

Ayuda espiritual.....	2
Prácticas.....	11
Te entrego mi mente.....	11
Lo dejo en manos de la paz.....	12

ENTREGA 24

Ayuda espiritual

No estoy solo. Nunca lo estuve y nunca lo estaré.

No existe la soledad.

La oración, la meditación o la contemplación es un estado de conciencia voluntario en el que nos entregamos a una experiencia de la verdad que está mucho más allá de la percepción. Es el encuentro con el Sí mismo. La oración más elevada es aquella en la que uno se echa a un lado y se entrega totalmente al Ser. El silencio interior manifiesta el total abandono del programa y es un síntoma de profunda humildad, confianza y entrega. Desde ese vacío mental, un vacío del yo falso, se accede a experiencias internas profundas que se pueden sentir de muchas formas como paz, amor, gratitud, unidad, claridad, sencillez, serenidad, lucidez, certeza, templanza, regocijo, alegría, encuentro, facilidad, seguridad, completitud... Se trata de vivencias sutiles que, efímeras o cotidianas, resultan profundamente significativas y transformadoras. Mediante la oración –como entrenamiento habitual– y el perdón –como actitud interior cotidiana– desarrollamos la comunicación o conexión con el maestro interno, comprensión o inteligencia del Amor (Espíritu Santo¹).

La aplicación del perdón no se debe hacer “a solas”, como una mente que intenta auto-repararse. La sanación es una experiencia de relación o cooperación para el reconocimiento de la unidad en la conciencia aparentemente separada. No la realiza la conciencia autónomamente, sino precisamente como expresión de unidad. La conciencia participa de ella al elegirla y permitirla. La mente aparentemente individual practica así a diario su compartirse, su entrega a la Mente total o a Dios.

La Inteligencia del Amor reside en el fondo de la mente. Es el recuerdo de la esencia (Ser o Dios) dentro de ti. Habitualmente se le llama espíritu. Como tal, no es “tu” espíritu en exclusiva, ni tiene forma alguna como muchas veces se le ha querido representar, como una “elevación del ego”. El espíritu es la idea de totalidad, de relación, de todos siendo uno. Es el recuerdo del Ser en contacto con cada punto de conciencia aparentemente individual. Está limpio de dualidad y libre del ego. En la Inteligencia del Amor no hay programa de separación, pero, sin embargo, esta inteligencia que mora en tu mente entiende perfectamente al programa y te acompaña en tu viaje por la dualidad, guiándote desde el silencio en tu camino, transformando en tu mente las relaciones concretas que tú ofrezcas sinceramente al perdón, sanando de esta forma los pensamientos y sentimientos que le entregas. De

¹ En la terminología de UCDM

este modo, tu conciencia, en contacto con esta Inteligencia, realiza un camino de vuelta a casa que consiste en reconocer la verdadera identidad.

El espíritu está latente, permanentemente en tu interior, esperando a que hagas uso de tu verdadero libre albedrío, la libertad fundamental inherente al amor que eres, para reconocer la verdad. Esa misma libertad te permitió vivir la experiencia de la individualidad. Esa misma libertad está disponible para regresar a la esencia.

En muchas ocasiones, no pides ayuda porque estás un tiempo intentando “hacerlo por tu cuenta”. Intentas resolver una situación mediante tu propio pensador, sin acudir al silencio, ni al sentir, a solas, sin ningún enfoque del perdón no dual, sino usando el pasado de tu personaje, “lo que sabes”, es decir, el saber del mundo. Es un pensamiento de miedo y acciones manipuladoras encubiertas dirigiendo todo el proceso.

Con la práctica, iremos descubriendo más fácilmente este tipo de distracciones, pues la sensación de tensión se va haciendo cada vez más evidente y es más fácil descubrir los sutiles grados de sufrimiento que antes nos parecían “naturales”. La función del programa consiste precisamente en posponer tu decisión de llevar las ilusiones ante la verdad.

Perdonar es llevar las ilusiones ante la verdad

Llevar las ilusiones ante la verdad implica encontrar un espacio limpio de silencio en el que poder soltar los pensamientos de dolor, entregar las memorias dolorosas y, con toda humildad, aceptar la sanación.

La verdad florece en tu silencio.

Solo con el silencio interior de tu mente se manifiesta que has soltado tu control sobre la situación y que te abres a recibir ayuda de la Inteligencia del Amor.

La Inteligencia del Amor se elige. No basta decirlo -no se trata de magia, no es como un interruptor- es una elección presente, consciente, un estado de conciencia. Esta elección es lo que se ha llamado tradicionalmente oración. Es una disposición clara a la comunicación, a entregar la mente para que sea sanada. Y esta elección, corroborada cada día en forma de entrenamiento, forja en nosotros una mentalidad integrada, una mentalidad de unidad, de paz y de reconocimiento del Amor.

La ayuda espiritual la puedes invocar como un espacio amplio de oración –o meditación-, o bien como un instante en el cual te diriges al espíritu mentalmente, como en la aplicación de un enfoque. Con el tiempo, esta comunicación interna con el Ser pasará a formar parte de tus pensamientos habituales y se convertirá en una relación interna que has establecido con el espíritu y que cuidas día tras día.

La nueva relación

Has aprendido a escuchar al pensador. Antes le creías. Creías ser él. Ahora le conoces. Esta fue tu principal relación hasta ahora. Y puede seguir siéndolo durante algún tiempo, pero ahora sabes lo que quiere y cómo pretende imponer su mentalidad. Aprendiste a beber del néctar del silencio. No sé. Despertaste a la mente que sabe que no sabe y, con ella, te lanzaste a conocer tu verdadera existencia. Vida pura. Te hiciste responsable del aquí y ahora. El agradecimiento te abrió las puertas al goce. Has atendido al sentir. Le has dejado ser, estas con él, te has puesto de su parte y ahora caminas junto a él. ¿Quién experimenta?

La paz es el objetivo. No tiene plazo, no hay prisa, no hay tiempo desde la butaca. Ves una película, pero eliges la verdad. ¿Cómo podrías así equivocarte? El ataque no tiene sentido. Nada puede ser de otra manera, ni pudo, ni podrá, sino como es. No es preciso convencer a nadie de tus hallazgos. Todo ataque fuera es un ataque dentro. Ya no vas por tu cuenta, sino con la vida. Lo dejas en manos de la paz. Ves un mundo inocente.

Son grandes cambios en tu interior que sin embargo no parecen haber cambiado casi nada con respecto a las cantidades, las medidas y las maneras en que vives en el mundo como una persona.

Espiritualidad compatible

La imagen colectiva del santo iluminado es la de una persona sentada con las piernas cruzadas, vestida con túnica, en total inactividad y absorta en la belleza invisible. Por otro lado, tenemos al líder, la persona de acción, el héroe social, siempre con la mente y el cuerpo en movimiento, sus pupilas buscando de un lado a otro para hacerse cargo de todo, al teléfono a todas horas, con la frente surcada de problemas, imprescindible y con la agenda repleta.

El primero de ellos no vive en el tiempo, el segundo lo hace intensamente. Tus padres nunca vieron al primero como tu modelo, pero estarían encantados de verte en el lugar del segundo. El hecho de que estas dos figuras sean tan claramente opuestas, tan extremadamente diferenciadas y de que una sea la deseable por la sociedad y la otra no, es un símbolo de la mentalidad programada.

Has sido empujado a la acción en lugar de a la verdad.

Según el programa, siempre hay que hacer algo. Se suele creer que si tu agenda está llena es porque las cosas te van muy bien. En cambio, si tienes mucho *tiempo libre* eres visto como una especie de inútil. Para cualquiera que mire un poco más a fondo resulta evidente que estar constantemente ocupado no tiene nada que ver con la felicidad, pero la imagen social del éxito conlleva una actividad frenética.

Gran parte de esa actividad debe estar dirigida a controlar las cosas, a hacer que *lo correcto* suceda de tu mano. Honestamente, pocas veces estás seguro de conocer la acción correcta —recuerda la habitación llena de pelotas botando en todas direcciones—, pero, aunque no tengas ni idea de qué, ante la duda es imperativo *hacer algo*. Ante todo, acción.

Por otro lado, la imagen del santurrón parado, sin hacer nada, observando la belleza del Ser, parece cuando menos interesante, al menos para un rato, poco motivador como modelo de vida y definitivamente incompatible con la vida cotidiana en la que estás rodeado de todo tipo de relaciones familiares, obligaciones laborales y compromisos sociales.

El estereotipo polarizado del yupi y el yogui te llevan a pensar que vivir tu vida y vivir la paz es incompatible. Sin embargo, a estas alturas ya has podido comprobar que una práctica espiritual profunda y una la vida humana normal son perfectamente compatibles. El camino de la autorrealización espiritual no tiene por qué estar reñido con tu vivir de cada día; es más, correctamente entendido, ayudará a que tu vida cotidiana sea mucho más apacible, rica e interesante.

Pensar y pensar

Si no sabes qué hacer, ante todo, no sueltes. Debes pensar y pensar para llegar a una solución. Mantente en un estado de preocupación. Es evidente que no sabes qué hacer. De hecho, sin darte cuenta, *ya te sientes culpable*. Parece que algo te urge. Un esquema te dice que pensando llegarás a la solución. Deprisa, pues tienes que quitarte esta incomoda sensación de encima. Tu pensamiento da vueltas y más vueltas. Has decidido creer que, aunque no lo sepas, pensando lo sabrás. En ello va tu valía. ¿La valía de quién?

En estos casos, sin duda la práctica del *No sé* puede ponerte en contacto con tu lucidez, con la mente que sabe que no sabe. Primero te das cuenta de que *no sabes*. Te entregas al silencio durante unos segundos en los que, literalmente, cambia tu clima interior. Entonces la culpa, que ya había entrado por la puerta de atrás, cede ante la verdad. Aflora la humildad. Si no sabes, no sabes. El orgullo se deshace. Recuerda que *no podrá ser de otra manera*. Suelta el control. Después toma el asunto que te ocupaba e imagina que fuera un objeto. Visualiza que lo entregas al silencio y a la paz.

Lo dejo en manos de la paz.

Respira profundamente para sentir la liberación de la carga que te habías impuesto. La culpa se ha deshecho.

Me echo a un lado

Lo dejo en manos de la paz. De acuerdo, pero ¿qué es la paz? ¿Es capaz de ocuparse de mis asuntos?

La paz es tu fondo. La paz proviene de la parte de tu conciencia que está en contacto con el infinito conocimiento total. No hay sabiduría sin paz. En ella no hay programas. La paz, al provenir de la verdad, está exenta de miedo y de culpa.

Entregar a la paz el asunto que estaba en el epicentro de tu preocupación es *soltar*. Sueltas la culpa. Sueltas el miedo. Sueltas a tu personaje. Sueltas el programa. Sueltas el tiempo y te pones en manos de la Vida. Te das al Ser. Te dejas en Dios.

Ya has entrenado la aceptación total de lo que *no pudo ser de otra manera*, lo que *no puede ser de otra manera* y lo que *no podrá ser de otra manera sino como es*. Estás aprendiendo a renunciar al control. Ahora das un paso más adelante. Ahora recuerdas que no estás solo. Ahora te unes al Ser.

Suelta ese impulso de control basado en el pensar y pensar. Te echas a un lado, es decir, tu personaje se echa a un lado y deja que el flujo de la vida te lleve a la solución de las cosas por sí solas, como siempre fue, pero desde una postura de confianza en la vida, en la que reconoces y expresas tu conexión espiritual con la totalidad.

Es el Ser quien toma el asunto y se encarga de intercambiarlo por paz y alivio en tu mente. En la misma medida en que tu ejercicio sea profundo, tu voluntad íntegra y tu entrega auténtica, sentirás una lluvia fina de paz silenciando tu mente. La preocupación, la inseguridad y la culpa se desvanecen. La paz ha llegado.

Únete al Ser

Es muy probable que en algún momento tus circunstancias de vida te coloquen ante algo que consideres difícil o que percibas como una gran responsabilidad. A veces nos atemoriza enfrentarnos a ciertas situaciones y personas. También es habitual tener miedo a hablar en público. Hay muchos momentos en los que algo nos parece demasiado grande para nosotros. En ocasiones los cambios nos resultan bruscos o inesperados. En todos estos casos en los que sientas inseguridad o incapacidad, es perfectamente adecuado dejarlo en manos de la paz.

Puedes dirigirte al Ser, al Espíritu, a Dios, a la Inteligencia, o como prefieras llamar a tu conexión espiritual y decir:

No sé qué es lo que tengo que hacer, ni lo que tengo que decir.
No sé qué es mejor ni peor.

*

Suelto el control y me hago a un lado, pues solo soy un instrumento tuyo.

Lo dejo en manos de la paz.

*

Resistencia

Lo que dejas en manos de la paz es el programa mental de temor, ese pensamiento controlador, atemorizado y compulsivo. La emoción ya está aquí y debe ser atendida en la paz de tu conciencia. Libérala de tus creencias. Deja que la luz brille. Precisamente el enfoque surge como una respuesta a la emoción tras escucharla, aceptarla y respetarla. La comprensión consuela a la emoción y se funde con ella en tu conciencia. En absoluto se pretende culpar a la emoción por cumplir su función. Si detectas que intentas manipular la emoción que está presente, entrégate de nuevo a la paz más profundamente. Suelta. De nuevo, déjalo en manos de la paz. Aprende dulcemente a soltar como un verdadero recuerdo de la amabilidad interna. A veces necesitarás recordar el *Yo siento* para conectar con la entrega auténtica de tu falso control. Cuando dejas el asunto en manos del Ser, un auténtico cambio de conciencia te trae la paz.

Es posible que el programa mental interfiera con los típicos argumentos de su propio sistema de pensamiento. Algo así como “Intentas escapar de tus responsabilidades, ¿eh?”.

Es necesario recordar la verdad ante los envites del programa. Cuando no sabes, no sabes. El indicativo de *la inconsciencia de tu ignorancia* es tu negatividad. Y la inconsciencia no ayuda a nadie ni a nada. Actuar como un robot, extender el miedo y fomentar la preocupación no es lo que realmente deseas.

Libérate al fin. Déjalo en manos de la paz. Deja que el asunto fluya uniéndote a la Vida en lugar de ponerte en su contra. Limpia tu mente, hazte responsable del miedo y de su indicador: el vano intento de controlar que ha surgido en tu conciencia. Ahora suéltalo todo de una vez. Es un poder del que dispones por razón de tu Ser, no es nada personal. Este es un gran paso.

Cuando las cosas suceden sin tu personaje, no hay nadie que emita negatividad ni que necesite controlar. Nadie te amenaza ni te culpa. No hay a quien. Las cosas suceden por sí solas y tú formas parte del fluir, sin necesidad de actuar como director, sino más bien cooperando con lo inevitable.

Soy uno con lo que la Vida quiere.

El enfoque *Lo dejo en manos de la paz* te ayudará a soltar con naturalidad cada interferencia de la mente programada. Su función es intentar meterte en líos. Y tú has decidido que su función ya no funciona. A medida que lo practiques irás reconociendo tu poder de soltar y unirte al Ser. Estás

aceptando ayuda espiritual y haciendo tu vida más fácil. Comprobarás que la espiritualidad resulta sumamente práctica en tu vida cotidiana.

Entregar tus preocupaciones y reacciones sufrientes a la paz es un método efectivo de limpieza mental por una sola razón: la verdad es la paz. Lo que haces mediante esta práctica espiritual no es ni más ni menos que recordar que siempre estás acompañado por el Ser y que es lo único capaz de liberarte en cualquiera de las tribulaciones de la mente que no sabe que no sabe. Basta con que concedas tu confianza a la Inteligencia que todo lo impregna. Es el único requisito para soltar y fluir.

Según descubres Quien eres, la mente programada para controlar cada vez tiene menos que ver contigo. Porque ella es miedo y tú eres paz. La verdadera responsabilidad consiste en deshacer el miedo de tu mente y reemplazarlo con tu confianza en la paz. Solo así puedes extender paz.

Lo dejo en manos de la paz

Y te quedas en total silencio y quietud, sintiendo así que en verdad has soltado.

Al echarte a un lado, todo queda en orden. Ante tan íntimo gesto de integridad es inevitable la respuesta del Ser. La paz reemplaza lo falso y experimentas una gran liberación.

Dejando tus dudas, inseguridades y preocupaciones absurdas en manos de la paz haces *algo más* que descargarte de un lastre pesado e inútil. Aprendes experiencialmente a retirar tu inversión en el programa mediante la ayuda del Ser. Esta práctica espiritual de la confianza es la que poco a poco te hará sentirte acompañado por la Identidad profunda. Estás abriendo la puerta a que la Inteligencia participe activamente en tu vida. Se compartirá contigo puesto que has decidido compartirte con Ella.

Muchas veces dejar en manos de la paz tus preocupaciones te sorprenderá. La paz te devolverá inspiración si es necesario. Pueden surgir *de la nada* ideas creativas y soluciones inesperadas a los dilemas más acuciantes de la vida. La inspiración será un añadido al verdadero objetivo de esta práctica que, como siempre, es vivir la paz.

Entregar la mente

En el silencio es donde permites que se te ofrezca la ayuda espiritual que has ido aceptando. No estás solo. Eres la mente ilimitada. El programa hace que parezcas un grano de arena en un universo de impresionante magnitud. Pero es una falsa percepción. La mente unificada, amor puro, verdadera inteligencia, llena de gozosa paz, espera tu silencio para ponerse en íntimo contacto contigo. Está aquí, en tu interior. Nunca se va. Es ahora. Es siempre. Ella limpiará cuidadosamente de tu mente todo lo que le entregues. Ella te ayudará a estar en paz. Ella te sanará. Tú no puedes sanarte a ti mismo desde la visión fragmentada de ti mismo. Pero tú debes elegir que Ella lo haga. Esta es tu profunda libertad.

Tu sentir ahora te guía. Observas un pensamiento. El sentir te indica que ese pensamiento procede de la creencia en el sufrimiento. Por tanto, ese pensamiento no tiene sentido. Es falso. Es un programa de dolor. Y entonces...

Elijo la Verdad.

Atiendes tu sentir, te haces consciente del Ser. Ya está aquí y ahora. Junto a la paz, te responsabilizas de tu niño interno en la total inocencia. Y le das todo el abrazo de tu aceptación.

Ahora estás preparado para detectar los pensamientos de dolor. Ya no los necesitas más. Eso ya no es tuyo, es un eco del programa del pasado. Ya pasó. No es la verdad que eliges ahora. No te sirve para tu objetivo: *vivir la paz*.

Entrego estos pensamientos.

Entonces ocurre: suelto porque comprendo. Entrego la causa del sufrimiento. Estoy cooperando con el universo para que se haga la paz y la verdad en mí. Soy uno con la vida. La mente está siendo limpiada.

Atiendo el sentir. Observo el pensamiento de dolor. Dejo de valorarlo. Suelto su sentido, su significado. No sé. Lo entrego para que sea limpiado. Y me quedo en silencio, permitiendo que el verdadero poder opere en mi conciencia.

Es la manifestación de que he soltado ese viejo programa. Es la expresión de entrega máxima.

Silencio, mi mente se integra con el todo.

Silencio, me dejo ir en el sentir.

Silencio, el Ser se hace presente en mi conciencia.

*

No estoy solo. Soy uno con lo que la Vida quiere. Y la Vida quiere que esté en paz y que vuelva a la Verdad expresando el goce de vivir.

Ahora acepto la ayuda espiritual. Me he dado cuenta de que todo el horror, toda la culpa, todo el sufrimiento que se experimenta surge de la mente programada. Puedo elegir liberarme ahora. Esta es mi verdadera y profunda libertad. Ser libre no significa controlar las cosas que pasan en el mundo de los efectos. Ser libre significa liberarme de los programas que me hacen parecer lo que no soy.

La verdadera entrega

Lo que verdaderamente entrego es ese personaje que me aprisiona y que siente dolor, esa marioneta que necesita atacar, que se retuerce por culpar y condenar, ese extraño que siente temor por cada cambio y pretende controlar sin conseguirlo jamás.

La verdadera entrega significa vaciarme del ego en este instante de total poder. Entonces el ego lo interpreta como un sacrificio y se retuerce, haciéndote creer que pierdes algo al liberarte. Pero es que el programa ego interpreta todo como un sacrificio. Sobre todo, ve sacrificio en el amor. El ego ve peligro en la relación, pecado donde hay goce, culpa donde solo hay inocencia y caos donde hay perfecto orden. Y todo el sacrificio que ve es su mismo final, pues lo falso no puede resistir la luz.

Pero ya no tiene sentido esta contradicción en mi mente. Ahora he experimentado la paz. Sé reconocer lo falso. Ahora soy inmune, pues mi objetivo es la paz. Mi motivación tiene sentido. Razón y corazón encajan por fin. Ya no tiene sentido sufrir para sostener lo falso, ni atacar para vencer, ni correr para ganar, ni culpar para defenderme.

Nada es mío, todo me sobra, a ti, Verdad, te lo doy todo.

Entrego estos pensamientos.

*

El recuerdo de tu Realidad: el milagro

La unificación –o integración- mental se experimenta como un proceso. La mente unificada no se puede medir, pero el único criterio por el que puedes percibir tu avance es la paz, la libertad, la confianza en la vida, la gratitud por vivir, la lucidez y el gozo sereno que experimentas. Éstos son los indicativos. Cuando has conseguido cierta integridad, tienes un fácil y cotidiano acceso a la Inteligencia del Amor. Has despejado tus canales de comunicación interior liberándolos de las interferencias del programa ego. Has limpiado la conexión natural con tu esencia de barreras y obstáculos que, en definitiva, son tus creencias de separación basadas en tu falsa identidad.

Tu conciencia integrada te hace saber que eres amor al reconocer que cada persona que ves es amor. Entonces, ocurren milagros: la injusticia se convierte en comprensión, el resentimiento en liberación, el dolor en conciencia, la separación en unión, el temible obstáculo en una oportunidad a la confianza, la pérdida en apertura a un nuevo camino, la culpa en inocencia.

Prácticas

Te entrego mi mente

Enfoque

Me doy

Abandono mis temores
te doy estos pensamientos
suelto toda mi confusión
te entrego mi mente.

*

Te doy mi pasado,
te entrego mi futuro
te devuelvo mi mente.

*

Te entrego esta relación,
no decidiré yo lo que ha de ser,
decídelo tú
pues yo no sé nada,
renuncio a manipular a mi hermano
te entrego esta relación.

*

Me doy a ti totalmente ahora
te devuelvo el poder que creí tener
entre dudas, confusión, miedo y sufrimiento.
No deseo retenerlo.

*

Solo creí hacerme daño a mí mismo.
Nunca fue verdadero el daño
ni el poder que retuve,
nunca fue mío.

*

Te entrego mi mente
pues tuya es por siempre.
Gracias, gracias, gracias.
Te entrego mi mente.

Lo dejo en manos de la paz

Enfoque

Ante cualquier perturbación, me centro, siento y recuerdo la verdad.

Lo dejo en manos de la paz.

*

Lo suelto. Permito y confío. Me echo a un lado.

Soy uno con lo que la Vida quiere.

En silencio disfruto de la verdad.

*

Ante esa situación que temo enfrentar, hablo al Ser dentro de mí:

No sé qué es lo que tengo que hacer, ni lo que tengo que decir. No sé qué es mejor ni peor.

Suelto el control y me hago a un lado, pues solo soy un instrumento tuyo.

Lo dejo en manos de la paz.

*

Elijo la paz y su desapego.

Acepto, sin dudas, el sosiego de la verdad.

La dejo entrar. Soy digno de que entres en mi casa ahora.

Siento el espacio dentro de mí.

Comparto mi camino con la paz.

Me uno al Ser.

*

No temo abandonar el temor.

Deseo vivir la paz.

Elijo conscientemente la paz en mi proceso.

Si siento rabia o decepción, *lo dejo en manos de la paz.*

Si siento pesar, pérdida o soledad, *lo dejo en manos de la paz.*

Si siento miedo, preocupación o desconfianza, *lo dejo en manos de la paz.*

Si siento dolor, *lo dejo en manos de la paz.*

Si siento dudas o confusión, *lo dejo en manos de la paz.*

*

Permito que por mi fluya el Espíritu.
Abro la puerta a la gracia en mi vida.
No tengo por qué ir solo en este viaje.
Lo dejo en manos de la paz.