo las noticias estás más inquieto y eso es con lo que juega la televisión.

Esta enfermedad se contagia con la mente. Todas las enfermedades son mentales. Así que aplica el curso y el perdón. Por supuesto que debemos continuar con las normas que nos dicta el gobierno, pero somos libres de pensar por nosotros mismos, sanamos nuestra mente. Dejemos de poner la enfermedad en un altar de Dios. Somos contaminados por la información y la sostenemos mediante el miedo, si decimos que es muy contagiosa la mantenemos en la mente. Pero la verdad es que la enfermedad es una ilusión.

“Los pensamientos se expanden cuando se comparten. Cuantos más creen en ellos, más poderosos se tornan. Todo es una idea. ¿Cómo, entonces, puede asociarse dar con perder?”

UCDM, T-5. I. 2. 2-5

Pide ver esta situación con la visión de Cristo. Y mientras tengas miedo de hacer milagros, no los intentes; si crees que puedes contagiar a alguien, no des abrazos o usa mascarilla. Pero no digas esto a las personas, deja que cada uno tenga su opinión, así como tú puedes decir lo que piensas. Tu función aquí es la misma de siempre, perdonar, no corregir al otro. Mientras tanto recuerda que ninguna mente puede enfermar a menos que otra piense que esto puede ser correcto.

Tu deber es resucitar tu mente, como la resucitó Jesús.

Cuando tengas un pariente enfermo o tú mismo tengas algo que sanar, pide que se te dé la visión correcta acerca de la situación.

Únete al espíritu y dile

*“Mira tú esto por mi, porque a mi esto me asusta.
No quiero ver la enfermedad,
quiero ver el milagro en esta situación”.*

Muchos estudios científicos se aproximan al conocimiento del funcionamiento de la mente. Esta realidad se crea mientras la estamos observando. Autores como Freud y Jung lo decían, y en nuestros días puedes documentarte con personas como Joe Dispenza o Bruce Lipton para aprenderlo.

El suicidio

Una de las soluciones a las que muchas personas se ven atrapadas con la actual situación es al suicidio. Aunque es cierto que el índice de mortalidad por suicidio ha sido generalmente más elevado de lo que creemos saber.

Es justo que sepas, que lo creas o no, eres el hijo de Dios, y eres merecedor de su amor. Él te creó, y eres parte de Él. Cualquier circunstancia por la que estés pasando ahora, va a cambiar, ¡vivimos en un mundo cambiante!

Seguramente, puedas recordar algún momento de tu vida en el que estabas muy triste, ansioso o en el que algo iba mal y al final todo ha acabado por solucionarse. Ahora es lo mismo.

Nunca sabemos cómo pueden acabar las cosas que tenemos delante nuestra. CONFÍA, porque sólo ves una pequeña parte de lo que está pasando. Busca ayuda de un profesional, todo puede cambiar con tan sólo un poco de ayuda. Pide ayuda, habla con tus amigos o familiares, expresa cómo te sientes, eso siempre te va a aliviar y vas a poder encontrar otra salida.

El suicidio no puede ser la solución, todo lo que dejes por hacer aquí, se quedará como no resuelto para la próxima vida, y volverás a vivir lo mismo. Emplea ahora tu atención en que la situación mejore, porque lo hará.

Recuerda, que despertar al dolor se hace a través del despertar de este mundo ilusorio, no haciéndolo real y creyendo en la separación.

¿Y si lo que me está sucediendo es para que recuerde algo?

El espíritu siempre está contigo, te ofrece la Alternativa en todo momento.

Usa el perdón, y la expiación, y sobre todo, confía, estás siempre protegido.

Pon en práctica las oraciones que encontrarás al final de este libro, practicarlas y confiando en el proceso cambiará la situación. CONFÍA.

“Quien busca encontrará. Y a quien llame se le abrirá”.

Nuevo Testamento, Tomás

No eres un cuerpo

El cuerpo es nuestro mayor obstáculo para recordar que somos uno con Dios. Tu cuerpo no eres tú. Eres mucho más. Sólo parece estar dentro de él. Pero es sólo un vehículo que te lleva a la verdad. Es tu herramienta para alcanzar la paz y despertar.

No mueres y nunca has muerto, esa es la función del cuerpo: nacer, crecer y morir.

La tuya es despertar y volver a casa. No vuelves a casa dejando el cuerpo sino a través del perdón.

Cuando sabes esto, sabes que no vives en un mundo en el que ganas o pierdes, porque eso es dualidad. En el equipo de Dios es imposible perder, lo único que tienes que hacer es perdonar.

Cuando alguien de tu entorno muere, parece que se ha ido, que le has perdido para siempre. Le echas de menos, y lloras. Pero la realidad es que lo que echas de menos es tu experiencia de Unidad con Dios, de vivir en armonía y eterna paz, extrañas tu hogar, volver a casa.

El milagro que debes hacer es recordar. Recordar quién eres. Tu realidad no es lo que crees en absoluto.

Aprovecha cada situación para perdonar, incluso la muerte ¡porque tus seres queridos sólo están en la habitación de al lado! De hecho están más cerca de ti de lo que puedas sentir, es sólo que con los ojos del cuerpo, no los puedes ver. La comunicación es entre mentes no entre cuerpos.

“La comunicación no se limita únicamente a la pequeña gama de canales que el mundo reconoce”.

Nuevo Testamento, Tomás

Aprendamos a reconocer que el nacimiento no es el principio y que la muerte no es el final que Dios no creó la muerte ya que no creó el miedo y que el cuerpo es sólo un símbolo.

“Si la muerte es real para una sola cosa, la vida no existe. La muerte niega la vida. Pero si la vida es real, lo que se niega es la muerte. En esto no puede haber transigencia alguna”.

M-27. 4:2-5

Sigue cuidándote

Es real que no somos un cuerpo, pero el cuerpo es nuestro vehículo para alcanzar la divinidad, así que ¿por qué no cuidarlo?

Te propongo un par de trucos para que cuides tu cuerpo y para que a la misma vez te ayude a conectar con tu verdadero ser:

- Haz respiraciones profundas, intenta hacer tres respiraciones profundas cada vez. Aliviarán tu cuerpo y mente, te ayudan a centrarte en el ahora y a mejorar el flujo de sangre y comunicaciones entre neuronales. Échale un vistazo al Método Wim Hof. No tienes que seguir todas sus guías, pero te ayudará a comprender mucho mejor el poder de la mente y a mejorar tu estado de salud.

- Bebe agua, más que bebidas azucaradas o cualquier otro líquido. Intenta beber 1 litro y medio al día como mínimo. Si es más, mejor. Puedes darle sabor al agua con limón, pepino, jengibre o hacerte té si te parece aburrido. Prueba durante un par de días y notarás la diferencia.

- Medita, por la mañana, por la noche, al medio día, cuando sea. Conecta con tu yo interior. Sal de la vida estresante que llevas, y céntrate en el momento presente.

- Come sano, siempre es mejor acompañar un plato de carne con ensalada que con unas patatas fritas. No te prives de lo que te gusta, pero sé consciente de lo que comes. Añade el verde a tus comidas, come mucha fruta y verduras. Tu cuerpo se sentirá mejor, ganarás en salud.

- Pide guía al espíritu Santo por la mañana y por la noche. Entrégale tu día con fe, y luego empieza el día. (Más adelante verás los ejercicios que te propongo para que hables con el Espíritu).

- Haz estiramientos. Cabeza, brazos, piernas, espalda, pies... Con sólo un par de minutos al día es suficiente.

- Sal al aire libre. Conecta con la naturaleza. Con el mar, con el bosque, con los animales. Abraza los árboles. Siente su energía y benefíciate de ello.

- Toma el sol. Al menos 20 minutos al día, te recargará las pilas.

- Ríete. Ve a ver comedias, humoristas o cuenta chistes. Todo esto tan simple aumenta tu vibración. Te voy a contar un chiste muy corto:

- *¿Sabes de dónde son los hamsters?*
- *De Hámsterdam.*

- Practica el perdón. Deja de juzgar. Tienes un par de ejercicios más adelante en este libro.

“Debemos desarrollar y mantener la capacidad de perdonar. El que carece de poder para perdonar carece de la capacidad de amar”.

Martin Luther King

- Observa tus pensamientos, tus pensamientos crean cosas. Mejor crear cosas que te gusten.
- Escucha música que te guste. Te recomiendo además música que active la glándula pineal. Es fantástica esta glándula, activémosla
- Haz ejercicio, camina al menos 5 km al día, lo que es un equivalente a más o menos 10.000 pasos. 5 días a la semana está bien.
- Ayuna un día al mes. Puedes beber líquidos, pero no comer. El ayuno fortalece el sistema inmune. Hay mucha información sobre ello en la que te puedes documentar en mayor medida.
- Toma miel. Si la miel no es industrial mejor. Una cucharada o un par al día son suficientes, la puedes sustituir por el azúcar. Además, la miel es un gran aliado para ayudarte a dormir mejor.
- Bebe zumos de fruta naturales. Uno o dos al día.
- Toma vitamina C.
- Masajea a ti mismo o a tu pareja. Masajea cada día tu cuero cabelludo, orejas, ¡corazón!, el ombligo y los pies.

Oraciones

A continuación comparto una serie de oraciones para tu día a día, para perdonar y liberar la culpa entre otras. Te guiarán en tu camino de vuelta a casa.

Para empezar la mañana

Espíritu Santo, sé tú el que esté a cargo de mi día hoy.
De mis pensamientos, palabras, acciones.
Sé mi guía, seguiré tus pasos para alcanzar la paz.
Sé tú el que tome las decisiones por mí.

Hoy dejo que la visión de Cristo contemple todas
las cosas por mí, y que, en lugar de juzgarlas,
les conceda a cada una un milagro de amor.

Lección 349 UCDM

Santifica la noche

Y el Espíritu Santo te hablará a través de los sueños, pide guía, vivir en el presente, cómo actuar en la situación en la que te encuentras y sobre todo ten una mente abierta a recibir mensajes sin expectativas.

Espíritu Santo, mientras duermo
acoge mi alma
para que ayude a aquellos que lo necesiten
y para que aprenda las lecciones
que sean beneficiosas

Ve a Jesús en todo

Para poder estar en paz, trata a todas las personas como si fueran Jesús, ¿Serías capaz de juzgarle? Seguramente las tratarías con más amor. Así que pon en práctica este ejercicio y así recordarás que siempre tienes que perdonar.

Cuando sufres

Soy como Dios me creó,
el Hijo de Dios no puede sufrir,
y yo soy su hijo
Puedo decidir estar bien y decidir paz.
El sufrimiento es innecesario.
Estoy soñando que tengo cuerpo,
que soy un cuerpo y puedo sufrir,
pero no soy mi cuerpo.

UCDM

Para enfermedades

Lo que quiero ver no es esta enfermedad,
sino el milagro.
Únete al espíritu y dile
“mira tú esto por mi, porque a mi esto me asusta”
Quiero ver el milagro en esta situación

Jose Luis Molina Millán

Cuando salgas a la calle o en una situación de miedo

Visualiza a Jesús a tu lado, y puedes visualizar a un ser querido desencarnado al otro lado. Ellos te guiarán y protegerán en el camino. Confía.

Abundancia

Visualiza que tomas la mano del Espíritu Santo yendo hacia Dios. Piensa que estás dejando tus problemas, objetivos e ídolos ante su altar como regalos. Puedes expresar cuan agradecido te sientes y que te sientes totalmente seguro y sientes amor por ello. Respira en silencio. Subraya la actitud de que eres uno con la Unidad, y que eres parte de la Fuente.

En un par de días llegará a ti una idea sobre cómo solucionar tu problema.

Esta meditación se puede hacer al levantarse y al acostarse.

La desaparición del Universo

Aquí tienes el vídeo de esta [Expiación](#)

2 ejercicios de perdón

(para mí, frente al espejo, prueba a hacerlo por las mañanas)

Soy espíritu Inmortal.
Este cuerpo sólo es una imagen.
No tiene nada que ver con lo
Que yo soy

La desaparición del Universo

(pensamientos hacia la persona que siento que me ha atacado)

Tú eres espíritu.
Completo e inocente,
Todo está perdonado y
Olvidado

La desaparición del Universo

Escucha a las personas sin juzgarlas, es un buen ejercicio

En una relación difícil para sanar una relación difícil

Te entrego al Espíritu Santo como parte de mí mismo.
Sé que te liberarás,
a menos que quiera valerme de ti
para aprisionarme a mí mismo.
En nombre de mi libertad
elijo tu liberación
porque reconozco que nos hemos de liberar juntos.
UCDM T-15. XI 10. 5-7

En lugar de decir me perdono

Debo haber decidido equivocadamente porque no estoy en paz.
Yo mismo tomé esa decisión, por lo tanto, puedo tomar otra.
Quiero tomar otra decisión, porque deseo estar en paz.
No me siento culpable porque el Espíritu Santo, si se lo permito,
anulará todas las consecuencias de mi decisión equivocada.
Elijo permitirselo, al dejar que Él decida en favor de Dios por mí.
UCDM, T-5. VII.6.7-11

En situaciones en las que se requiere tu ayuda dite lo siguiente

Estoy aquí únicamente para ser útil.
Estoy aquí en representación de Aquel que me envió.
No tengo que preocuparme por lo que debo decir ni por
lo que debo hacer, pues Aquel que me envió me guiará.
Me siento satisfecho de estar dondequiera que Él desee,
porque sé que Él estará allí conmigo.
Sanaré a medida que le permita enseñarme a sanar.
UCDM, T-2. V.A. 18. 2-6

Qué dicen de mí

Si quieres saber qué dicen de mí las personas que han trabajado conmigo, escucha cómo se sienten tras realizar terapia.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Cerrar ciclos

Miedo a conducir, ansiedad

Superar el miedo a la muerte de mis padres

¿Cómo ayudo a mi hijo a socializar?

Y aquí comparto un pedacito de una terapia que te va a gustar tanto como me gusto a mí

Conexión con la luz

Regalo

¡Estás de suerte si eres uno de los 10 primeros!

Con motivo del relanzamiento de la web estoy regalando un servicio de consultoría totalmente gratis para las 10 primeras personas que se pongan en contacto conmigo. Consistirá en una sesión en la que me contarás qué te preocupa y trabajaremos en ello a lo largo de una sesión que puede durar de 60 a 90 minutos. Vuelve a los testimonios de aquí arriba si tienes dudas.

De momento me despido de ti, y recuerda,

Los mayores avances no se hacen siendo un gran maestro, se consiguen siendo un gran alumno

Bibliografía

Hasta aquí la guía que he preparado para ti y para mi, que al final es lo mismo. Espero que la hayas disfrutado. Es fruto de todo el apoyo de las lecturas que te presento a continuación y que te recomiendo si has decidido optar por este camino, a mi me han ayudado mucho, y espero que también lo hagan contigo. Seguiré mejorándola.

- Un curso de Milagros, Helen Schucman y William Thetford
- La desaparición del Universo, Gary Renard
- Tu realidad inmortal, Gary Renard
- El amor no ha olvidado a nadie, Gary Renard
- Las vidas en que Jesús y Budah se conocieron, Gary Renard
- The business of Forgiveness, Cindy Lora Renard
- Decide de nuevo, Marta Salvat
- Un Curso de Milagros Fácil, Alan Cohen
- Charlas del canal de Youtube de Jose Luis Molina Millán