El perdón en la vida cotidiana I 2
Dolor, enfermedades e incapacidad física 2
El faso poder del dinero 7
Prácticas 14
Suelto, siento, soy 14
En este momento está mi felicidad 15

ENTREGA 29

El perdón en la vida cotidiana I

Dolor, enfermedades e incapacidad física

La enfermedad es el efecto de una idea falsa

> *Una vez que el Hijo de Dios se ve culpable, la enfermedad no se puede evitar. Se ha pedido y se recibirá. Y todos los que piden la enfermedad se han condenado ahora a sí mismos a buscar remedios que no les pueden ayudar, pues su fe está puesta en la enfermedad y no en la salvación. No puede haber nada que un cambio de mentalidad no pueda afectar, pues todas las cosas externas son sólo sombras de una decisión ya tomada. Si se cambia la decisión, ¿cómo puede su sombra permanecer sin cambio? La enfermedad no puede ser sino la sombra de la culpa, grotesca y fea, puesto que imita la deformidad. Si una deformidad se ve como real, ¿cómo puede ser su sombra sino deforme?*[1]

Inevitablemente, en tu camino aparecerán molestias físicas, dolores, enfermedades corporales y, antes o después, pérdida de capacidades físicas. Dado el diseño programado del cuerpo y de su tiempo, este tipo de experiencias evidentemente entrará a formar parte de nuestro elenco de lecciones del perdón.

En algún momento surgirá desde lo profundo del subconsciente un acontecimiento de este tipo y tendrás una nueva situación a perdonar. No importa si ha sido debido a un accidente, ni lo que estabas haciendo cuando sucedió, ni siquiera el ambiente mental en el que ha sucedido el despuntar de la enfermedad. Nada de eso es la causa. Ya sea que, aparentemente, la dolencia venga de afuera de tu cuerpo [ataque, accidente] o de dentro de tu cuerpo [enfermedad o virus], ya sea una dolencia genética, mecánica o ambiental, está programada. No le des más vueltas. Pues lo primero que surgirá en tu mente es el "investigador" intentando averiguar la causa, el momento mágico por el cual crees que eres culpable de haberte "hecho esto".

Este planteamiento es falso. No existe un "momento" en el que se fragua la enfermedad. Todo procede de un guion global de experiencias relacionadas en el cual estás involucrado, particularmente apegado

[1] Anexo a UCDM, Psicoterapia 2, IV, 2

a tu cuerpo específico, por la profunda inercia del deseo de ser especial y, correspondientemente, a la culpa por separarte aparentemente de tu Ser. Por tanto, te puedes ahorrar toda la investigación que intenta "aprender" el modo de burlar a la enfermedad mediante procedimientos mentales mágicos.

No intentes curarte con el poder mental personal. Esa es la causa de la enfermedad.

*

La doctrina única de la salvación es la meta de toda psicoterapia. Alivia la mente del insensato peso de la culpa que carga tan fatigosamente y la sanación se logra. El cuerpo no se sana. Tan solo se reconoce como lo que es. Visto correctamente, se puede entender su propósito. ¿Para qué se necesita la enfermedad entonces? Con esta única sustitución, todo lo demás se logrará. No hay necesidad de complicados cambios. No hay necesidad de largos análisis y discusiones y búsquedas fatigosas. La verdad es simple, puesto que es una para todos.[2]

El programa puede ser muy obsesivo en este aspecto, pues el truco consiste en que, si estás invirtiendo la atención en la causa del suceso, todas las causas que imaginas se convierten en el soporte de la realidad de tu enfermedad. En otras palabras, mientras investigues causas físicas, científicas, incluso pensamientos o interacciones emocionales, estarás creyendo que hay una causa externa a ti que justifica la enfermedad, haciéndola real. Sin embargo, desde la aceptación, irás perdiendo toda identificación con la enfermedad o el dolor. Recuerda que solo tu identificación hace "reales" las creencias falsas, incluidas las de enfermedad.

No te creas la extendida corriente de pensamiento que te obliga a buscar el motivo por el cual eres culpable del problema físico, como si al "descubrir" la pequeña causa tuvieras control sobre ella. Ni es verdadera esa causa, ni tienes control sobre ella. Es una falsedad que tan solo te roba paz. Hay una falta de discernimiento profundo en este planteamiento que ya estás listo para corregir. Suelta todo esto y regresa al ahora.

No existe ninguna culpa por la cual te suceda esto. Suelta estos pensamientos. Son un programa. No des sentido a la enfermedad. Míralo como un suceder presente, como una experiencia en la que aprender Quién eres y abandona toda investigación científica o psicológica. Renuncia a buscar causas pensadas.

Los pequeños sucesos energéticos responden a procesos subconscientes entrelazados y complejos. De nada te sirve buscar asociaciones mágicas entre ideas para "intentar engañar" al ego. Es mucho más práctico enfocar tu atención en la aceptación presente. Las molestias están en tu conciencia, son

[2] Anexo UCDM: Psicoterapia 2,4, 11

pensamientos. Solo pueden ser aceptados, reconocidos como falsos y soltados en la presencia de la verdad.

Te invito a que trates los sucesos del cuerpo como algo que sucede, intentando no identificarlos contigo. Tú no puedes ser consciente de haber elegido ese acontecimiento concreto, pues procede del entramado inconsciente relacionado todo con todo, ni siquiera es algo personal. Tampoco puedes llegar a saber nada sobre su causa específica, ya que *no existen causas específicas*, sino solo una gran causa sin sentido, la culpa inconsciente, que ha de ser entregada ahora mismo.

Permite que sea tu confianza en el Ser la que ponga tu mente en la auténtica actitud de sanación: la aceptación.

Prácticas:

- No sé [sobre el investigador buscando causas o anticipando síntomas]
- El sufrimiento no tiene sentido
- Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso
- La culpa no tiene causa

No existe ningún motivo para pensar que puede ir a peor, ni a mejor, ni en cuánto tiempo. Esto no sirve de nada, sucederá lo que suceda. Suelta esos pensamientos que te hacen creer que es bueno que tengas preocupación. Se trata del programa de control, nuevamente. Lo ideal es sentirte totalmente seguro y sin temor en el ahora, en la experiencia presente.

Prácticas:

- Lo dejo en manos de la paz
- No pudo ser de otra manera, no podrá ser de otra manera

Esto no significa que no tomes pastillas o no vayas a un médico. Por supuesto, el perdón, una vez más, es interno, sucede mediante el enfoque de la atención. Las cuestiones del mundo puedes seguir tratándolas tal y como consideres oportuno según tu situación, intentando hacer lo más razonable y amoroso para ti y para todas las personas involucradas. Una vez que has verificado con los especialistas apropiados qué atención requieren los órganos o sistemas del cuerpo, abandona toda preocupación y regresa al ahora. Por supuesto que siempre resultará interesante que sintonices con una mentalidad alegre y en fluida relación con la vida, pero si tienes tendencia a polarizarte en el positivismo no olvides la mentalidad del perdón y la observación interna de lo que realmente hay en tu sentir y en tu conciencia.

No te fuerces con argumentos que intenten hacerte creer que eres físicamente invulnerable, reprimiendo el dolor o evitando el cuidado físico, pues ocultan miedo y apego, se tratan de un nuevo giro del deseo de ser especial, esta vez, como un proyecto de cuerpo invulnerable o personaje protegido especialmente por Dios. Este tipo de pensamiento te llevaría de nuevo a intentar usar un supuesto poder del pensamiento personal. Hazte responsable de la experiencia.

El dolor es la expresión de lo opuesto a la verdad.
Lo opuesto a la verdad no tiene causa auténtica, no puedes encontrarla.

Tú eres la verdad. Desconecta esas molestias de tu identidad, intenta desidentificarte del cuerpo, del dolor y de los conceptos de molestia o limitación. Es fundamental deshacer el miedo profundamente. Elige unirte con el Ser en tu interior para recordar tu verdadera identidad, recordar tu grandeza y, desde la quietud interna, contemplar desidentificadamente la experiencia.

Hay dolor, pero no eres el dolor.

Prácticas:

- Soy vida
- ¿Quién?
- Extensión

Lleva habitualmente el foco de tu atención a tu interior, a la inocencia y al perdón. El programa intentará que te centres en los síntomas, que toda tu atención se fije en el cuerpo, pues precisamente el objetivo de la enfermedad es hacerte creer que eres un cuerpo y desviar tu atención de tu interior, que es donde habita el sanador recuerdo de tu grandeza. Sin embargo, es importante que cuides las relaciones que hay en tu mente y en tu percepción. Aplica el perdón con las personas que tengas en mente y sobre todo con las que te rodean. Esto te ayudará a recordar la inocencia y a estar en la mentalidad de la sanación, en contacto interno con el amor presente.

El cuerpo se puede sanar como efecto del verdadero perdón. Sólo eso puede brindar recuerdo de inmortalidad, la cual es el regalo de la santidad y del amor. El perdón tiene que ser concedido por una mente que entienda que debe pasar por alto todas las sombras de la faz de Cristo, entre las cuales debe considerarse la enfermedad.[3]

[3] Anexo UCDM: El canto de la oración, 3, I, 3

Prácticas:

- Decisión de perdonar
- Eres inocente, soy inocente
- Recuerdo lo que es, recuerdo lo que soy

Presta atención a lo que sucede en tu cuerpo desde un punto de vista exclusivamente práctico y razonable; desconecta de argumentos pensados. Profundiza en la experiencia deslocalizada y profunda, extiende tu sentir y vive una experiencia plena no centrada en el dolor o la molestia. Desmonta las fijaciones a cada instante. Entrégate a la experiencia de *contener* o *ser capacidad* de toda la experiencia sentida, sin necesidad de focalizarte en el dolor, sino en todo tu campo de conciencia completo. Déjate abrazar por la paz y siente extensamente. Esto es "máxima sensibilidad, mínimo dramatismo".

Prácticas:

- Yo siento
- Aquí y ahora
- Suelto, siento, soy

Observa las resistencias que surgen. Si permites al programa dirigir tu mente, exaltará tu identificación con el cuerpo, haciendo que entiendas el dolor corporal como un profundo y cruel ataque a tu identidad. Esta sensación de herida se convertirá poco a poco, sutilmente, en un odio por el mundo, un rechazo a la vida, un enfado por existir, proyectando sobre el Ser o la vida todo tu dolor. De este modo, el programa te impulsa a que entres en el bucle de aislamiento y victimización característico de cualquier grado de depresión.

Observa todos los pensamientos que surgen desde ese espacio que estamos aprendiendo a aceptar en nuestra mente. Los pensamientos de resistencia no sirven para nada, no te dejes engañar por esa falsa necesidad de "queja" que constantemente parece surgir en estas situaciones. Observa el disfraz "víctima" y perdónalo.

Una vez que los pensamientos son realmente observados, en vez de creídos, te das cuenta de que se quedan sin peso, flotan y se van. Ya no hay nada que los sujete. Pueden volver, pero tú siempre estás aquí. Así se transforma la prisión de la enfermedad en una especia de taller experiencial sobre el apego al cuerpo y tu capacidad para liberarte guiado por el Ser.

Práctica:

- Espacio mental

En ciertos momentos de especial dolor, ansiedad o molestia, es muy interesante centrarse en la primera parte de esta meditación: la *respiración yo soy*.

- Mi máximo objetivo es la paz ¿Para qué sirve este pensamiento?
- Lo he visto y me libero – programa víctima, queja, búsqueda de solución pensada.
- No necesito ser especial

Recuérdate habitualmente que la molestia, el dolor o el sufrimiento solo es una falsa percepción. Únete al Ser y pide ayuda, no para sanar tu cuerpo, sino para cambiar tu percepción y sanar tu mente, que es la que ha producido toda experiencia percibida como dolor y enfermedad.

- Pido ayuda
- Elijo la verdad
- Te entrego mi mente
- Los cinco pasos del perdón

Claves del perdón en situaciones de enfermedad o incapacidad física

- Deshacer el miedo que el pensamiento programado genera a propósito del dolor, la molestia, la incapacidad o el aislamiento. Deshacer el miedo es deshacer el apego al cuerpo.
- Aceptar totalmente el sentir desde la conciencia, incluyendo sensaciones, molestias o dolores.
- Entregar al "investigador" de causas, culpas y futuros hipotéticos.
- Regresar al espacio interno de paz donde recuerdas la invulnerabilidad de tu Ser y te haces consciente de tu inmortalidad.
- Actualizar la conciencia de inocencia mediante el perdón.
- Observar al disfraz victimista y al disfraz "positivista" que esconde el miedo.
- No descuides en la forma todo aquello que debas hacer con respecto a tu cuerpo, debido a un personaje polarizado "anti-víctima". Recuerda que estar lo más cómodo que puedas tiene total sentido y lógica para facilitar el proceso de aceptación.

El faso poder del dinero

¿Cuál es mi verdadera prioridad?

El dinero es el símbolo más importante del poder mundano. Su relevancia socio-cultural es tal que, a veces resulta difícil sustraerse a las asociaciones mentales que arrastra: se relaciona con la libertad, la seguridad, la comodidad, el tiempo y la calidad de vida, la influencia social, la capacidad para hacer

cambios en el mundo, las experiencias emocionantes, la tranquilidad, conocer lo desconocido y, finalmente, el prestigio, la fama y el atractivo personal. Todo ello junto hace del dinero el más generalizado objeto de deseo... de ser especial.

El dinero está relacionado básicamente con el valor personal. Si tienes dinero, vales. Si no tienes dinero, no vales. Esta relación, que ya estudiamos como el disfraz de materialista o negociante, y que curiosamente nadie parece tener, sustituye directamente al auténtico valor –el Ser, la vida, el amor, Dios- por un valor mundano de puro intercambio de mercancías. Por eso se referencia en las escrituras antiguas como "el becerro de oro" pues el dinero es el más evidente sustituto de Dios.

Uno de los conflictos que surge más a menudo tiene relación con la profunda sensación de que, el hecho de que tengas o no dinero, te haga creerte con más o con menos valor en el mundo. Por muy evidente que intelectualmente resulte que el valor de una persona no varía dependiendo del dinero que posea, psicológicamente es habitual confundir una cosa con la otra. El primer paso es darte cuenta, desde el sentir y la observación del pensamiento, de que, efectivamente, tu valor está en cuestión. No te sientes nada especial sin dinero. Aparece el miedo a ser excluido de la sociedad. Surgen imágenes de ti mismo como un mendigo o bien obligado a un trabajo que consideras indigno, temes el castigo a la vez que ya te sientes aprisionado por la vida y sin poder alguno. Es la creencia ancestral de que Dios te ha abandonado.

Todo este proceso psicoemocional surge porque, efectivamente, crees que el tema central de tu vida consiste en ser especial consiguiendo dinero. Y ser especial significa, en este caso, lo más básico: seguridad, tranquilidad, comodidad, paz, y finalmente... vida. Parece tan básico que pasa totalmente desapercibida la profunda falsedad del planteamiento.

La primordial asociación de ideas que hace el programa es dinero-vida pues, como ya se ha dicho, el dinero es un sustituto de Dios. Nos hace creer que con él podemos comprar un poco más de tiempo de vida demorando así la muerte. Esto es una ilusión total.

No se suele ver la idea de muerte asociada directamente a la escasez de dinero, pues podría considerarse una exageración pensar que, si no tienes dinero, la muerte es segura. Sin embargo, por debajo, hay todo un mundo de creencias firmemente arraigado que dice que, si no comes, si no tienes ropa y si no interactúas con la sociedad, no podrás dar soporte al cuerpo y morirás. Y antes de todo ello tendrás que soportar una muerte social de tu personaje, un derrumbamiento público de tu imagen.

La carencia económica está asociada directamente a la pérdida de todo aquello que te hace especial: tu imagen, tu reputación, la estima y confianza por parte de los demás, el prestigio profesional, la aceptación en los grupos de amigos y colegas, el atractivo como pareja y compañero, la dignidad como ciudadano, etc. Todo este temor que, sin que sea patente, sigue siendo a la muerte del personaje, puede llegar a ser tan agobiante, que muchas personas ven pasar por la mente la idea del suicidio para evitar la muerte del personaje: "antes mato a mi cuerpo que dejar que muera mi

especialismo personal". La idea de que hacer algo con el cuerpo es lo que puede arreglar las cosas es otra ilusión absoluta.

El programa te hace creer que la vida es una cuestión de supervivencia y que el dinero es necesario para ello. Nadie se cuestiona esto. Llegar a una comprensión espiritual más profunda no está al acceso de cualquier mente debido al apego a la imagen del cuerpo como soporte vital.

El dinero como sustituto de la Vida [Dios, Ser, Fuente] es una idea que produce tanta culpa a causa de su carencia como de su exceso. Muchas personas no pueden disfrutar del dinero debido a la culpa. Han de guardarlo escondidamente, dosificarlo dolorosamente o darlo en cuanto puedan, como quien se quita un gran peso de encima, el de la culpa. Este es el motivo por el que se considera el dinero como algo sucio. Por supuesto, sirve como fundamento básico para juzgar a las personas porque disfrutan de su dinero. El dinero es la principal fuente de envidias, con todo el juicio y conflicto que la comparación produce.

Por supuesto, cuando uno se ve sin dinero la sensación de herida es evidente, pues uno se siente sin capacidad para experimentar en el mundo, en una situación de exclusión. Junto a la salud, la carencia económica es la que generalmente se vive como más limitante.

Si añadimos la creencia en el caos como director del mundo y la respuesta necesaria del control ante el caos por parte del individuo, no solo tendremos culpa, miedo y dolor asociados a la carencia económica, sino que iremos más allá, hacia respuestas agresivas y competitivas ante los demás, pues el programa sigue poniendo toda tu atención en el mundo externo como única vía de solución a tus carencias. "Has de conseguirlo por ti solo, has de ser mejor que los demás para merecer la riqueza".

La idea de carencia es el germen de la competencia. En la competencia ya están plenamente expresados el deseo de ser especial y la comparación como mecanismo mental de separación. La vivencia de la separación produce, como ya sabes, todo el sufrimiento del mundo.

El dinero es simplemente una representación de intercambio que opera solamente en la ilusión de la individualidad. El dinero es una idea, una herramienta social, a la que el programa ha revestido de su propio sistema de pensamiento, totalmente coherente consigo mismo, interrelacionándolo así con todas las ideas de la separación. Una vez proyectada la idea del ego sobre el dinero, éste se convierte en un valor supremo que te ha de hacer especial, sin el cual eres especialmente malo.

No necesitas más ideas sobre el dinero que la meramente operativa. No hace falta espiritualizarlo en absoluto. Se trata de una forma de intercambio más que percibes en tu conciencia, dentro de un mundo perceptivo que desde el inconsciente colectivo ha surgido para expresar las formas de separación. Como tal, la idea de dinero es neutra. De igual modo, tu relación con el dinero ha de neutralizarse. Primero date cuenta de los distintos valores que el programa le atribuye dentro de tu mente y, después, suelta cada día todas esas ideas sobre ti mismo y el mundo, que son las que, inobservadamente, te estaban aprisionando. Suéltalas totalmente dejándote en Dios.

Nada puede hacer variar tu valor, pues eres el Ser. El dinero, como cualquier idea en tu mente, no tiene otro poder que el que tú decidas darle. Y todo el poder que le des, se lo quitas a tu Ser. Si tú reconoces y descartas las memorias programadas al respecto del dinero, el dinero deja de tener poder también sobre la imagen de ti mismo. O eliges un modelo de pensamiento u otro. No pueden combinarse.

El dinero viene y va en tu vida como un suceder tal como representa el viejo símbolo de la rueda de la fortuna. Todo lo económico está entrelazado con tus relaciones personales, tus sentimientos, tu imagen de ti mismo, las experiencias que vives de aparente ganancia o pérdida, el trabajo, lo que puedes o no hacer, tu sensación de justicia y muchas variables más, siendo el dinero un aspecto que no está separado, ni es independiente, del constante guion de tu experiencia individual tal como brota desde tu propio inconsciente. Ese guion es el que estás aprendiendo a ponerlo al servicio de tu reconocimiento de la verdad. Igual que, ante cualquier otro proceso que experimentas en tu mente, tu verdadera protección es la consciencia de tu inocencia, la consciencia del Ser y tu entrega interna de todo el especialismo percibido.

Verdadera prosperidad

La verdadera abundancia consiste en reconciliarte con la fuente, Dios, o la esencia, como quieras llamarlo. Reconocerlo como la verdadera fuente de tu valor y de tu experiencia. La falta de confianza en que esa fuente te alimente produce cualquier símbolo de carencia que puedas experimentar en este mundo, incluyendo la muy engorrosa carencia económica.

La carencia económica procede de sentirte no merecedor del mismísimo amor de Dios, es decir, es otra expresión más de culpa. Todo lo que experimentas en este mundo como cuerpo es una consecuencia de lo que vives en el interior de tu mente en relación al Ser.

Creer en el poder del dinero es temer a la carencia.

La auténtica abundancia no te lleva necesariamente a hacerte rico, sino a disfrutar de la vida. La verdadera prosperidad nada tiene que ver con las cantidades, ni siquiera con el dinero. La prosperidad es un reconocimiento de que la vida está dentro de ti y te sostiene. La abundancia es la fe en lo infinito como tu fuente. La abundancia es tu disfrute de la expresión del Ser aquí y ahora. Es alegría y gratitud.

Me siento en los brazos de Dios ¿Qué mejor seguridad existe? ¿No es, en el fondo, la única seguridad posible? El dinero estaba intentando suplantar la única seguridad vital.

Me siento en los brazos de Dios ¿Qué mejor seguridad existe?
¿No es en el fondo la única seguridad posible?
El dinero estaba intentando suplantar la única seguridad vital.

El trabajo y el dinero

Otro asunto importante: al creer que trabajas para ganar dinero, diriges tus esfuerzos al objetivo de ganar dinero, en lugar de intentar enfocarte en las relaciones, en la experiencia, en tu expresión de amor a través del trabajo y sus relaciones, en hacer aquello que te gusta o en estar a gusto en donde sea que estés. Es tan sutil este enfoque interior, está tan escondido tu deseo programado, que el campo interior de la experiencia siempre es pasado por alto en las primeras etapas del desarrollo del darse cuenta. Observa cada día, en cada momento dentro de ti las motivaciones que te están moviendo en el trabajo. Aprende a observar con honestidad, no a juzgar, sino a observar con el Ser, a sentir observando.

Tú no recibes el dinero por tu trabajo, sino que simplemente sucede como una experiencia más que brota desde el programa colectivo subconsciente a la medida de tus memorias, lo que da como resultado tu propio camino. Todo te engaña para imaginar que el trabajo y el dinero funcionan inseparablemente unidos, pero ambos son efectos del subconsciente, simplemente apareciendo como si uno fuera la causa del otro.

Actualmente ves el trabajo como algo que tú das con tu esfuerzo, algo a minimizar puesto que es costoso, y al dinero como algo que recibes, algo a maximizar pues le atribuyes felicidad, poder y libertad. Bien, ¿qué tal si vieras el dinero y el trabajo como regalos independientes que recibes? Para empezar no te sentirás mal cuando recibas dinero de cualquier manera que no sea trabajando y podrás agradecerlo como un flujo de abastecimiento natural que te ofrece la situación de vida en ese momento. Además, podrás dejar de juzgar a las personas que no se pueden o no se quieren "ganar la vida trabajando". Todas las expresiones tienen derecho a vivir, hagan lo que hagan, hagan o no hagan, ellos son vida y no han de ganársela, igual que tú.

Es toda una aventura ver cómo el trabajo se convierte en una expresión del amor que te ofreces a ti mismo y a toda tu mente extensa, al mundo, una expresión limpia de las constantes interferencias de los pensamientos y actitudes sobre el dinero que estés ganando o dejando de ganar. Pues eso solo depende del programa perceptivo que brota desde el inconsciente, no lo puedes controlar.

De este modo, tu trabajo no será una cacería de clientes, ni una compra de inocencia, sino un escenario para perdonar, una aventura de relaciones, sensaciones y experiencias en la que no importan los resultados que todo el mundo valora, sino tu propio reconocimiento de que eres amor en expresión. Este es tu trabajo verdadero aplicado a tu trabajo en la forma. Tu trabajo no está ahí para

ganar dinero ni para hacerte sentir especial, sino como un escenario desde el cual vivirte en relación con los demás y aprender a aceptar al otro y a ti mismo, desde lo que sucede en este instante. Y al ver que tu trabajo tiene una nueva función mucho más elevada que la de ganar dinero, puede cobrar un sentido que antes jamás tuvo, ya que el trabajo (y cualquier otra cosa que hagas) solo tiene el sentido que tú le das. De tal modo es como todo se transforma en la unidad y en el amor.

No le des al trabajo el sentido de permitirte sobrevivir, pues esto te dejará a ti mismo sin sentido, al creerte simplemente un cuerpo que sobrevive gracias a su esfuerzo y a su capacidad para engañar a los demás con estrategias de mercadería.

No, éste no es el sentido de la vida. No estamos aquí para sobrevivir. Somos vida, estamos aquí para expresar el amor que somos y así poder recordarlo. Así es como deja de ser trabajoso este mundo y la abundancia amanece en tu corazón, pues estás recordándote la eternidad.

Algunas prácticas relacionadas

Aquí presentamos una propuesta de prácticas apropiadas para la sensación de carencia, temor a la muerte del personaje debido a la carencia.

- Voy con el Ser
- Soy vida
- Soy el goce
- En este momento está mi felicidad
- Agradecer es amar recibiendo
- Elijo la verdad
- No sé
- La mirada de la verdad
- Soltar expectativas
- La indagación: desmontar creencias
- Soy mente, soy libre
- La culpa no tiene causa
- Esto es una representación de la separación
- Solo yo me rechazo a mí mismo
- Si es sufrimiento, es culpa. Si es culpa, es falso

- No puede hacer nada distinto de lo que hace
- Todo está en mi mente
- Renuncia al control
- No podrá ser de otra manera
- Acepto la sanación
- Tengo todo el tiempo del mundo
- No necesito ser especial
- Comparar es separar
- Te entrego mi mente
- Lo dejo en manos de la paz
- Los cinco pasos del perdón
- Proceso del perdón cuántico
- Perdón impersonal
- Mirada del amor
- Decisión de perdonar

Claves del perdón:

- Céntrate en unirte al Ser y sentir que eres vida. Tu valor no puede cambiar, pues lo ha establecido Dios, es eterno y no cuantitativo.
- Activa la práctica del agradecimiento para centrarte en la mente receptiva.
- Reconoce el deseo de ser especial. Atiende el juego de comparaciones y competencia. Detecta la sensación de carencia y entrégala en silencio.
- Eres mente, no un personaje social. Abandona toda exigencia sobre lo que debe ser el personaje. Perdona al personaje, permítele ser totalmente tal y como es, entrega todo juicio. Detecta y atiende hasta soltar todo juicio a ti mismo.
- No eres culpable de ninguna situación, suelta toda investigación sobre lo que debió ser, abandona la explicación de tu situación mediante el victimismo.
- Pide ayuda, únete a tu maestro. No intentes ir solo, por tu cuenta. Pide ayuda. La unidad espiritual se reconoce a través de la conciencia y la sensibilidad, pero igualmente tomas

conciencia de ella a través de las prácticas de cambio de percepción a visión (o de proyección a amor) en tus relaciones.

- Recuerda que la conciencia de tu inocencia es tu verdadera protección. La manera más fácil de recordar la inocencia es aplicar los ejercicios del perdón en tus relaciones.
- No creas que la solución está fuera. No puedes experimentar nada independiente de tu subconsciente. No existe nada fuera de ti.
- Renuncia al control. No te dejes guiar por el miedo. Haz lo que debas en el mundo práctico, pero suelta el control interno o emocional: preocupación, resistencia al presente o culpa. Conecta con la observación del suceder desde la conciencia, y siente que puedes permitir ser la situación.

Prácticas

Suelto, siento, soy

Meditación

Me doy

Suelto todo. Suelto el cuerpo.

*

La mente suelta al cuerpo.
Suelto el tiempo.

*

Me doy a este momento.
No me aferro a nada.
No sujeto ningún pensamiento. Lo dejo ir.

*

No toco ninguna percepción.
No me aferro a nada.
No necesito sujetar nada.
No me sujeto a nada.
Solo siento mi Ser.
Suelto, siento, soy.

*

Siento la vida dentro de mí.
Siento el silencio. Se abre mi corazón.
Me disuelvo.
Suelto, siento, soy.

*

Suelto cualquier idea sobre mí.
Dejo ir el concepto del yo.
No toco ninguna forma.
No toco ninguna idea sobre mí. La dejo ir.
No toco ni mi nombre ni mi forma.
Dejo todo como está. Me doy.
Suelto, siento, soy.

*

Me entrego. Me disuelvo.
Siento el Ser.
Suelto, siento, soy.

En este momento está mi felicidad

Enfoque

Siento el goce de Ser

En este momento está mi felicidad.

Sin atadura alguna, sin pensamiento exigente,
ni recuerdo carente, sin temerosa espera,
en este momento habita mi libertad.

Y toda alegría surge de mi centro.

*

En este momento,
aquí y ahora,
siento mi felicidad.

*

No sujeto nada, ninguna idea,
ningún nombre, ninguna forma,
ninguna relación, ninguna atadura.

Nada.

*

Todo

*

En este momento, sin duda alguna
está mi felicidad.