

Todos
los corazones
son Uno

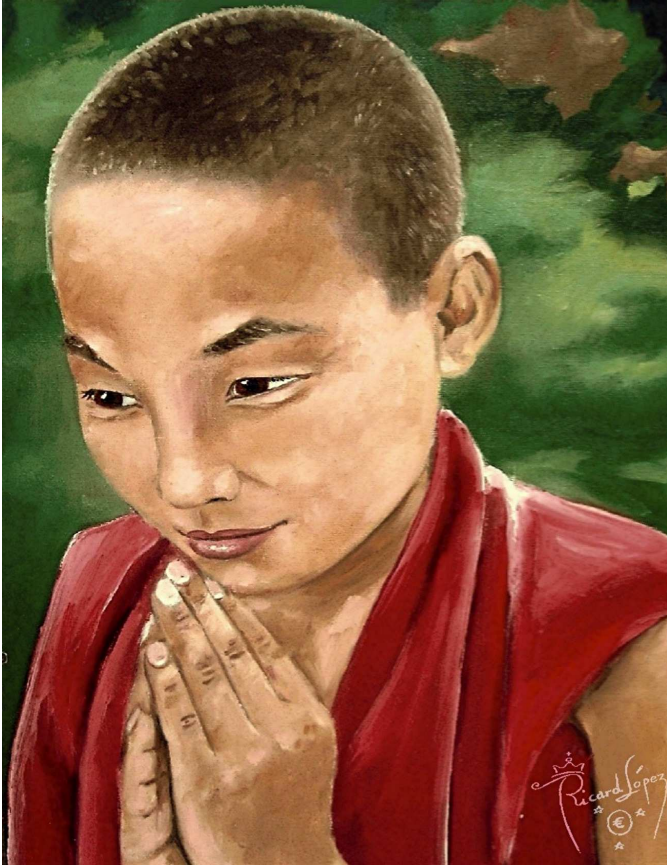


Ricard López

*Eres feliz
por lo que piensas y sientes
de las cosas,
no por lo que las cosas son realmente.*

*Todo lo que llamas «yo», «tú»,
«él», «ella»,
y todo lo demás,
todo es Uno.*

*Todo constituye un solo cuerpo,
vivo, imperecedero e indivisible.*



«Yo saludo a la luz de Dios que está en ti. La luz de Dios en mí saluda a la luz de Dios en ti. Pero tú sabes que no hay ninguna diferencia entre la luz de Dios que está en mí y la luz de Dios que está en ti. Y ya que los saludos solo se realizan entre dos entidades separadas, para nosotros sería mejor no hablar en absoluto de saludos, sino decir que la luz de Dios en nosotros celebra su presencia eternamente en nuestros corazones».

Fady Bahig

Todo lo que percibes eres tú mismo.

*El mundo en su conjunto
constituye tu cuerpo.*

Tú eres el mundo.

*Tú eres, tú mismo,
la vida eterna del mundo entero.*

Ricard López

**TODOS
LOS CORAZONES
SON UNO**

Segunda Edición

Todos los corazones son Uno

© 2011, Ricard López

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*.

ISBN: 978-1-4710-9638-9
Impreso en España / Printed in Spain
Impreso por Lulu

Este libro está dedicado a mis padres, Cándido y Auri, y a aquellas personas que me han hecho pasar momentos muy felices como Núria Calafell Brucart, Laura Almuzara Pociello, Eva Nasarre Vendrell, Magda Pedrosa Aranda, María Jesús (Deli), Berta, Rosa Subarroca, Luis Alcázar, Miguel Monné Górriz y su hermana Silvia, Juan Carlos (Juanca) y su mujer Inés, Antonio, Salvador García (Salva), Xavier Fontan Boluda, Josep Antoni Corral, Juan Ramón, Vicenç Vicente Juanola, David Laudo, Antoni Sánchez Devesa, Llorenç Doménech, José Ignacio Ramos Pastor y un largo etcétera de amigos que han compartido conmigo su tiempo, ofreciéndome su compañía y afecto.

*Si pierdes el dinero,
no has perdido nada;
si pierdes la salud,
has perdido algo;
pero si pierdes la paz,
lo has perdido todo.*

ÍNDICE

Introducción	15
1. PERDONA	
¿Necesitas perdonar?	19
Comprende y perdona a tus padres	21
Acepta a tu pareja tal y como es	24
Perdona la infidelidad de tu pareja	27
Perdona a tu pareja aunque te abandone	30
Educa a tus hijos para que sean felices	31
Acepta y respeta a tus hijos	34
Comprende a los que te ofenden	35

Acepta a cada persona como es	37
No te ofendas por nada	39
Perdona de verdad	42
Perdona sin dejar de ser tú mismo	44
Sé humilde	46
Perdona incondicionalmente	47

2. PIDE PERDÓN

¿Has ofendido a alguien?	49
Te pueden culpar aunque seas inocente	50
Sé consciente de tus reacciones	51
Si has ofendido a alguien pídele perdón	54

3. PERDÓNATE

¿Te sientes continuamente culpable?	55
No te atribuyas culpas que no tienes	58
No te tires piedras a tu propio tejado	59
Todo perdón empieza con el autoperdón	60

Perdónate a ti mismo por todo	61
Para perdonarte, tienes que quererte	63
Para quererte, tienes que conocerte	65

4. RECONOCE LOS FRUTOS DEL PERDÓN

Cuando perdonas encuentras la paz	67
Cuando perdonas te reequilibras	68
Cuando perdonas sanas tus relaciones	69
Cuando perdonas vuelves a amar	70

5. ELIGE CÓMO REACCIONAR

Descubre tu personalidad	71
Reconoce tu lado oscuro	74
¿Vives historias repetitivas?	76
No adoptes el papel de víctima	78
Lo que sucede cuando te enfadas	79
Sé consciente de tus reacciones	80
Elige cómo reaccionar	81

6. APRENDE A VIVIR

Hay cosas que no se pueden cambiar	85
La vida es una escuela	86
Crea tu realidad	88

7. PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR

Siéntete a gusto en tu cuerpo	93
Acepta el dolor crónico y déjate fluir	95
Evita hacer suposiciones	97
Comprende el porqué de tu rabia	98
Deja de sentir rabia	100
Libérate de la rabia	102
Mejora tu relación de pareja	104
Evita que los niños se sientan culpables	106
Mejora tus relaciones laborales	108
No busques la aprobación	110
Libérate del papel de víctima	112
Comunícate creando confianza	114

Cómo ver el bien en las personas 117

Cómo crear una sociedad feliz 119

8. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

Meditación de la respiración 124

Meditación de la observación 126

Meditación de la Compasión 128

Meditación del Amor 135

9. REFLEXIONES Y AFIRMACIONES

Reflexiones sobre la realidad 141

Frases para reflexionar 147

Afirmaciones para cada día 152

10. PLEGARIAS

Para que te perdones 158

Para que pidas perdón 160

Para que perdones a una persona 162

Para que perdones a tus padres	164
Para que perdones a tu pareja	167
Para que perdones a un hijo	170
Para que perdones a todos	172
Para que se mantenga el perdón	174
La Gran Plegaria	175
La Gran Invocación a los Seres de Luz	179
La Gran Gratitude	186

INTRODUCCIÓN

Este libro, *Todos los corazones son uno*, es más que un libro del perdón, es una guía para la autorrealización. Posee la capacidad de ayudarte a despertar a tu plena realización.

Decidí escribir este libro porque en mi trabajo de terapeuta en innumerables ocasiones mis pacientes y alumnos me pedían consejos, frases, afirmaciones y oraciones que les ayudasen a recobrar la paz.

Me di cuenta de que gran parte del sufrimiento psíquico que padecen las personas tiene su raíz en el sentimiento de culpa y en la emoción tóxica del rencor.

Observé cómo muchos de mis alumnos y pacientes necesitaban sanar algún aspecto

relacionado con el perdón. Algunos se sentían culpables porque no llevaban la vida que querían. Otros sentían rabia por haber sufrido infidelidades, engaños y daños de todo tipo.

Aquellos individuos que decidían soltar el lastre del resentimiento recuperaban antes su salud, tenían más energía, más apetito y volvían a dormir plácidamente. Por lo tanto, el perdón es una actitud de sentido común imprescindible para vivir en paz, sanos y felices.

El libro se divide en diez capítulos. En los tres primeros se abordan aspectos que están presentes, de una u otra manera, en todo proceso curativo: perdonar, pedir perdón y perdonarse a uno mismo.

A continuación, en el capítulo cuarto, se exponen los frutos del perdón: paz, salud, buenas relaciones y capacidad para amar sin temor.

Los capítulos quinto y sexto, nos ofrecen las pistas para salir del sufrimiento emocional, determinando cuál es nuestra personalidad, escuchando los mensajes de la vida y decidiendo conscientemente cómo reaccionar ante cada situación.

A partir del capítulo séptimo, el libro es meramente práctico. En el séptimo se aportan ideas para fomentar el bienestar emocional.

En el octavo se explican cuatro meditaciones clásicas muy antiguas y poderosas, que nos aportan bienestar y felicidad, y que nos permiten ser conscientes de nuestros pensamientos y emociones. Las meditaciones están encaminadas a facilitar el autoconocimiento y sirven para entrar en sintonía con la inteligencia del Universo. Con las meditaciones descubrirás tu propósito en la vida y atraerás coincidencias significativas que te acercarán de forma clara y fácil a tu destino deseado.

El capítulo noveno trata sobre reflexiones y afirmaciones que otorgan una comprensión más profunda sobre la vida, haciendo más fácil la labor de perdonar. Ten en cuenta que los pensamientos y las palabras constituyen las herramientas más poderosas que tienes como ser humano. En todo momento, con tus pensamientos y palabras estás invocando y creando tu realidad.

Y el último capítulo está constituido por once plegarias. Las ocho primeras son para facilitar el perdón. La novena es *La Gran Plegaria*, la cual es muy valiosa para facilitar el desarrollo espiritual.

La décima es *La Gran Invocación a los Seres de Luz*, que se utiliza para la purificación de todos los seres del Universo restableciendo sus cualidades divinas de Sabiduría, Amor y Poder. Y la undécima y última es *La Gran Gratitud*, una plegaria imprescindible para vivir en un estado de bienestar y dicha.

Deseo sinceramente que este libro sirva de catalizador para tu transformación interna.

1

PERDONA

¿Necesitas perdonar?

Si te sientes ofendido es porque has sido (o crees que has sido) tratado injustamente.

Puede que te sientas insultado, injuriado, humillado, avergonzado, denigrado, desautorizado o desacreditado. Todas esas son formas de sentirte herido moralmente. Y como consecuencia de ello puede que reacciones con rabia.

Si sientes rabia y no perdonas, entonces esa emoción tóxica se hará crónica y anidará en ti como resentimiento.

Para liberarte de esas emociones tóxicas, primero sé consciente de ellas. Para ello, presta atención a tus pensamientos y sentimientos.

Si al observarte te das cuenta de que sientes rabia al acordarte de la persona que te ha ofendido, es que necesitas perdonar.

Si la sola idea de perdonar a alguien intensifica tu rabia, es que necesitas perdonar.

Si tienes pensamientos de venganza en tu mente, es que necesitas perdonar.

Si te alegras porque algo desagradable le ha sucedido a la persona que te ha ofendido, es que necesitas perdonar.

Si estás constantemente hablando mal de la persona que te ha ofendido, es que necesitas perdonar.

Si experimentas una sensación de malestar al ver o recordar al que te ha ofendido, es que necesitas perdonar.

Si piensas que la persona que te ha ofendido no tiene ninguna virtud, es que necesitas perdonar.

Comprende y perdona a tus padres

Para gozar de paz mental es imprescindible tener una relación sana con los padres.

¿Niegas tu propia sabiduría y tu propio poder al creer que tus padres son más sabios y poderosos que tú?

¿Te sientes como un niño indefenso cuando estás con ellos?

¿Les sientes rencor porque crees que no supieron satisfacer tus necesidades de afecto, diversión, respeto, seguridad y libertad?

Te molestan algunos de sus comentarios inocentes?

¿Te sientes incómodo al ver o escuchar a tu padre o a tu madre?

Si respondes afirmativamente a algunas de esas cuestiones es porque inconscientemente asocias a tu padre o a tu madre con experiencias desagradables del pasado. Y eso hace que se active tu niño interior, el cual está herido emocionalmente y se siente resentido y rabioso.

Es posible que hayas visto en tu padre o en tu madre a una persona que no te comprendía o que te sobreprotegía o que te negaba tus necesidades. A lo mejor no te daba afecto, te privaba de libertad, te controlaba, castigaba, criticaba, exigía, etc.

Ten en cuenta que tus padres también fueron niños pequeños que pasaron por diferentes experiencias, las cuales forjaron su personalidad. Y si no fueron ni son unos padres ejemplares, es muy posible que no hayan recibido el suficiente afecto y apoyo de pequeños. E incluso a lo mejor se sintieron maltratados, menospreciados, desaprobadados, etc. Asimismo considera que ellos, al igual que tú, tienen un niño interior que, en ocasiones, tiene miedo y se siente inseguro. Por lo tanto, no los juzgues.

Si ya eres una persona adulta, ya no necesitas la aprobación de tus padres. No les continúes exigiendo afecto, comprensión y libertad. Deja de responsabilizarlos de las aflicciones que te pasan en la vida. Seguramente ellos hicieron lo que creyeron que era mejor para ti. Pero, el problema es que tú no lo viviste así.

Corta de una vez por todas con la dependencia emocional con tus padres.

Sé consciente de que bajo la rabia que sientes hacia ellos, tu niño interior experimenta mucha tristeza y frustración.

Ya es hora de que sanes a tu niño interior herido. Deja de seguir atado al niño que fuiste.

Perdona a tus padres y perdónate a ti mismo. Y a partir de ahora, relaciónate con ellos de forma madura, desde el corazón. Acéptalos como son y ámalos incondicionalmente. Elige verlos como seres dignos de reconocimiento, respeto y amor.

Generalmente, nadie es culpable en tu vida. Tú eres el hacedor de las causas de los efectos de tu destino.

Experimenta tu propio poder. Siéntete en paz y seguro de ti mismo. Siéntete válido por ti mismo para construir tu destino.

Tú participas activamente en la creación de tu propia vida.

Acepta a tu pareja tal y como es

Hay pocas parejas que lleven una relación auténticamente satisfactoria y feliz.

Las películas y los medios de comunicación nos venden una imagen romántica de amor ideal, que no se corresponde con la realidad. No te dejes engañar por esa imagen fantasiosa. Si crees en los príncipes azules y en las princesas de cuento de hadas, inevitablemente buscarás en tu pareja esa imagen ideal, y te llevarás un desengaño.

Si en vez de aceptar a tu pareja tal como es, intentas que se ajuste a la imagen ideal que tienes en mente, no llegarás a conocerla, la acusarás de haberte fallado y le sentirás rencor.

Ten en cuenta que al relacionarte con tu pareja, te estás relacionando con su parte bella, pero también con sus aspectos más sombríos. Seguramente hay cosas que no te gustan de tu pareja. Puede que no te preste la suficiente atención, que sea poco comunicativa o que sea insensible en las relaciones íntimas. Puede que no te guste su manera de educar a los hijos o su forma de manejar el dinero. Puede que dedique demasiadas horas a su trabajo en detrimento del

tiempo que te dedica a ti. Puede que fume, que beba demasiado, o que sea adicta a las drogas o al sexo. En fin, posiblemente tu pareja no es como a ti te gustaría que fuese, pero sin embargo existe un compromiso y estáis juntos.

La convivencia en la relación de pareja ofrece muchas situaciones difíciles, ya que hay que lidiar cada día con las necesidades, los deseos, las exigencias y las expectativas de la otra persona.

¿Te enfadas a menudo con tu pareja? ¿Por qué te enfadas? ¿Sientes que no te respeta o que no te ama lo suficiente? ¿Reaccionas así para demostrar que tienes la razón? ¿Crees que hay inseguridad y miedo detrás de tu enfado?

Date cuenta de que cada vez que te enfadas con tu pareja no te estás haciendo responsable de tus emociones ni de tu propia vida.

Si en tu relación de pareja ha habido muchas discusiones, críticas y acusaciones, seguramente os habréis ido distanciando cada vez más.

Para que la relación vuelva a ser como antes has de aceptar a tu pareja tal como es, y relacionarte con ella sin exigencias ni expectativas. Habla con sinceridad sobre los verdaderos problemas que tenéis. No la juzgues, pero déjale

claro lo que para ti es aceptable o inaceptable. Háblale sobre cómo te sientes. Y escúchala atentamente cuando te hable.

Si deseas que tu relación de pareja sea armoniosa, sana las heridas emocionales de tu niño interior. Sana, sobretodo, las relaciones con tus padres y hermanos. Una relación sana con tu familia, es imprescindible para que estés bien con tu pareja.

Además de sanar a tu niño interior, también has de amar al niño interior de tu pareja, para que no se sienta asustado, despreciado, poco atendido y con falta de afecto.

Para que tu relación amorosa sea sana, tú y tu pareja debéis ser unos amigos excelentes. Eso implica que debéis estar dispuestos a escucharos, a ayudaros, a apoyaros, a preocuparos el uno del otro y a amaros de manera incondicional.

Si sois unos amigos excelentes aceptaréis las diferencias que hay entre vosotros, viviréis en paz, os daréis libertad y en vez de criticaros y culparos, hablaréis desde el corazón con sinceridad.

Y no olvides que para que tu pareja te ame, en primer lugar tienes que aceptarte y amarte a ti mismo.

Perdona la infidelidad de tu pareja

Si has descubierto que tu pareja te ha sido infiel, vuestra relación ya no será la misma. Posiblemente, la infidelidad de tu pareja ha puesto de manifiesto problemas que ya existían en vuestro matrimonio. Seguramente se ha roto toda confianza y complicidad, y sentirás mucho rencor.

Acepta la rabia que sientes. No la niegues ni la reprimas. Bajo la rabia estás manifestando tu dolor, tus miedos y tu desesperación. Expresa consciente y controladamente la rabia, así facilitarás tu proceso de curación emocional.

Para sanar la relación, en el estado actual en el que se encuentra, tu pareja debe reconocer que ha sido responsable de su comportamiento infiel. Asimismo, debe aceptar tu rabia y tu miedo. Y, obviamente, te tiene que pedir perdón. Y tú, como persona engañada, perdónala, pues es la única manera de que puedas restablecer tu estado de paz mental. Mientras no perdones de verdad, continuarás atado al sufrimiento y a la rabia. Sólo mediante el perdón verdadero podrás recuperar tu capacidad de amar y de vivir en paz y con alegría.

Cuando estéis más tranquilos, tendréis que decidir cómo queréis que sea vuestra relación en el futuro.

Si decidís recuperar la relación, se supone que es porque los dos deseáis verdaderamente continuar con ella. Entonces, si queréis sanarla lo más rápidamente posible, tendréis que acudir los dos a terapia. Necesitaréis mucha valentía, perseverancia y sinceridad para restablecer la confianza perdida, pero, con honestidad y un compromiso auténtico, la relación con el tiempo puede volverse más sólida que antes.

Si, en cambio, decidís separaros, no debes tener miedo a seguir tu propio camino sin tu pareja. Reconoce tu propio poder, y tu valía para afrontar todas las responsabilidades. Y recupera tu capacidad para vivir con alegría. Claro que, este proceso llevará su tiempo, pero puedes acortarlo bastante, si acudes a terapia y pones en práctica lo que dice este libro.

Debes tener en cuenta que tanto si decidís seguir juntos como si optáis por separaros, es primordial que os sanéis a vosotros mismos y que sanéis la relación mediante el perdón.



El beso

Perdona a tu pareja aunque te abandone

Si tu pareja te ha abandonado es posible que te vivas como una víctima de las circunstancias y que sientas miedo y rabia. Lo más probable es que durante un tiempo te encuentres fatal y que tengas pensamientos perturbadores y deseos de venganza. También puedes experimentar emociones conflictivas, como sentir que la odias y por otro lado desear que vuelva a ti. No niegues ni reprimas lo que sientes.

Date cuenta de que tu ex pareja no te ha abandonado por una cuestión personal. Ella no tiene nada personal contra ti. Intenta comprenderla. Posiblemente te ha dejado porque no era completamente feliz contigo, pero tú tampoco eres culpable de que no fuera feliz.

Acepta lo que sucede en tu vida. Procura ver a tu ex pareja con los ojos del alma, dejando de lado toda la carga tóxica del pasado. Y perdónala y perdóname, para así sanar a tu niño interior herido, y recobrar tu estado de paz.

Educa a tus hijos para que sean felices

En muchos hogares los hijos presencian discusiones entre sus padres. Esto marca profundamente a los niños, los cuales experimentan sentimientos de desamparo y temor.

Para salvaguardar el bienestar emocional de los hijos, éstos nunca deben ser testigos de las discusiones y conflictos que se dan en una pareja.

Por otro lado, muchos padres que se sienten frustrados y que son emocionalmente inestables, regañan y culpan constantemente a sus hijos. Cuando se culpa a un hijo, éste interioriza la creencia de que es malo y su comportamiento tiende a ser peor. Ten en cuenta de que todo lo que le digas a un niño, éste se lo creerá y su autoestima se verá afectada.

Asimismo, si los padres experimentan un sentimiento de culpa por haber reprendido a sus hijos, su autoestima se verá afectada y serán peores padres.

Si tuviste una infancia difícil, es posible que te veas repitiendo con tus hijos escenas desagradables que vivías con tus padres. Si tus heridas emocionales no están sanadas, al

relacionarte con tus hijos los contaminarás con tu comportamiento neurótico, y tu relación con ellos no será afectuosa ni abierta.

Aunque tus padres no te hayan cuidado bien, tú puedes asumir el compromiso de ser un progenitor excelente para tus hijos. Para lograr tal fin, quíete mucho y busca apoyo para sanar las heridas de tu niño interior.

Ten en cuenta de que no hay niños conflictivos, sino niños con un comportamiento inadecuado, el cual puede ser corregido.

Todos los niños desean ser queridos, aceptados, aprobados y valorados.

Si a un niño se le critica y culpa, y no se le reconoce su propio valor, acabará siendo un adulto insatisfecho, inseguro y con baja autoestima. En cambio, si se le ama incondicionalmente, sin sobreprotegerlo, y se le reconoce su propio valor, terminará siendo un adulto seguro, satisfecho y con una autoestima sana.

Enséñales a tus hijos que son valiosos por sí mismos, y diles que la verdadera felicidad no depende del exterior. Si tus hijos creen que la felicidad está en el exterior, irremediamente acabarán experimentando, en diferentes

momentos de sus vidas, sentimientos de miedo, de incapacidad y de culpa. En cambio, si les dices que son valiosos por sí mismos y que la verdadera felicidad ya está en ellos mismos, entonces estarás contribuyendo a que sean unos adultos felices.

Haga lo que haga un hijo, merece ser querido. Date cuenta de que su conducta no es él. Separa su comportamiento de su ser luminoso de paz y amor.



La hora del baño, Joaquín Sorolla

Acepta y respeta a tus hijos

Si tienes un hijo que no es como a ti te gustaría que fuese, no sientas frustración por ello. Acéptalo y respétalo. No lo juzgues. No lo culpes. No le digas que no puede hacer tal o cual cosa. No lo limites. Obsérvalo con capacidad ilimitada.

Si crees que tus hijos son inteligentes, los tratarás como tales y éstos actuarán de forma más inteligente.

Acepta incondicionalmente a cada uno de tus hijos, sea cual sea su apariencia externa, sus amistades, su trabajo, y su estado de salud y de condición física.

Si tienes un hijo enfermo o con alguna discapacidad, no te sientas culpable por ello, y relaciónate con su aspecto sano.

Si no estás de acuerdo con las decisiones que toma un hijo adulto, dile lo que piensas y sientes, pero acepta y respeta sus decisiones. Respétalo si te dice que es homosexual. Respétalo si se casa con alguien que no es de tu agrado. Respétalo si estudia o trabaja en lo que a ti no te gusta. Respétalo si se va a vivir a otro país.

Permite que tu hijo adulto elija libremente que vida quiere llevar. No lo sobreprotejas. Deja que aprenda por sí mismo de sus errores. Déjalo madurar. No le fuerces a que lleve otra vida. No le culpes. No le sientas rencor. Déjalo libre.

Comprende a los que te ofenden

Comprender como lo dice la misma palabra, *prender-con*, es incluir, unir, agregar. Cuando comprendes, tus pensamientos y sentimientos te conducen a la unión (confianza, simpatía, amor,...), lo cual conlleva plena aceptación.

Cuando alguien te ofenda, ejercita la comprensión, sitúate en el lugar de esa persona, aunque tenga defectos graves, y observa su actuación, por muy incongruente que sea, como la mejor respuesta para ella en aquel momento, de acuerdo a su nivel de consciencia. Considera que toda persona, en todo momento, responde de la mejor manera posible, en función del grado de amor o miedo que siente.

Los actos de las personas que te hacen daño no tienen nada que ver contigo, absolutamente nada que ver contigo, sino que son consecuencia de cómo ellas han vivido su vida.

Date cuenta de que nadie tiene nada personal contra ti.

Cuando alguien es incapaz de expresarte su amor, eso no quiere decir que no te quiera, sino que eso es un reflejo directo de su propia experiencia.

Cuando una persona te insulta o te ataca, generalmente es porque tiene miedo, como sucede con algunos perros cuando ladran a los transeúntes.

Ten en cuenta que bajo la rabia puede haber miedo, inseguridad, tristeza, impotencia, desamparo, desilusión,... Y en lo más profundo puede haber una necesidad de reconocimiento, respeto y amor.

Además, en realidad, en la mayoría de ocasiones, «nadie te ofende», sino que «tú te sientes ofendido». Es tu reacción, inconsciente, la que hace que ante una situación te sientas ofendido.

Cuando una persona te ofenda, en vez de ponerte tenso, rabioso y a la defensiva, ve al niño pequeño, frustrado y asustado, que hay detrás de esa fachada de persona insensible y provocadora. Recuerda que todo ser adulto lleva consigo un niño pequeño que necesita protección.

Sé consciente de cómo la mayoría de las personas reaccionan emocionalmente movidas por el miedo; así te será más fácil comprenderlas, perdonarlas y aceptarlas. Ese es el camino de la verdadera comprensión.

Acepta a cada persona como es

Para aceptar a cada persona como es, comprende que nadie tiene odio o aversión hacia ti.

Cada individuo reacciona movido por lo que sucede en su mente y corazón. Cuando comprendes eso, automáticamente dejas de juzgar, de enfadarte y de culpar.

Por lo tanto, no te enfades por el mero hecho de que alguna persona no sea como a ti te gustaría que fuese.

Es inútil que intentes cambiar a las personas. En realidad, uno sólo se puede cambiar a sí mismo.

No pierdas el momento presente intentando cambiar a alguna persona. Acéptala, aquí y ahora, como es, sin juzgarla.

El hecho de aceptar que cada persona es como es, no es resignación, no es estar de acuerdo, es, simplemente, darte cuenta de que es como es. Esa actitud calma tu mente y hace que mejoren tus relaciones personales.

Date cuenta de que cada persona tiene su visión particular de las cosas. Cada persona es como si fuese de otro mundo. Eleva tu mente a las alturas y cambia tu punto de vista. Deja de culpar a los demás y acepta la visión particular de cada persona.

Cuando elevas tu mente a lo más alto te percatas de que todos los problemas son insignificantes. Desde las alturas, el apego, los deseos y los temores desaparecen por completo. Y, entonces, estás en condiciones de decir: «Te

perdono porque tu visión particular de las cosas no es como la mía y me perdono a mi mismo porque mi visión particular de las cosas no es como la tuya».

No te ofendas por nada

En muchas ocasiones las personas se sienten ofendidas debido al apego que tienen a sus seres queridos y a que se toman las cosas personalmente. De ahí, que sea más difícil que te ofenda un desconocido, ya que no hay apego afectivo.

Si una persona no se tomase las cosas personalmente y si además careciese de apegos, entonces no se sentiría ofendida.

Tu personalidad contaminada por pensamientos equivocados, ha configurado una «identidad ilusoria», conocida en las filosofías místicas orientales como ego.

Hay que tener en cuenta que el que se siente ofendido no es el Ser espiritual, sino el ego.

Cuando una persona trasciende el ego, entonces nadie la puede ofender.

Por eso mismo, no merece la pena que nos sintamos ofendidos por nada.

Por lo tanto, no te ofendas por nada.

No te ofendas cuando no te traten como te gustaría que te trataran.

No te ofendas cuando alguien conocido no te salude.

No te ofendas cuando hablen mal de ti.

No te ofendas cuando te insulten.

No te ofendas cuando alguien no cumpla con la promesa que te hizo.

No te ofendas cuando te traicionen.

No te ofendas cuando te roben.

E incluso, no te sientas ofendido por el hecho de que hayan abusado de ti o de algún miembro de tu familia, ya sean abusos económicos, psicológicos, físicos o sexuales.

Pase lo que pase, no te ofendas, no te enfurezcas, permanece sereno y desapegado. Ese estado de calma te permitirá tomar las medidas

oportunas para resolver el problema y, si es menester, para que se haga justicia.

No te sientas ofendido por nada, porque sentirse ofendido es sentirse lastimado. Vela por tu bienestar.

Que no te ofendas no quiere decir que apruebes y justifiques conductas abusivas ni que debas adoptar una actitud pasiva de sumisión, rendición y resignación.

No te ofendas por respeto a ti mismo.

No te ofendas porque te amas tanto a ti mismo que decides mantener la calma en vez de alimentar emociones como la ira, el rencor y el odio, porque sabes que esas emociones son venenos para tu corazón y un lastre para tu evolución.

Por lo tanto, si eres víctima de actos violentos o de una traición, perdona para salvaguardar tu bienestar; pero no justifiques dichos actos.

Ten en cuenta que todo acontecimiento adverso que hayas vivido, ya no lo puedes cambiar, pues pertenece al pasado, a la memoria. Lo único que puedes cambiar son tus pensamientos y emociones con relación a ese evento desagradable. Puedes, por ejemplo,

sustituir la emoción tóxica del rencor por el sentimiento noble de la compasión.

Para que no te sientas ofendido por nada, en vez de identificarte con el ego, reconoce tu verdadera naturaleza espiritual, y sé consciente de que todas las circunstancias que hacen que te sientas ofendido han sido necesarias para la expansión de tu consciencia.

Perdona de verdad

Una forma de reaccionar ante las situaciones que provocan ansiedad es evitándolas. Pero esta estrategia defensiva solo suele funcionar a corto plazo, ya que a largo plazo, generalmente, lo único que se consigue es perpetuar el problema.

De igual manera, el hecho de que evites a una persona que te molesta no implica que no debas perdonarla. Ya que si al pensar en ella sientes algo de resentimiento en tu interior, continuarás ligado a ella. Por lo tanto, lo más sensato y sano es perdonarla.

Perdonar no consiste en apartarse del problema ni en negar o reprimir la rabia, aparentando que todo te ha ido bien, y que eres una persona comprensiva y generosa.

Si niegas o reprimes la rabia es posible que se somatice alojándose en tu cuerpo en forma de dolor de cabeza, molestias digestivas, dolores de espalda, etc.

Y también te puede provocar trastornos psicológicos, afectivos y sociales como ansiedad, depresión, aislamiento social, agresividad e incapacidad para tomar decisiones.

Ten en cuenta que si no expresas la rabia en el momento de la ofensa, entonces esa emoción se convertirá en resentimiento de larga duración.

Si dices que has perdonado pero que no has olvidado, sino que al recordar la ofensa sientes resentimiento, entonces es que no has perdonado de verdad.

Si dices que has perdonado, pero si como consecuencia del perdón te sientes frustrado, entonces es que no has perdonado de verdad.

De nada te sirve simular que todo va bien si en el fondo te sientes mal.

En cambio, cuando perdonas de verdad, en tu interior no anidan emociones tóxicas, recobras tu estado de paz y se restablece tu salud física, mental, emocional y social.

Perdona sin dejar de ser tú mismo

Perdonar no significa que tengas que dejar de expresar sinceramente lo que piensas y lo que sientes sobre lo que sucede.

Perdonar no implica que debas vivir tu vida intentando agradar a todos a riesgo de ser falso contigo mismo.

Perdonar no implica que tengas que poner en peligro tu integridad personal dejando de defender lo que para ti es cierto.

Perdonar tampoco implica que traiciones tus principios y creencias más profundas.

Cuando perdonas a alguien, no quiere decir que tengas que seguir manteniendo relaciones (afectivas, personales, comerciales,...) con esa persona que te ha sido infiel, que te ha engañado

o que te ha dañado. Obviamente deberás tomar las decisiones que creas conveniente: dialogar para buscar una reconciliación, tramitar la separación, denunciar la actuación dolosa, o lo que sea necesario.

Una vez que hayas determinado las medidas que vas a tomar, lo más importante para tu bienestar, presente y futuro, es que permanezcas en paz, y, para ello, es imprescindible que desees lo mejor a esa persona que te ha perjudicado, con independencia de lo que te haya hecho.

Recuerda que el perdón es un acto de bondad, fundamentalmente hacia ti mismo. Cuando perdonas, lo haces, no para traicionarte, sino para liberarte.

Perdonar supone una disposición a ver más allá de las apariencias, a ver más allá de las manifestaciones de tu personalidad. Cuando perdonas consideras a cada individuo como un ser humano, en el cual, pese a sus inseguridades y temores, subyace un ser bueno, lleno de bondad.

Sé humilde

Si crees que siempre tienes la razón y que los demás están equivocados, si nunca consideras la posibilidad de cometer un error, si necesitas que todos sepan que estás en lo cierto y que te lo reconozcan, entonces vas por mal camino.

El trabajo del perdón te obliga a renunciar a la necesidad de tener siempre la razón, a dejar a un lado el orgullo y a ser humilde.

Date cuenta de que no es tu Ser espiritual quien se cree superior y exige tener la razón, sino tu ego. Esa identidad te hace percibir la realidad de forma incorrecta, así como perder la confianza en ti mismo, en los demás y en el proceso de la vida.

Es tu ego el que te hace percibir la vida como si fuese complicada. Es tu ego el que te hace perder toda objetividad e imparcialidad. Es tu ego el que crea fantasmas en tu mente y te hace ver enemigos por todas partes. De hecho, es tu ego quien te causa, desde un primer momento, todos tus problemas.

Por lo tanto, no es tu ego la identidad adecuada para ejercitar el perdón. Quien es capaz

de perdonar, así como de orientarte adecuadamente es tu propio Ser espiritual, el único que ve con el ojo puro la realidad tal cual es.

Si actúas desde el Ser, sin las interferencias del ego, verás que cada persona tiene sus virtudes y que lo que realmente desea es ser feliz y vivir en paz.

Ve en el perdón un acto divino de amor y bondad que te brinda reconciliación y bienestar.

Perdona incondicionalmente

El perdón incondicional es el perdón pleno y puro; es perdonar sin condiciones; es perdonar y olvidar.

No seas de los que dicen: «Perdono si me perdonas»; «Perdono, pero no olvido».

Comprende que errar es humano, mientras que perdonar es un don divino.

Perdona aunque las personas que te han ofendido estén ausentes, sea porque no sepas

donde se localizan o porque ya hayan transitado al otro mundo.

El perdón incondicional es la llave que abre la puerta del amor que te libera del revestimiento emocional tóxico del odio, del rencor y de la hostilidad, otorgándote una sensación de agradable paz y libertad.

Asimismo, cuando perdonas, liberas y deseas el bien a una persona que te ha hecho daño, se genera una corriente de afecto entre tú y esa persona, y recibes una nueva vida, una vida sanada, y un futuro prometedor. Esa es la razón por la que los grandes maestros espirituales siempre dicen que amemos a nuestros enemigos.

Jesús dijo: «Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen, para que sean hijos de su Padre que está en el cielo».

2

PIDE PERDÓN

¿Has ofendido a alguien?

Si una persona te dice que la has ofendido quiere decir que siente que tú la has tratado injustamente. Eso puede ser verdad o una simple suposición.

Es posible que en la mayoría de veces no hayas ofendido realmente a nadie, pero siempre habrá alguna situación en la que, consciente o inconscientemente, hayas errado en tus palabras o en tu comportamiento, y hayas molestado efectivamente a alguien.

Si has ofendido a alguna persona es comprensible que te sientas culpable y avergonzado. Date cuenta de que detrás del sentimiento de culpabilidad hay miedo.

Si la culpa que sientes es agobiante te puede acabar desencadenando insomnio, ansiedad, depresión, trastornos digestivos, adicciones, etc.

Si has cometido errores asúmelos y, si es posible, intenta enmendarlos, pero no te tortures psicológicamente.

Te pueden culpar aunque seas inocente

Ten en cuenta de que hay personas que al estar mal consigo mismas tienen la costumbre de culpar a los demás de forma indiscriminada e injustificada. Y, asimismo, te puedes encontrar con personas que al experimentar un sentimiento de culpabilidad, culpan inconscientemente a los demás, para así evitar la ansiedad y la frustración.

También hay personas que culpan inconscientemente a los demás con el fin de

obtener algo. En este caso, utilizan la culpa como una técnica de manipulación.

Algunos padres culpan inconscientemente a su hijo por estar deprimido o enfermo. Suelen decirle: «Si no fuera por ti, seríamos felices». Obviamente el hijo no es culpable de que sus padres no sean felices. E igualmente también hay hijos que dicen que son infelices por cuidar a sus padres enfermos.

Se podrían citar muchísimos ejemplos en los que se echa la culpa de manera indebida.

Sé consciente de tus reacciones

Si has de pedir perdón a alguien es porque lo has ofendido.

¿Qué emoción has expresado la última vez que has estado con alguien? ¿Has expresado amor o has expresado miedo?

Es frecuente observar cómo muchas personas que acostumbraban a expresar amor y paz, al ser condicionadas por compañías no adecuadas y por

algunas experiencias amargas, empiezan a expresar miedo. Si antes eran confiadas, tranquilas, alegres y seguras; ahora son desconfiadas, irritables, tristes e inseguras. Esas personas necesitan quererse a sí mismas y perdonar para restablecer su estado de paz.

En ocasiones, el odio, el ataque y la defensa, son mecanismos que se utilizan, inconscientemente, por miedo a lo que puedan hacer los demás. De esta manera se crea un falso sentimiento de seguridad.

En la mayoría de ocasiones nadie te ataca, sino que es tu ego quien te hace ver peligros imaginarios por todas partes, limitando tu vida.

Si al observar a alguna persona, la juzgas, le señalas sus defectos, la criticas, le echas las culpas, la condenas, la atacas, la rebajas y le dificultas su trabajo, entonces, estás a merced de tu dormido ego, el cual hace que tengas un sentimiento desprovisto de amor y compasión.

Cuando tu ego toma el mando y experimentas reacciones emocionales tóxicas de hostilidad, ya sea en forma de odio, ira, rabia, rencor, remordimiento o recriminación; entonces, estás gastando enormes cantidades de energía emocional.

Sé consciente de que si te alteras emocionalmente estás envenenando tu sangre, tiñendo tu percepción de la realidad, bloqueando tu potencialidad creativa, perdiendo vitalidad, generándote malestar y despojando tu vida de toda posibilidad de paz y alegría.

Para recobrar tu estado de paz debes expresar amor en vez de miedo, y, para ello, has de ser consciente a cada momento de tus pensamientos, de tus palabras y de tus reacciones emocionales.

La única vía para que tu conducta sea pacífica y amorosa, y tus palabras impecables, es la de la observación de tus propios pensamientos. Únicamente siendo consciente manifestarás el amor que brota de tu Ser espiritual.

Si has ofendido a alguien pídele perdón

Si has ofendido a alguien, es probable que te sientas culpable y que te estés autocastigando (sintiendo dolor de cabeza, de estómago, neuralgias,...), porque todo sentimiento de culpa atrae su castigo. En estos casos, es urgente que, sin dilaciones, reconozcas y aceptes tus manifestaciones erradas y pidas humildemente perdón. Debes pedir perdón al ser que has ofendido, así como al Creador del Universo.

En muchos casos, para que recuperes la paz, no es suficiente con que te disculpes sinceramente, sino que además debes corregir tu error (si es que se puede), y, si es menester, compensar a la víctima por el agravio, y comprometerte a no volver a caer en la misma falta. No se trata de que te rebajes ante los demás, sino de reconocer lo que es justo y verdadero.

Pide perdón con sinceridad y aunque no te lo concedan, siéntete libre y en paz. Piensa que errar es humano y tú ya has hecho lo que tenías que hacer.

3

PERDÓNATE

¿Te sientes continuamente culpable?

Si has hecho cosas que están en desacuerdo con lo que piensas que es correcto, es posible que te sientas culpable, y que, inconscientemente, te estés castigando con autoacusaciones, autorreproches, remordimiento, vergüenza, ideas obsesivas que consideras reprensibles, etc.

Si continuamente te sientes culpable y siempre te echas la culpa de todo, eso quiere decir que ese sentimiento se ha vuelto crónico.

Un sentimiento de culpa crónico puede tener sus raíces en el pasado.

Si durante tu infancia en vez de comprenderte y valorarte, te transmitieron mensajes cargados de culpa, puede que ahora esa emoción tóxica se siga manifestando en tu vida diaria, y que te sigas viviendo como una persona culpable.

Generalmente las personas que se sienten continuamente culpables hacen todo lo posible para no cometer errores.

El sentirse culpable también lleva aparejado un papel de víctima, un sentimiento de inferioridad, una necesidad de aprobación y una autoestima baja.

Una persona que se siente culpable de manera injustificada suele tener el siguiente perfil: se entrega demasiado a los demás, no sabe decir que no, quiere caer bien a todo el mundo, es perfeccionista, le cuesta pedir favores, se preocupa por lo que la gente piense de ella, siempre está pidiendo disculpas y se echa la culpa de todo.

Si inconscientemente te sientes culpable harás todo lo posible para que no te rechacen. Constantemente estarás anteponiendo toda opinión ajena a la tuya propia. Eso implica adular a las personas, pedir permiso a la familia para hacer cualquier cosa, cambiar de opinión para

quedar bien con todo el mundo, disculparse continuamente, etc.

Date cuenta de que esa actitud te produce mucho sufrimiento psíquico. Sufres cada vez que cometes un error, sufres cuando te llevan la contraria y sufres cuando te critican. Con esa actitud estás reforzando la imagen pobre que tienes de ti mismo y con ello fomentas tu autocompasión y desidia.

Toma consciencia de que errar es humano y de que nunca recibirás la aprobación de todo el mundo.

Considera que la desaprobación y el rechazo son actitudes naturales del ser humano, debido a que cada persona es única e individualista en sus percepciones.

Perdónate, y podrás salir de ese papel de víctima.

No te atribuyas culpas que no tienes

El hecho de que experimentes un sentimiento de culpabilidad, no quiere decir que seas culpable, pues únicamente está indicando una de tus reacciones.

Posiblemente a veces te sientes culpable porque haces la suposición de que has ofendido a alguien.

Igualmente, puede que estés cargando con una culpa sinsentido al creer que la persona a la que ofendiste te sigue guardando rencor, cuando ya hace tiempo que ella te perdonó y se olvidó de lo sucedido.

También es posible que te sientas culpable por hechos que no tienen nada que ver contigo, como les sucede a algunos hijos que se sienten culpables por la separación de sus padres.

Evita, pues, sentirte culpable sin fundamento, y, sobretodo, no hagas suposiciones.

No te tires piedras a tu propio tejado

Hay personas que constantemente se dicen a sí mismas expresiones como: «Qué tonto soy», «Todo lo hago mal», «Tengo mala suerte para estas cosas», «No tengo ninguna esperanza de lograrlo», «Siempre me equivoco», etc.

Son muchas las razones por las cuales se adopta esa actitud inconsciente de falta de competencia. Es habitual en las personas que han sido víctimas de abusos de cualquier tipo, así como en aquellas que se sienten frustradas al no haber hecho cosas que querían hacer.

Si se va por la vida con esa actitud de torpeza, eso es lo que se atraerá.

Hay que ser consciente de que nadie es inferior a nadie. Todo ser humano ha nacido para la grandeza.

Cuando te consideres a ti mismo como una persona valiosa y digna de respeto y amor, entonces, de forma natural, te perdonarás. Eso implica que te aprobarás, que ya no necesitarás la aprobación de los demás, y que serás indulgente con tus errores.

Todo perdón empieza con el autoperdón

Para que seas querido y para que puedas querer, primero tienes que quererte a ti mismo. Si no te quieres a ti mismo, nadie te querrá de forma auténtica, y difícilmente podrás querer de verdad a los demás. Igualmente, para que seas perdonado y para que puedas perdonar, primero tienes que perdonarte a ti mismo.

Ten en cuenta que perdonarte a ti mismo es muchísimo más difícil que perdonar a los demás. Pero cuando consigues perdonarte a ti mismo, ya no necesitas perdonar a nadie más.

Así pues, todo perdón comienza con el perdón a uno mismo. En realidad la única persona a la que se necesita perdonar es a uno mismo. Por lo tanto, mira a tu corazón, reflexiona sobre tus errores y perdónate.

Cuando te perdonas a ti mismo te liberas de los conflictos interiores.

Cuando te perdonas a ti mismo te liberas de la vergüenza, la culpa y la autocrítica.

Cuando te perdonas a ti mismo, vuelves a nacer, y florecen en ti los sentimientos de amor y compasión.

Cuando te perdonas a ti mismo vas más allá de tus ideas limitantes, y abres la puerta a una nueva dimensión de infinitas posibilidades.

Perdónate a ti mismo por todo

Perdónate por haber cometido errores.

Perdónate por tus autocríticas.

Perdónate por sentirte culpable.

Perdónate por valorarte tan poco.

Perdónate por tus creencias limitantes.

Perdónate por no tener el cuerpo y la cara que te gustaría tener.

Perdónate por las cosas que no aceptas de ti mismo.

Perdónate por experimentar el proceso natural del envejecimiento y por tener un cuerpo perecedero.

Perdónate por ser desconfiado.

Perdónate por sentir rabia cada vez que recuerdas una ofensa.

Perdónate por tener poca fuerza de voluntad y por no ser emprendedor.

Perdónate por tener deseos que no quisieras tener.

Perdónate por creerte que no mereces ser amado.

Perdónate por no aprender de los errores.

Perdónate por todo aquello que te recriminas del pasado.

Perdónate por todas las cosas que te hubiese gustado hacer y que no hiciste.

Perdónate por no cuidar tu salud.

Perdónate por no haber conseguido tus objetivos.

Para perdonarte, tienes que quererte

Para que puedas perdonarte tienes que quererte mucho.

Quiérete mucho aceptando tu cuerpo tal como es.

Quiérete mucho aceptándote como eres y sintiéndote bien contigo mismo.

Quiérete mucho aceptando tu estado de salud y comprometiéndote a hacer lo que esté en tus manos para mejorarla.

Quiérete mucho atendiendo y satisfaciendo tus propias necesidades y valores.

Quiérete mucho dándote permiso para sentir amor y disfrutar de tu cuerpo.

Quiérete mucho valorándote y confiando en ti mismo.

Quiérete mucho respetándote y haciéndote respetar.

Quiérete mucho haciendo todo aquello que te hace sentir bien.

Quiérete mucho afrontando la vida con optimismo.

Quiérete mucho expresando alegría y gratitud.

Quiérete mucho defendiendo tus derechos y asumiendo con tranquilidad las responsabilidades y obligaciones que se te presenten.

Quiérete mucho sabiendo que eres sobradamente capaz de enfrentarte a cualquier dificultad.

Quiérete mucho valorando tus cualidades, habilidades, conocimientos y capacidades.

Quiérete mucho expresando y manejando en forma conveniente tus emociones, sin hacerte daño ni culparte.

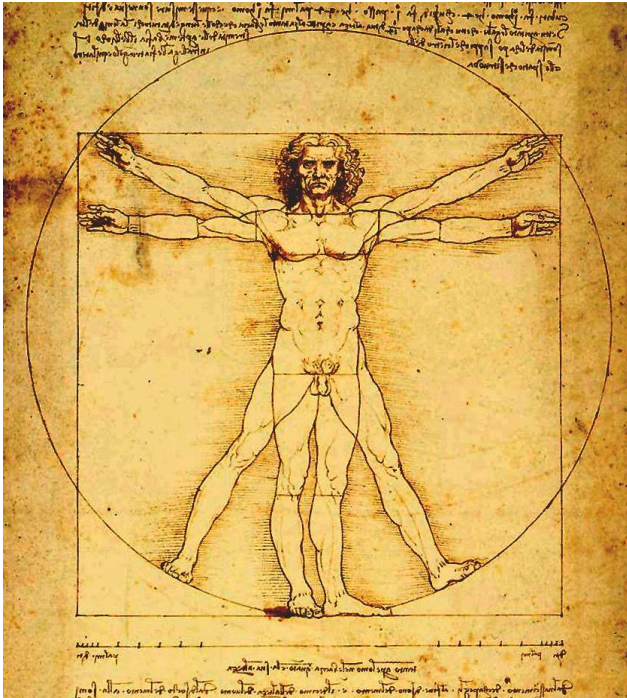
Quiérete mucho sabiendo que puedes alcanzar grandes logros en tu vida.

Quiérete mucho sabiendo que tú ya eres, aquí y ahora, el ideal que quieres llegar a ser.

No olvides que el perdón es un acto de amor hacia ti mismo. Aprende a amarte y a aceptarte tal como eres, sin pretender aparentar otra cosa, y sin querer ser lo que otros quieren que tú seas. Cuanto más te quieras más fácil será que te perdones a ti mismo.

Para quererte, tienes que conocerte

Si eres un desconocido para ti mismo, no comprenderás ninguna de tus manifestaciones. En cambio, si te conoces a ti mismo, comprenderás tu forma de pensar, sentir, actuar y reaccionar.



El hombre de Vitruvio, Leonardo da Vinci

Si no te conoces culparás a los demás. En cambio, si te conoces aceptarás la responsabilidad de tus actos porque sabrás que tú eres el responsable de las causas de tu destino.

Si no te conoces no entenderás los comportamientos de los demás. En cambio, si te conoces entenderás a los demás y mejorarán tus relaciones personales.

Si no te conoces no te podrás querer de forma genuina. En cambio, si te conoces te querrás de verdad.

Si no te conoces, no comprenderás al mundo. En cambio, si te conoces comprenderás al Universo entero.

Para que haya paz en el mundo, previamente debe haber paz en tu interior, y para que pueda haber paz en tu interior debes conocerte a ti mismo, observándote.

Conocerte a ti mismo es la tarea más importante que tienes en esta vida.

4

RECONOCE LOS FRUTOS DEL PERDÓN

Cuando perdonas encuentras la paz

Ten en cuenta que el odio, la ira, la rabia, el resentimiento, el remordimiento y la recriminación son como nubarrones que oscurecen tu mente y corazón, atormentándote.

En cambio, cuando transformas el odio que sientes hacia una persona en amor, el sol vuelve a resplandecer y se despeja el cielo de tu mente y corazón; y, al hacer eso, liberas a la persona que te ha hecho daño, y te liberas a ti mismo del encadenamiento del rencor.

Al perdonar te liberas del poder que ejercen sobre ti las actitudes y los actos de otras personas; y dejas de ser una víctima de emociones tóxicas.

Cuando perdonas se acaban las batallas interiores, recobras tu equilibrio emocional, sanas la tristeza del corazón, tu mente se calma y encuentras la paz que anhelas.

Cuando perdonas te reequilibras

Las personas que perdonan tienen mayor energía, mejor apetito y patrones de sueño más saludables.

En muchos casos el perdonar es la clave principal de la curación.

En innumerables curaciones, así como en mejorías sorprendentes del estado de salud de muchos pacientes, el perdón constituyó el inicio de sus recuperaciones.

Muchos sobrevivientes de enfermedades graves aseguran que el perdón supuso un acto imprescindible en sus curaciones.

Es un hecho que la práctica del perdón es un trabajo profundamente espiritual que hace que la persona albergue pensamientos bellos y que tenga expectativas favorables de futuro; eso promueve la homeostasis (equilibrio) del organismo mediante cambios bioquímicos que hacen que disminuya o desaparezca el dolor, así como el sufrimiento psíquico.

El sentimiento de amor y la práctica del perdón te previenen de pensamientos dañinos y fomentan tu bienestar mental, emocional y físico.

Cuando perdonas sanas tus relaciones

Cuando perdonas, tu porte cambia, andas más erguido, con la cabeza más alta, con los hombros más relajados, con tu entrecejo desarrugado y con una cara gozosa. Esa actitud facilita tu apertura al mundo.

Cuando perdonas sanas tus relaciones con tu pareja, con tus padres, con tus hijos, con tus hermanos, con tus amigos, con tus compañeros de trabajo, etc.

El perdón siempre te proporciona paz y felicidad, y te predispone a seguir creando relaciones sanas, sinceras y amorosas con todas las personas.

Cuando perdonas vuelves a amar

Cuando perdonas quedas libre de temor, rabia, vergüenza y culpa; experimentas un estado de liberación y te sientes mejor contigo mismo y con la vida.

Al perdonar, tu corazón roto queda reparado, se vuelve inmaculado, y se restablece la inocencia que conociste en otro tiempo. Y, entonces, te vuelves a sentir digno de ser amado y de amar, y vuelves a amar sin miedo.

5

ELIGE CÓMO REACCIONAR

Descubre tu personalidad

Tu personalidad es única, pero no está constituida por una única identidad, sino que está formada por las múltiples caras del ego. Es como si en tu interior habitasen muchas personas con intereses distintos e incluso, a veces, conflictivos.

Las múltiples caras del ego se agrupan configurando diversos tipos de personalidad.

Existen muchas clasificaciones de la personalidad. Una clasificación que considero muy útil para el trabajo interior es la del Eneagrama (un potente sistema psicoespiritual cuyo objetivo es el autoconocimiento).

A continuación expongo de forma brevísima los nueve tipos de personalidad del Eneagrama. Observa con qué tipo o tipos te identificas más y qué tipos te gustaría desarrollar.

El perfeccionista que constantemente juzga, el cual puede experimentar rabia si las cosas no salen como a él le gusta.

El que ayuda a los demás, el cual tiende, inconscientemente, a buscar la aprobación, y puede llegar a ser caprichoso, manipulador y orgulloso.

El que actúa con mentalidad de éxito, el cual puede llegar a ser narcisista, vanidoso y tramposo.

El artista romántico que sueña y crea, el cual puede llegar a ser envidioso y caer en la depresión.

El que constantemente piensa y analiza las cosas, el cual tiende a ser solitario y austero, y puede caer en la avaricia.

El que es fiel por interés, y que hace todo lo que le ordenan para quedar bien con sus superiores, el cual tiende a ser desconfiado y a sentir miedo.

El vividor aventurero que goza de la vida para así evitar el dolor, el cual puede llegar a tener demasiada avidez por el placer.

El jefe dominante que suele aborrecer a los débiles, salvo a sus protegidos, el cual puede caer en excesos de todo tipo.

Y el reconciliador que da la razón a todo el mundo para no crearse conflictos, el cual puede caer en la pereza.

Como habrás podido apreciar, todos esos tipos de personalidad tienen aspectos sanos y otros patológicos.

¿Estás atrapado por algunos aspectos patológicos de la personalidad que te hacen sufrir y que no te permiten ser feliz?

Date cuenta de que muchísimas caras del ego (no solamente las descritas en el Eneagrama) están compuestas por falsas creencias.

Vigila aquellas creencias limitantes como: «La vida es dura», «No valgo para nada», «No puedo hacerlo», etc.

Presta atención a aquellos aspectos de tu personalidad que contengan roles que menoscaben

tu libertad como son los papeles de víctima, de manipulador, de controlador y de crítico.

No bases tus tipos de personalidad en las emociones tóxicas.

Ves con cuidado con los aspectos sombríos de algunos tipos de personalidad en los que se manifiestan emociones como el miedo, la inquietud, la rabia, la frustración, la tristeza y la culpa.

Elige los aspectos sanos que necesites para tu equilibrio, así podrás conscientemente cambiar tus experiencias vitales. Habrás desarrollado todo tu potencial humano cuando tengas equilibrados los aspectos sanos de los nueve tipos de personalidad del Eneagrama.

Reconoce tu lado oscuro

Si has sufrido malos tratos físicos o psicológicos, o si has sido rechazado o abandonado, lograrás sanarte totalmente cuando reconozcas esa verdad dolorosa y te perdones a ti mismo.

Si niegas tus problemas del pasado, entonces les estás dando fuerza. Por lo tanto, acepta lo que pasó.

Tampoco hagas lo que hacen muchas personas, las cuales escapan del sufrimiento, refugiándose en el consumo de drogas y alcohol, en la búsqueda desesperada de placer, en las compras compulsivas, o volcándose obsesivamente en su trabajo.

Si quieres recuperar tu estado de bienestar, acepta el dolor de todas las experiencias amargas. Acepta el dolor, no lo niegues, no huyas de él. Acepta el dolor, pero no te regodees en él sintiéndote una víctima. Únicamente tienes que verlo y aceptarlo, sin juzgarlo, y sin darle más importancia de la que tiene.

Una vez que lo aceptes, déjalo marchar.

Si aceptas el dolor de tus experiencias amargas y perdonas, pasarás de ser una víctima del dolor a una persona sanada y liberada.

Cuando admites y reconoces el lado oscuro de tu historia personal, y perdonas con total sinceridad, entonces tu corazón se abre, el miedo da paso al amor, la tristeza a la alegría, y experimentas tu estado original de dicha y de paz.

¿Vives historias repetitivas?

El cómo has vivido tu vida durante tu infancia te condiciona a reproducir pautas de conducta repetitivas.

Muchas personas tienen emociones tóxicas en relación con los padres y hermanos. Si esas emociones se han reprimido durante años, tienden a activarse en el presente, generando conductas repetitivas.

Si no sanas tu relación con tus padres y hermanos, no podrás tener relaciones sanas con los demás, porque esas heridas emocionales se reactivarán en muchas de tus relaciones amorosas y sociales. Si no curas tu pasado doloroso, éste se reproducirá en el presente, una y otra vez.

Asimismo, si no eres consciente de tus creencias limitantes ni de los papeles que representas ni de tus emociones tóxicas, entonces no podrás cambiar tus pautas de conducta y fácilmente vivirás historias repetitivas.

Todas las personas, si no son conscientes, tienden a reproducir su pasado constantemente.

Suele ocurrir que personas que de pequeñas fueron maltratadas, de adultas, inconscientemente, tienden a atraer a sus vidas individuos que las maltratan.

Generalmente, las personas sumisas siempre atraen a su vida individuos dominantes que las controlan.

Hay personas que a los pocos meses de ser contratadas en un trabajo, siempre acaban dimitiendo, mientras que otras siempre terminan siendo despedidas.

Hay muchos hombres que tienen miedo al compromiso, que siempre acaban dejando a sus parejas cuando éstas quieren una relación formal.

Lo lamentable de las historias repetitivas, es que mucha gente no se da cuenta que las vive. Simplemente se preguntan: «¿Por qué a mí siempre me pasa esto?». Y luego echan la culpa a la gente, al entorno, a la suerte, etc.

Si no se aprende de los errores, el pasado se reproduce, y se viven las mismas experiencias, una y otra vez.

No adoptes el papel de víctima

El papel de víctima no es más que una estrategia inconsciente para llamar la atención.

La persona que se hace la víctima siempre busca culpables en el exterior. Puede culpar a sus padres, a sus hermanos, a su pareja, a sus vecinos, a los políticos, al gobierno, a la mala suerte, al destino, a la vida, etc.

La persona que se hace la víctima está interpretando la realidad de manera distorsionada. Está creyendo que ella está en lo cierto, que tiene la razón, y que los demás están equivocados, y también está creyendo que es una víctima de las circunstancias y que no puede hacer nada para mejorar su vida.

Al ver la realidad de manera distorsionada, siente que los demás son los responsables de todo lo que le sucede en la vida y que, por lo tanto, son los demás los que tienen que cambiar.

El que se vive como víctima no está asumiendo la responsabilidad de todo lo que le sucede, sino que permanece en un estado de impotencia e indefensión, sin tomar decisiones ni

emprender acciones para mejorar la calidad de su vida.

¿Te sientes identificado con el papel de víctima? Si es así, ¿por qué te vives como una víctima, culpando a los demás y quejándote para que te consuelen? ¿Qué ganas con esa conducta neurótica? ¿Por qué no eres capaz de llevar las riendas de tu propia vida?

Sé consciente de tu conducta y sé valiente para asumir tus propias responsabilidades.

Lo que sucede cuando te enfadas

Tanto si necesitas perdonar como si necesitas que te perdonen es porque en un momento dado te has enfadado con los demás o porque te has enfadado contigo mismo.

Ten en cuenta que cuando te enfadas estás cambiando el ánimo de las personas que están a tu alrededor. Puede que se sientan atacadas, nerviosas, asustadas o disgustadas.

Cuando te enfadas, de alguna manera, estás castigando a quienes te hacen enfadar, pero también te estás castigando a ti mismo.

Cuando te enfadas estás contribuyendo a que los demás se sientan culpables, pero tú también estás cosechando tu propio sentimiento de culpabilidad.

Cuando te enfadas haces que baje la autoestima de los demás, pero tu autoestima también se ve mermada.

Sé consciente de tus reacciones

Si uno no es consciente de sus emociones tóxicas, entonces se verá arrastrado por ellas. Eso es habitual en las personas que han sido víctimas de infidelidades, engaños y daños, como sucede en las separaciones de pareja, en las estafas laborales y empresariales, en la violencia de género, y en algunas conductas tóxicas, morbosas e inhumanas.

Hay que tener claro que si uno odia o siente resentimiento hacia el que le ha sido infiel, le ha

engañado o le ha dañado, entonces uno se está encadenando a esa persona, y ahí se acabó su paz y su bienestar. En todos esos casos de infidelidad, engaño y daño, si uno no es consciente, es probable que el ego salte y que las emociones se exalten.

Para prevenir los estados de enfado e ira, es imprescindible que seas consciente de tus reacciones emocionales, y, para ello, debes ser capaz de observar tus propios pensamientos.

Elige cómo reaccionar

En la mayoría de ocasiones cuando te relacionas con alguien le estás transmitiendo paz o miedo.

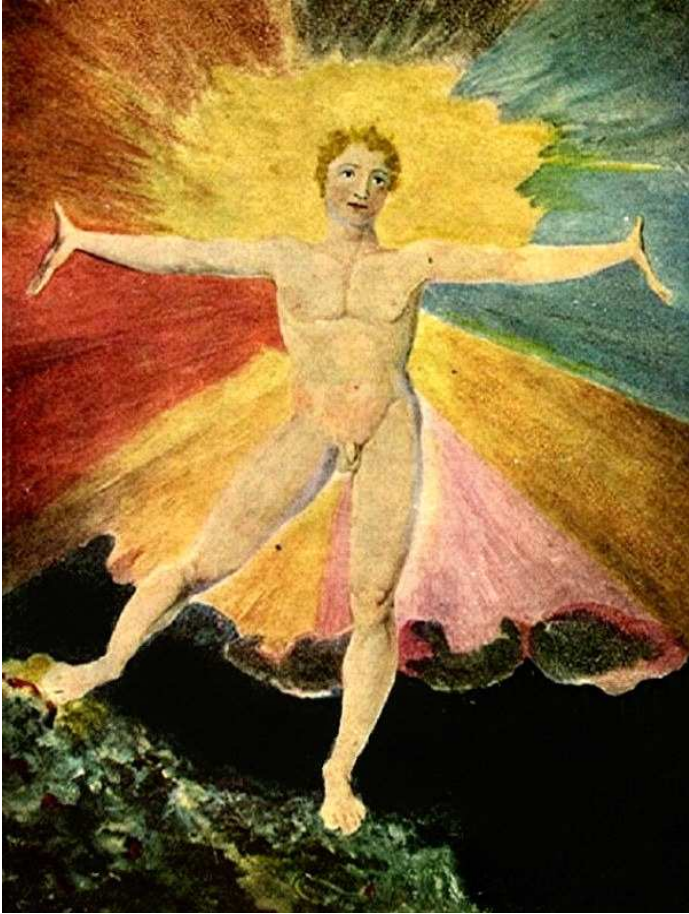
Para que puedas transmitir paz a todas las personas que estén a tu alrededor es imprescindible que estés en paz. Y para ello debes ser consciente de tu interior, de tus propios pensamientos.

Para que seas consciente de tus propios pensamientos, y así evitar los estados de enfado e

ira, debes practicar con diligencia los dos primeros ejercicios del capítulo «Prácticas de meditación». Para realizar esos ejercicios de meditación sólo tienes que permanecer en un estado relajado centrándote en el foco de atención, y cuando te vengan pensamientos, únicamente debes percibirlos sin juzgarlos, como nubes que vienen y se van. Si te acostumbras a percibir tus pensamientos de esa manera, habrás descubierto el secreto para ser el dueño y señor de tus respuestas emocionales.

Sólo haciendo consciente lo inconsciente se puede elegir cómo reaccionar. Si eres consciente de tus pensamientos estarás en condiciones de elegir cómo reaccionar ante cada situación que se te presente. Podrás con facilidad renunciar a tu ira, perdonando al instante, transformando tu odio en amor, y salvaguardando tu estado de bienestar.

Si quieres gozar de bienestar, no sólo en el presente, sino también en el futuro, observa a cada instante tu mente, con una atención relajada. Cuando te hayas habituado a percibir en todo momento tus pensamientos, entonces tu mente de una forma natural albergará pensamientos de amabilidad, compasión, gozo y justa ecuanimidad; ahí radica el secreto de la genuina felicidad.



Un día feliz, William Blake

Para no crearte un futuro problemático debes evitar los pensamientos que te hagan sentir odio y hostilidad, como son los relacionados con las decepciones, las ofensas, las infamias, los engaños, las infidelidades, las deslealtades, los abusos, las explotaciones, los maltratos, las vejaciones y las injusticias; y, en su lugar, debes albergar pensamientos que te hagan sentir amor, como son los relacionados con el afecto, la unión, la aceptación, la verdad, la lealtad, la fidelidad, el respeto y la justicia.

Recuerda que tu mente no puede albergar a la vez dos pensamientos. Si en tu mente hay un pensamiento de amor, en ese instante no puede haber un pensamiento de miedo.

Cuando cambias los pensamientos generadores de odio en pensamientos generadores de amor, transmutas tu condición mental. Esa transmutación hace que experimentes una paz profunda en tu interior y que despiertes a tus tesoros internos.

6

APRENDE A VIVIR

Hay cosas que no se pueden cambiar

El sufrimiento psíquico aparece cuando las cosas no son como queremos que sean.

Sé consciente de que no puedes tener un control sobre todas las cosas; éstas son como son, no como te gustaría que fuesen.

Algunas cosas se pueden cambiar, y otras no. Por lo tanto, no te esfuerces por cambiar lo que no se puede cambiar. Ocúpate únicamente de las cosas que puedes cambiar.

Puedes cambiar aspectos de ti mismo, tu forma de ver las cosas, tus reacciones, etc.

Obviamente, para cambiar tus reacciones primero tienes que ser consciente de ellas. Para ello, tienes que acostumbrarte a percibir tus propios pensamientos.

La vida es una escuela

Nada de lo que te acontece es azaroso, todo tiene un porqué.

En la escuela de la vida todas tus experiencias son lecciones que tienes que aprender para equilibrarte, crecer y abrirte al mundo.

Todo cuanto te sucede, sea placentero o doloroso, oculta mensajes que se pueden descifrar.

Los diversos acontecimientos de la vida llevan implícitos mensajes codificados que te dicen cosas como: «Tranquilízate, tómatelo con calma, no tengas prisa, descansa, duerme más, sé paciente, sé más comprensivo, sé más decidido, actúa, renuncia a ese trabajo, haz lo que te gusta, no abuses, sé equilibrado, aliméntate mejor, haz ejercicio, bebe más agua, no te encierres en ti

mismo, relaciónate más, ayuda a los demás, no vayas por ese camino,...».

Si eres consciente de esos mensajes y actúas en consecuencia, entonces recobrarás tu equilibrio y habrás aprendido lo que tenías que aprender.

Pero si no eres consciente de esos mensajes o si aún siendo consciente los ignoras, entonces la vida se te presentará difícil, en forma de crisis.

Generalmente las situaciones más difíciles y las personas que nos alteran más, llevan consigo las enseñanzas más reveladoras.

Pregúntate: « ¿Qué circunstancias en mi vida son las más conflictivas? ¿Qué personas son las que me crean más problemas? ¿Cómo estoy respondiendo a esas lecciones de la vida? ».

Si ante las situaciones más conflictivas respondes con rabia o frustración, entonces no estás aprendiendo las lecciones de la vida.

Si quieres vivir feliz y en paz, aprueba las lecciones de la vida. Para ello ten en cuenta de que toda experiencia desagradable lleva oculto un regalo, que recibirás si afrontas dicha situación con una actitud pacífica, teniendo pensamientos nobles y sentimientos bellos.

Recuerda: «Todo mal lleva oculto un bien, que únicamente está disponible para aquellos que son de corazón puro».

Crea tu realidad

Nada ni nadie, externo a ti, es culpable de lo que acontece en tu vida. Tú, y sólo tú, has creado tu vida y tu mundo. Tus gozos y tus desventuras son únicamente tu elección.

Tienes la vida que has escogido vivir, la vida que creías que podías vivir.

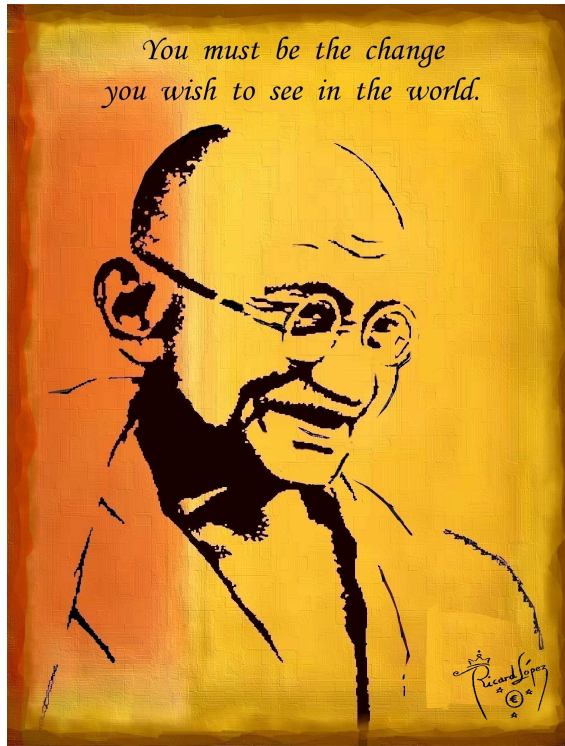
Observando cada lugar, cosa, persona y acontecimiento de tu vida, se puede saber donde han estado realmente tus pensamientos. Tu realidad se ha acomodado a lo que has aceptado absoluta y plenamente, sin dudas ni limitaciones. Eso es la fe. Sólo se ha manifestado en tu vida aquello en lo que has creído con fe.

Lo que crees y aceptas, eso es lo que sucede. Si aceptas ganar, ganas; si aceptas perder, pierdes. Tu realidad es el resultado de tus propias

creencias, tanto conscientes como inconscientes.
Tus creencias crean tu realidad.

Si has podido crear lo que has creado, también puedes crear algo diferente. Date cuenta de que si generas nuevas causas, crearás nuevos efectos.

Elige ahora mismo pensar, sentir y actuar de manera diferente, para crear una vida sana, feliz y abundante.



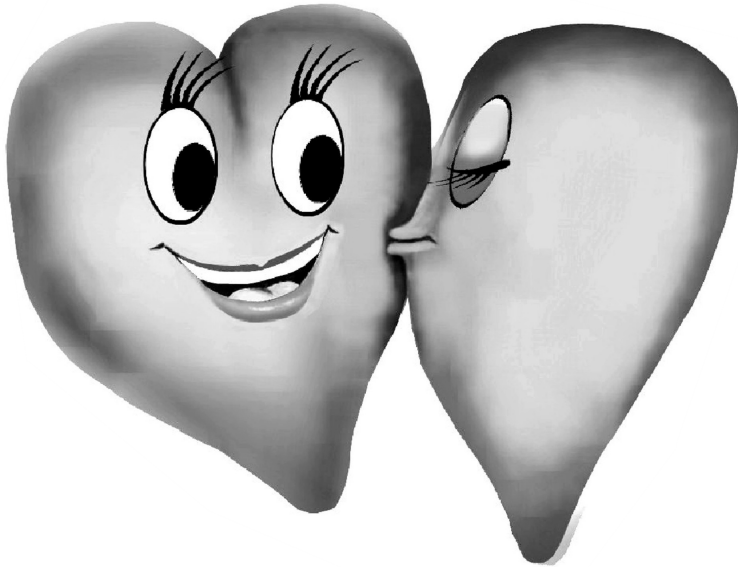
Ghandi

*No analices, no analices,
y vive la poesía.*

*Deja que la vida fluya por sí misma.
Cree en la belleza y crearás belleza.
Cree en el bien y éste se manifestará.*

No olvides que...

*Todos los corazones son Uno.
Que sólo existe el Uno Imperecedero.
Que no existe diferenciación real.
Que cuando reconoces tu propia
Divinidad, eres Uno con Todo,
y ya no necesitas fronteras
ni murallas de separación.*



*«No améis a un solo corazón,
amad a todos los corazones,
pues todos los corazones son Uno».*

Todos los corazones son Uno.

Jesús dijo: «Cuando hagáis de los dos uno, y hagáis el interior como el exterior y el exterior como el interior y lo de arriba como lo de abajo, y cuando establezcáis el varón con la hembra como una sola unidad de tal modo que el hombre no sea masculino ni la mujer femenina, cuando establezcáis un ojo en el lugar de un ojo y una mano en el lugar de una mano y un pie en el lugar de un pie y una imagen en el lugar de una imagen, entonces entraréis en el Reino».

Del Evangelio de Tomás.

7

PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR

Siéntete a gusto en tu cuerpo

¿Sientes alguna insatisfacción respecto a tu cuerpo? ¿Te avergüenzas de tu imagen?

Si arrastras algún pequeño o gran complejo por algún aspecto de tu cuerpo que no terminas de asumir, puedes acabar desarrollando un complejo de inferioridad. Y si te sientes inferior, creerás que vales menos que los demás.

El complejo de inferioridad puede ser consecuencia del aprendizaje que has recibido de pequeño de tus padres y educadores. ¿Te sobreprotegían? ¿Te desvalorizaban y desaprobaran continuamente? ¿Te exigían

demasiado? ¿Hacían mucho hincapié en tus errores?

El complejo de inferioridad también puede deberse a limitaciones físicas y mentales, o a desventajas económicas y sociales.

También es bastante usual que uno se acepte bastante bien durante su juventud, pero que luego al entrar en años, uno no acepte las arrugas, la flacidez de la piel, la obesidad, las canas, la caída del cabello, etc.

Sea lo que fuere que no aceptas en ti mismo, una cosa es tu situación real y otra cosa es el cómo tú te vives a ti mismo.

Procura que ningún defecto físico ensombrezca tus cualidades, físicas, mentales y espirituales.

Perdona a tu cuerpo por no tener la apariencia que te gustaría tener. Acéptalo tal como es.

Se amable con tu cuerpo. Él es merecedor de tu amor, no lo critiques. En vez de rechazarlo, quíérello. En vez de condenarlo, dale las gracias por cumplir con su misión.

Si crees que en ti hay belleza, si realmente lo crees, eso es lo que sentirás y eso es lo que irradiarás.

Mímate, cuídate y arréglate. Ves erguido y sonríe, siempre sonríe, y observa cómo tu cara y tu cuerpo irradian belleza. Una sonrisa bonita ilumina el rostro, sana tu cuerpo y atrae las miradas. Con una sonrisa se ama, se perdona y hasta se vence en una guerra. Una sonrisa es la luz del alma, te ilumina a ti e ilumina a los que te rodean.

Acepta el dolor crónico y déjate fluir

Si estás padeciendo alguna enfermedad crónica, la cual no aceptas, probablemente habrás perdido la alegría, te aislarás de la gente y te vivirás como una víctima.

Reconoce esos sentimientos y acepta los síntomas de esa enfermedad. No huyas del dolor, no lo rechaces, acéptalo, pero comprométete activamente a hacer lo posible para que las cosas mejoren.

Perdona a tu cuerpo por estar enfermo. Pero sé consciente de que tú no eres la enfermedad, ésta simplemente es una de tus experiencias. La

enfermedad te está comunicando que hay un desequilibrio que puede ser debido a que no estás en paz contigo mismo.

Elige cambiar tu forma de reaccionar ante la enfermedad. En vez de resistirte al dolor, ríndete a él y déjalo fluir. En vez de contener el aliento, respira suave, lenta y profundamente. En vez de tensar los músculos, relájate todo lo que puedas. En vez de sentir miedo, tristeza o rabia, envía amor y gratitud a esa parte de tu cuerpo que está en desequilibrio.

Pregúntate: «¿Qué ha sucedido para que se haya producido este desequilibrio», «¿He dicho o hecho algo que considero inaceptable y que me ha hecho sentir culpable?», «¿Qué he de hacer para restablecer la paz conmigo mismo?». Permanece atento a las respuestas que puedas recibir a través de pensamientos, sueños, etc.

Luego, acaricia a tu parte dolorida y para facilitar su curación dile: «Lo siento mucho. Perdóname. Te amo, de veras te amo. Y te estoy muy agradecido». Piensa en esa parte de tu cuerpo que necesita ser sanada, y visualízala sana, llena de luz, sonriente y feliz.

En el día a día, realiza actividades que te brinden relajación, paz y alegría, y convéncete de

que tu estado de salud puede mejorar de forma significativa. Una actitud de optimismo y colmada de expectativas positivas te dará fuerza e ilusión, fortalecerá tu sistema inmunitario y contribuirá al restablecimiento de tu salud.

Evita hacer suposiciones

Lo más probable es que, inconscientemente, te hagas muchas suposiciones, salvo que te estés trabajando interiormente.

Lo peor de las suposiciones es que te las crees. Piensas que son verdad absoluta.

Muchos estados de tristeza y muchos de los conflictos y malentendidos que se producen entre las personas se deben a que hacemos demasiadas suposiciones, como cuando pensamos: «No voy a ser capaz de conseguirlo», «Mi amiga está furiosa, seguro que es por mi culpa», «El vecino no me ha saludado, debe estar enfadado conmigo».

Si, por ejemplo, haces la suposición de que alguien está enfadado contigo, te lo puedes creer

de tal manera que al final seas tú quien acabe propiciando una discusión con esa persona.

Para no complicarte la vida especulando sobre los acontecimientos o sobre lo que los demás piensan, sienten y hacen, en vez de hacer suposiciones, pregunta y pide aclaraciones sobre todo aquello que dudes, hasta tenerlo todo claro.

Cuando dejes de hacer suposiciones recobrarás tu estado de paz, te comunicarás con claridad, mejorarán tus relaciones y te liberarás de las culpas originadas por tu imaginación.

Comprende el porqué de tu rabia

El hecho de contestar las preguntas que leerás a continuación, te ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de lo que te sucede cuando una persona te hace sentir rabia.

Primero, responde a las siguientes preguntas: ¿Cuál es el verdadero problema en relación con esa persona? ¿Qué sientes cuando estás con ella o cuando piensas en ella? ¿Qué es lo que realmente te da miedo de esa persona? ¿Qué es lo que no te

gusta de ella? ¿Qué es lo que le consideras inaceptable? ¿Qué es lo que te irrita? ¿Qué es lo que te hace sentir frustración? ¿Te gustaría que esa persona te tratase con atención y afecto? ¿Qué aspectos te gustaría que cambiaran para que tú te sintieses bien?

Ahora, contesta a este segundo grupo de preguntas: ¿Por qué crees que no puedes dejar de sentir rabia hacia esa persona? ¿Recibes de la gente que te quiere suficiente comprensión y apoyo para sentirte amado y fuerte? ¿Te falta sabiduría, comprensión y valía para que esa persona no te afecte emocionalmente? ¿Quién crees que te podría dar luz, comprensión y fuerza para sanar esa relación? ¿Escuchas la voz de tu intuición o te dejas arrastrar por el ego? ¿Estás haciendo lo posible para que esta situación te ayude a crecer o te estás dejando hundir?

Si has contestado con sinceridad a todas las preguntas, serás más consciente de lo que sientes y de cuáles son los problemas reales que hay en esa relación.

Ahora sólo te queda actuar. Recuerda que si no haces nada, todo seguirá igual.

Deja de sentir rabia

Cuando la sola presencia de una persona te hace sentir rabia, es posible que notes, entre otras cosas, cómo se aceleran tu corazón y tu respiración, cómo se contraen tus mandíbulas y cómo tus manos se cierran en un puño. Asimismo, si piensas en esa persona, puede que además de rabia, sientas frustración y deseos de venganza.

Si al ver a esa persona experimentas enojo reequilíbrate haciendo unas cuantas respiraciones profundas, y piensa en algo que te dé paz (puede ser una imagen de la naturaleza o alguien a quien amas).

A continuación, para fomentar la comprensión y compasión en relación con esa persona que te altera emocionalmente, debes reflexionar sobre ella.

Para sentirte mejor con esa persona, no la veas como un ser superior. Sé consciente de que ella es vulnerable, pues tiene sus problemas, sus conflictos, sus complejos y sus miedos. Ella no es más que tú, ni tú eres más que ella. Y tanto tú como ella, deseáis lo mismo: ser felices.

Date cuenta de que si esa persona no te trata de una forma justa es debido a que no es feliz. Si supieses más cosas de su vida, ten por seguro que no la verías de la misma manera. Es posible que sea una persona frustrada, asustada, agotada, y sobrecargada de trabajo. A lo mejor la tensión psíquica a la que está sometida hace que se comporte como una persona controladora con una marcada tendencia a juzgar, criticar y acusar.

Cuando esa persona esté contigo, sea lo que sea lo que te diga o haga, si te hace sentir mal, considéralo como una señal de su inseguridad y temor. No consideres nada de lo que te dice como una ofensa personal. Y sobretodo no gastes energía enfadándote con ella.

Cuando te vengan pensamientos impuros y deseos de venganza, en vez de alimentar esas energías tóxicas, ayúdala. Haz cosas que la hagan sentir bien.

Cada vez que te acerques a esa persona, haz tres respiraciones profundas, y después camina hacia ella relajado y tranquilo. Relaja básicamente la mandíbula y las manos. Y luego mira a esa persona a sus ojos. Cuando te hable, escúchala poniendo toda tu atención en lo que te dice. Luego, cuando tú le hables, piensa antes de

hablar. Y al conversar transmítele con tus palabras paz y optimismo, para que se tranquilice y para que capte que tú no eres una amenaza y que todo va bien.

Para que te sea más fácil todo este proceso puedes ayudarte con las meditaciones, afirmaciones y plegarias, presentes en este libro.

Libérate de la rabia

No veas la rabia como algo inaceptable o malo. Considérala como una energía emocional tóxica que has de aceptar y liberar, para restablecer tu equilibrio psíquico y físico.

La idea central en estos casos es liberar esa emoción tóxica para que no termine dañándonos y para evitar que acabemos agrediendo descontroladamente al que nos provoca rabia o a cualquiera que se cruce en nuestro camino.

Ten en cuenta que quien necesita desahogarse y expresar la rabia, la ira y la tristeza, no es tu aspecto adulto, sino tu niño interior, el cual necesita ser querido, aceptado y aprobado.

La rabia la puedes canalizar de manera pacífica, adecuada y liberadora.

Para liberar la rabia puedes caminar a paso rápido, trotar, nadar, bailar, ir al gimnasio, etc. También puedes gritar a pleno pulmón en un espacio donde no molestes a nadie (en el bosque, dentro del coche,...), golpear una almohada, etc.

Ten en cuenta que dejarse llevar por la ira y dejarla salir libremente desencadena más rabia. Por lo tanto, cuando liberes la rabia, no te identifiques con esa emoción tóxica, solamente tienes que aceptarla y dejarla marchar.

El sistema de liberación que hago servir en mis seminarios es el de golpear un saco. A cada alumno le doy un palo y un saco lleno de objetos metálicos (cacerolas, sartenes,...). Luego, por la noche, vamos a un bosque lejos de cualquier vivienda, y cada alumno se coloca con su saco a bastante distancia de sus compañeros. A continuación, cada uno de ellos golpea con el palo el saco, expresando en voz alta todo aquello que le atormenta. Y una vez que se ha desahogado, para cerrar el ciclo, en voz baja, pero audible, expresa su perdón a la persona o a las personas que le provocaron ese sentimiento, ya que, el perdón se

convierte en un acto de liberación a beneficio de su espíritu, de su armonía interna.

En la fase final del perdón puedes decir: «No apruebo lo que me hiciste, pero acepto lo que paso y comprendo que en aquel momento actuaste de la mejor manera posible, según tu estado de consciencia, conocimiento e información. Te libero y me libero. Ahora todo eso pertenece al pasado y los dos somos libres y vivimos en paz».

Sea cual sea el método que utilices, es importante, que no te dejes llevar por la rabia. En todo momento debes permanecer consciente de lo que estás haciendo y para qué lo estas haciendo.

Acaba este ejercicio terapéutico realizando la meditación del Amor que encontrarás en el apartado «Prácticas de meditación».

Mejora tu relación de pareja

Si hay problemas no resueltos en tu relación de pareja y si la comunicación no es clara y sincera, forzosamente habrá rabia, frustración,

sentimiento de culpa y muchísimas suposiciones infundadas.

Para mejorar tu relación con tu pareja, en primer lugar, sé consciente de los problemas reales que hay que resolver.

En segundo lugar, busca el momento y el lugar apropiados para hablar con ella sobre el tema. Asegúrate de que esté receptiva.

Y en tercer lugar, cuando hables con ella, hazlo mirándola a los ojos, con tu cuerpo relajado, con tu mente calmada, esbozando una suave sonrisa lo más natural posible, empleando una voz tranquila, y expresándote de la manera más clara y sincera posible. Y cuando ella te hable, escúchala poniendo toda tu atención.

Para que una relación sea sana hay que evitar controlar y culpar a la pareja.

Si has de tomar una decisión que afecta a la pareja, primero le has de pedir su opinión, pues de lo contrario implicaría una falta de respeto.

No des órdenes a tu pareja. Si le has de pedir algo, añade a tu frase de petición un «por favor».

En vez de echarle las culpas, dile cómo te sientes y cómo te afecta lo que ocurre. Comunícale

tus propios sentimientos. Háblale de tu tristeza y de tu desilusión.

Si actúas así, sin culpar y confiándole tus sentimientos, ella no te contraatacará porque no se sentirá juzgada.

Esta actitud no te garantiza que tu pareja reaccione como a ti te gustaría que lo hiciese, pero contribuye a que haya mucha más confianza y a que la relación sea mucho más sana, respetuosa y cordial.

Evita que los niños se sientan culpables

Para que los niños no se sientan culpables y para que no culpen a los demás, tenemos que vigilar nuestras palabras.

No debemos transmitir mensajes que provoquen miedo, culpa y vergüenza, como los siguientes: «No molestes», «Apártate que estorbas», «Eso no está bien», «No vales para nada», «Eres un miedica», «Todo lo haces mal», «Me estás decepcionando», «¿Es que eres tonto?».

Es muy importante que no usemos frases que contengan la palabra culpa, como: «Es por tu culpa», «Es por mi culpa», «Es por culpa del vecino».

Hay que evitar las frases limitantes y generadoras de culpa y sustituirlas por otras que sean constructivas y alentadoras.

Por poner dos ejemplos, en vez de decirle a un niño «Te vas a caer» le podemos decir «Vigila, ves con cuidado», y en vez de decirle «Lo vas a romper», le podemos decir «Ese objeto es delicado, cuídalo».

Tampoco debemos caer en el error de decir continuamente frases como: «Eres un niño muy bueno», «Lo haces todo muy bien», «Eres perfecto». Si le decimos esas cosas, sin hacerle notar sus fallos, entonces lo estamos sobreprotegiendo. Con esa actitud no favorecemos su madurez emocional y el resultado será que de adulto no estará preparado para mantener relaciones interpersonales sanas, ya que buscará la aprobación de los demás, no soportará que no lo valoren, y se sentirá muy herido emocionalmente cuando lo critiquen.

Mejora tus relaciones laborales

Si te sientes frustrado e injustamente tratado en tu trabajo, desarrolla una nueva visión, más comprensiva y profunda.

No veas a tus jefes como personas que te faltan al respeto y que te quieren manipular. No olvides que tus jefes tienen sus miedos e inseguridades.

Si no estás de acuerdo con lo que te dice un jefe, pídele permiso para expresar tu punto de vista, a modo de sugerencia. Cuando hables con él no lo veas como a alguien superior, límitate a tratarlo con respeto y cordialidad. Relaciónate desde tu corazón, expresándote de forma clara y honesta. Explícale tu punto de vista respaldándote en un razonamiento lógico y correcto. Muéstrale tu sugerencia como una mejor manera para poder cumplir la tarea. Si aún así, te dice un «no» como respuesta, intenta mantener la calma y haz lo que dice tu jefe, sin contestar mal, sin sentirte frustrado y sin criticarlo a sus espaldas. No olvides que es la autoridad. Si te comportas de esa manera, sin miedo, expresando tu opinión y sin sentir rabia, el jefe verá en ti un trabajador en quién confiar.

Ten presente que si alguien te manipula es porque tú te dejas manipular. Para que te respeten, primero tú te tienes que respetar a ti mismo.

Por lo tanto, compórtate en el trabajo con naturalidad, de manera que tus jefes vean que eres un trabajador responsable y que como persona eres atento y amigable.

Observa a tus jefes y compañeros de trabajo como seres humanos de paz y bondad. Y si en algún momento se comportan de manera injusta, date cuenta de que es porque se dejan llevar por sus miedos e inseguridades.

Si haces todo eso, volverás a estar bien en el trabajo. Y, en el supuesto de que decidas dejar ese trabajo, te será mucho más fácil encontrar un nuevo empleo, porque al no anidar en tu interior ni la crítica ni la rabia, tu actitud proyectará paz mental.

No busques la aprobación

La búsqueda de la aprobación es una actitud inmadura que hace que des más valor a las opiniones de los demás que a la tuya propia. Esa actitud fomenta emociones tóxicas de culpa y de autocompasión, y no te permite hacerte responsable de tu propia vida.

Para que puedas liberarte de la búsqueda de aprobación acepta que cada persona tiene derecho a opinar libremente, y que eso no tiene absolutamente nada que ver contigo. Lo que los demás piensan, dicen y hacen, tiene que ver con ellos, pero no tiene nada que ver con tu propia valoración.

Sé consciente de que lo único que produce un efecto sobre ti es lo que tú piensas de ti mismo.

Si alguien no está de acuerdo contigo, en vez de enfadarte o de cambiar tu manera de pensar, simplemente dile que aceptas y respetas su opinión, pero que no la compartes. Si te acostumbras a adoptar esa actitud, poco a poco irás cogiendo seguridad en tus propias opiniones.

Si las críticas que te hacen no te gustan, no luches contra ellas, respétalas y da las gracias.

Tómate las críticas como una información útil para tu crecimiento y desarrollo. Te pueden decir que eres una persona tacaña, alocada, tímida, irritable, inestable emocionalmente, etc. Da igual lo que te digan, no te preocupes de si lo que te dicen es cierto o falso, tú siempre permanece sereno y da las gracias a las personas que te critiquen por hacerte notar tus supuestos defectos. Si te acostumbras a ser agradecido por las críticas que recibas, poco a poco, irás molestándote menos y ganarás confianza en ti mismo. Considera el acto de agradecer como el arma más poderosa para poner fin a cualquier lucha de opiniones.

Evita decir al final de tus frases muletillas del tipo «¿no? ¿sabes? ¿verdad?», pues indican inseguridad. Cuando al decir una frase la acabas con una de esas muletillas estás convirtiendo una frase afirmativa en una pregunta que busca aprobación. Por ejemplo, si dices «La comida está sabrosa, ¿no?», no estás afirmando con seguridad lo que tú piensas, sino que estás esperando que el otro te resuelva una duda. En cambio, si dices «La comida está sabrosa», te estás expresando con confianza en ti mismo.

Si realmente quieres liberarte de la necesidad de búsqueda de aprobación, pon mucha atención a todo lo que piensas, sientes, dices y haces. Sólo

así podrás corregir esa actitud inmadura que te resta libertad.

Recuerda: «Deja que los demás opinen libremente, no cambies de forma de pensar, agradece a los que te critican y cuando hables no utilices muletillas».

Libérate del papel de víctima

Para liberarte del papel de víctima, observa con qué personas te haces la víctima.

Te darás cuenta de que siempre repites tu papel de víctima con las mismas personas. Aquellas que te escuchan y que son más cariñosas y manipulables.

Luego, para entender porqué adoptas el papel de víctima, reflexiona acerca de los beneficios que te aporta. Puede que te cubra tu necesidad de afecto, porque cuando te haces la víctima algunas personas te prestan atención, te cuidan, te comprenden, etc. También puede que te ayude a desahogar la rabia contenida. Date cuenta que para obtener esos beneficios estás pagando un

alto precio, porque con el papel de víctima te estás generando mucho sufrimiento psíquico.

En realidad, tú puedes hacer algo con lo que te pasa, puedes hacer muchas cosas para que tu vida sea mejor, sin necesidad de crearte la falsa ilusión de que los demás tienen que ser los propulsores de tu cambio.

Tú puedes hacerte responsable de la parte que te toca. Para ello, cambia tu forma de interpretar la realidad, sustituyendo las quejas y las culpas por un sentimiento de gratitud.

Hacerte responsable de lo que te pasa, no significa que debas cargar tú con la culpa ni que no debas reconocer a las personas que se comportan de manera injusta. Se trata de que busques soluciones sanas a todos tus problemas, aceptando lo que sucede y haciendo todo lo posible por cambiar lo que se pueda cambiar.

Es muy importante que seas consciente de tus pensamientos, palabras, emociones y acciones. Para ello, cada vez que te quejes, date cuenta de que te estás quejando; y cada vez que estés culpando a alguien o a algo, date cuenta de ello. De esta manera, si te das cuenta de que estás adoptando el papel de víctima, instantáneamente puedes elegir dejar de reproducirlo. Date cuenta

de que tus emociones son tuyas, y de que los problemas no son exteriores a ti.

Es muy importante que tomes la firme determinación de llevar las riendas de tu vida, tomando las acciones que creas necesarias y emprendiendo acciones concretas para conseguir tus objetivos. Sé consciente de que tú puedes hacer mucho al respecto. Ponte metas, decide qué vas a hacer para alcanzarlas y hazlo. Atrévete a dar el cambio. Date la oportunidad de ser una persona exitosa. Empieza ahora mismo.

Si haces todo eso que te he dicho, recuperarás el poder sobre tu propia vida.

Comunícate creando confianza

Todas las palabras que salen de tu boca causan sensaciones en ti y en las personas de tu entorno. El cómo dices las cosas puede llegar a constituir un problema en la comunicación. Por eso, es muy importante que pongas atención en todo lo que dices y en cómo lo dices.

Si juzgas directamente a alguien, éste dejará de escucharte y se pondrá a la defensiva.

Si le dices a una persona: «Me haces enfadar cuando me gritas», la estás juzgando y culpando. En cambio, si en vez de centrarte en la persona, te centras en la acción y en tus sentimientos, entonces no la estás juzgando. En el ejemplo anterior, puedes decirle: «Me siento incómodo en las conversaciones en las que se utiliza un tono de voz fuerte». Si te expresas de esta última manera, te haces responsable de tus propios sentimientos sin culpar a nadie.

Escucha de forma activa a cada persona que te habla. Así favorecerás la confianza, el respeto y la armonía en todas tus relaciones

Escucha sin juzgar. No compitas por hablar, no interfieras, no interrumpas. Da tiempo al que te habla para que te diga todo lo que quiere expresarte. Y pídele las aclaraciones que necesites hasta que comprendas el mensaje que hay detrás de sus palabras, gestos y emociones.

Cuando converses, adopta una postura corporal de interés y respeto. Mantén el contacto visual y sonríe con naturalidad. Una mirada con afecto y una sonrisa sincera abren los corazones de quienes nos miran y escuchan.

Si ha habido un conflicto o un malentendido con una persona, para sanar la relación, en vez de juzgarla y culparla, dile cómo te sientes. Háblale de tus sentimientos respecto a la situación. Dile también lo que quieres o necesitas. Comunícale con claridad qué es lo que quieres y que es lo que estás dispuesto a hacer para resolver el problema.

Relaciónate en todo momento de manera respetuosa y amable, exponiendo tu posición y respetando la visión del otro. Ten en cuenta que cada persona interpreta la realidad a su manera. Por lo tanto, cuando converses con alguien recuerda que tú tienes tu razón y que el otro tiene su razón.

En los conflictos entre las personas al decir cómo te sientes, estás asumiendo tu propia responsabilidad. Y al decir lo que estás dispuesto a hacer, te estás comprometiendo a resolver el problema en un contexto de diálogo y respeto.

Generalmente, este proceso comunicativo que te acabo de explicar desmonta las actitudes defensivas de los que te escuchan, y permite una comunicación en la que reina el entendimiento y la paz.

Cómo ver el bien en las personas

El perdón requiere un cambio en tu forma de ver a todas aquellas personas que crees que te han causado problemas y sufrimiento psíquico.

Constantemente estás interpretando la realidad, condicionado por tus ideas, juicios y creencias. Esa información archivada en tu memoria emerge a cada momento, de manera que el pasado se te proyecta constantemente en el presente, impidiéndote ver las cosas de una manera medianamente objetiva.

La conducta de todo individuo está guiada básicamente por el amor o por el miedo.

Cuando estés con una persona que no te cae bien por su insolencia, falta de respeto o por lo que sea, no la juzgues ni la culpes. Acéptala como es. Respétala. Mírala sin ideas preconcebidas. Quiérela sin condiciones.

Si practicas esta forma de percibir a las personas, de forma natural tu mente analítica se irá acallando, y surgirá en ti una mayor comprensión de la vida.

Las personas conflictivas y agresivas, sufren mucho debido a que tienen muchos miedos. Hay que comprenderlas y sentir compasión por ellas.

Cuando veas a una persona «rara» y muy diferente a ti, no la juzgues, no la critiques, no la condenes. Procura que no te moleste su apariencia. No te dejes llevar por el ego. Presta atención a tu reacción para que no te atrape el miedo. Relájate y confía en tu intuición. Permítete ver más allá de las apariencias. No juzgues el aspecto externo de las personas.

Date cuenta de que si consideras que una persona es mala, la estás haciendo peor de lo que es. En vez de eso es mejor que la veas como un ser que desea como tú ser feliz, un ser que es digno de respeto y amor.

Reconoce que bajo nuestras aparentes diferencias, todos somos iguales. Trata de reconocer en toda persona al niño inseguro y necesitado de afecto que lleva en su interior. Mira más allá de ese niño, y observa a su Ser de luz, sabio, afectuoso y pacífico. Observa en cada persona sus signos de amabilidad y paz.

De esta manera, cuando veas o mires a cualquier persona, te darás cuenta de que más allá

de su personalidad condicionada por el miedo, está su verdadera esencia pura e inmaculada.

Por lo tanto, elige ver en cada persona su luz, en vez de sus sombras. No te centres en sus errores, pon tu atención en su ser trascendente, el cual es digno de respeto y amor.

Si ves a cada persona de esa manera, estás contribuyendo a que confíe más en sí misma y a que se sienta más segura. Y eso hará que se muestre alegre, afectuosa y pacífica con el prójimo.

Este tipo de visión profunda te permitirá experimentar pensamientos nobles y sentimientos bellos, que favorecerán la apertura de tu corazón.

Cómo crear una sociedad feliz

Si queremos un mundo pacífico y feliz, hay que fomentar la autoestima y la autorrealización de todos los ciudadanos. Dicha labor se debe realizar básicamente en las escuelas. Así se podría prevenir que los niños se sintieran mal consigo mismos y heridos emocionalmente.

Si en las escuelas hubiese una asignatura para la autorrealización, entendida como el desarrollo del potencial pleno de cada alumno, el mundo sería mejor.

Se sabe que los adolescentes con una autoestima baja son más propensos a fracasar en sus estudios, así como a desarrollar depresión, ansiedad y una adicción al alcohol y las drogas. En cambio, los adolescentes con una autoestima alta viven con amor en lugar de hacerlo con miedo y odio; y al vivir con amor se sienten bien consigo mismos, son amables y respetuosos con los demás, y atraen paz y éxito a sus vidas.

Sería deseable que en las escuelas se enseñara a los alumnos adolescentes, a partir de una determinada edad, a percibir conscientemente sus pensamientos, y a reconocer y gestionar sus emociones. De esta manera, se evitaría que de adultos fuesen personas amargadas y neuróticas.

Para favorecer la salud mental y emocional de los alumnos, los maestros deben evitar tener ideas preconcebidas y hacer comparaciones. Y deben fomentar la colaboración en vez de la competencia.

Se sabe que si un maestro cree que sus alumnos son listos, éstos serán más listos que si

creo que son torpes, ya que los criticará menos y fomentará en ellos la seguridad en sí mismos.

Los alumnos no deben ser valorados únicamente por lo que hacen, sino que también hay que observarlos como los seres luminosos que son. De esta manera se potencia en ellos su autoestima favoreciendo su autorrealización.



Siluetas a la luz de la luna

Imagínate como sería la sociedad, si a cada alumno se le animase diciéndole con suma claridad que es un ser maravilloso, único e importante; que tiene que amarse, aceptarse y aprobarse; y que tiene capacidad para hacer cosas maravillosas.

¿Cuántas veces te han dicho esas cosas en la escuela? Posiblemente pocas veces o a lo mejor nunca.

Date cuenta de que si se les dijese esas cosas a los alumnos se les estaría animando a que se viesen como seres queridos y capaces. Visión que les brindaría la confianza necesaria para que se quisieran a sí mismos y se vieran de una forma valiosa. Esa actitud daría pie a que trataran a sus semejantes como seres dignos de atención, respeto y amor.

Los conocimientos que se adquieren en los centros de enseñanza deben ser vistos, no como una forma de ganarse la vida en el futuro, sino como una manera de prestar un servicio a la humanidad y al mundo.

8

PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN



Meditación de la respiración

Esta meditación te ayudará a percibir los pensamientos sin juzgarlos, y te dará paz interior y serenidad.

Siéntate en una postura cómoda en un lugar tranquilo – una habitación, un parque, etc.-. Relájate con la espalda alineada. Cierra los ojos y esboza una suave sonrisa.

Permanece en esa posición durante unos minutos en quietud y silencio.

En esa postura centra tu atención a la sensación que sientes en tus fosas nasales. Céntrate únicamente en cómo entra y sale el aire de tu nariz. No tienes que hacer nada más que eso.

Presta atención a la sensación que sientes en tus fosas nasales. No prestes atención al recorrido del aire por tus vías respiratorias. Céntrate únicamente en tus fosas nasales. Cada vez que expulses el aire por tu nariz presta atención al calorcito que sientes en tus fosas nasales. Y cada vez que cojas el aire pon la atención a la sensación de fresquito que sientes en las mismas.

Cuando hagas este ejercicio te darás cuenta de que acuden pensamientos a tu mente, los cuales harán que te olvides del foco de atención. Cuando eso ocurra, observa los pensamientos sin prestarles demasiada importancia, y vuelve enseguida a poner tu atención a la sensación que sientes en tus fosas nasales.

Percibe cómo cada pensamiento viene y se va, y vuelve a poner tu atención a tus fosas nasales.

Esta práctica es como sentarse en la orilla de un río y ver sus aguas pasar, o como sentarse en la cima de una montaña y mirar las nubes pasar.

Si al realizar esta meditación te distraes con facilidad, realízala contando las respiraciones. Cuando inhales y exhales la primera vez, mentalmente cuenta «uno»; cuando inhales y exhales la segunda vez, mentalmente cuenta «dos»; y así sucesivamente.

La ejecución de este ejercicio es muy valiosa para percibir los pensamientos de una manera neutral, desapegada, sin identificarse con ellos.

Al observar tu respiración y tus pensamientos, te darás cuenta de que tú no eres los pensamientos (ni los sentimientos ni las sensaciones que percibes).

Con la práctica cada vez estarás más presente, más consciente, y tu mente estará más aquietada, y los pensamientos acudirán con menos frecuencia.

Esta meditación constituye una de las formas más intensas para expandir tu consciencia.

Meditación de la observación

Esta meditación te ayudará a vivir en el presente y te dará mucha paz.

Busca un lugar tranquilo – un parque, un jardín, un bosque, una playa, etc.- y camina muy despacio. Camina relajado. Relaja sobretodo las manos y la mandíbula. Esboza una suave sonrisa y centra tu atención en todo lo que percibes.

Tu foco de atención es la realidad, es decir, todo aquello que percibes con los sentidos. Pon atención a lo que ves, oyes, hueles, tocas y saboreas. Sobretodo pon atención a lo que observas y oyes.

Mira con atención relajada todo el conjunto de cosas que ves, no te centres en un solo objeto. Es decir, si estás en un bosque no mires a un solo árbol, mira a todos los árboles a la vez.

Escucha todo lo que oyes a la vez, no te centres en un solo ruido. Escucha todos los sonidos de tu entorno como si todos juntos formasen una orquesta.

No juzgues nada de lo que percibes. No analices, no conceptúes, no juzgues, no califiques, no clasifiques. Límitate a percibir, no hagas nada más. No hacer nada más es observar permitiendo que todo se haga por sí mismo. Eso es lo que da mayor paz y mayor estabilidad interior.

Inevitablemente, cuando hagas este ejercicio te darás cuenta de que los pensamientos acuden a tu mente. Eso es normal. Acepta esos pensamientos que te vienen, no les des importancia y vuelve tu atención a la realidad.

Con la práctica, podrás percibir la realidad y tus pensamientos simultáneamente en cualquier lugar: mientras caminas, mientras hablas con la gente, etc.

Cuanto más practiques esta meditación, menos pensamientos acudirán a tu mente.

Esta habilidad de percepción te permitirá percibir en el momento presente la realidad, así como tus pensamientos y emociones, por lo que tus reacciones dejarán de ser inconscientes.

Con el tiempo te darás cuenta de que tú eres el observador que observa desde más allá de la mente.

Y cuando hayas adquirido la maestría en esta meditación, sabrás que tú eres el observador, la visión misma y el escenario que observas.

Meditación de la Compasión

En la vida de todo ser que siente, hay alegrías, satisfacciones, pero también hay carencias, acontecimientos no deseados y desilusiones.

En esta meditación no vas a centrarte en las alegrías sino en las insatisfacciones de todos los seres que sienten. Vas a practicar la empatía con todos los seres que no lo pasan bien. Vas a reconocer que la situación de los demás no es muy diferente a la tuya. Te vas a dar cuenta de que todos los seres que sienten tienen una

capacidad muy similar a la tuya para experimentar alegría, felicidad y emociones no deseadas. Vas a mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.

Durante esta meditación no vas a sentir lástima. Pues este sentimiento es el punto de vista de alguien más afortunado que mira con aires de superioridad.

En esta meditación vas a sentir compasión, es decir, vas a ponerte en el lugar de los que no lo pasan bien, conectando con sus corazones, deseándoles bienestar.

Siéntate en una postura cómoda en un lugar tranquilo – una habitación, un parque,... -. Relájate con la espalda alineada. Cierra los ojos y esboza una suave sonrisa. Permanece en esa posición durante unos minutos en quietud y silencio, observando tu respiración. Pon atención en cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales. Cuando te notes tranquilo, comienza la meditación de la compasión.

Abre tu corazón y siéntete uno con todos los seres.

Date cuenta cómo la vida de cada ser que siente está sujeta a todo tipo de emociones. Todos

los seres experimentan, en algún momento de su vida, bienestar y falta de bienestar. Tu corazón se estremece al pensar en los seres que no lo pasan bien. Quieres que todos estén bien. Sientes una gran necesidad de darles amor para reconfortarlos.

Como siempre, cuando otros pensamientos te distraigan, toma consciencia de ellos, no les des importancia y vuelve al objeto de tu meditación.

Reconoce cuánta falta de bienestar has visto padecer en los demás y en ti mismo a lo largo de tu vida. Hay tantas historias de gente que no lo pasa bien. Los que ahora son niños, cuando sean mayores, cuántas pruebas habrán tenido que pasar. En este mismo momento hay millones de seres que no lo están pasando bien.

A continuación, pon tu atención en todos los seres que no gozan de bienestar. No sientas lástima por ellos. Siente empatía con sus necesidades.

Sé consciente de cómo se sienten las personas necesitadas: los que pasan hambre, los que no tienen hogar, los adictos a cualquier cosa, los que viven en lugares en los que no hay paz, los que carecen de libertad, los niños huérfanos, etc.

Sé consciente de la falta de bienestar de algunas personas mayores, que se sienten solas, que se ven excluidas, que, a veces, son marginadas, que pierden protagonismo social y que son conscientes de cómo van mermando sus reflejos y sus facultades físicas e intelectuales.

Se consciente de todos los seres que no están sanos.

Sé consciente de los animales que no llevan una vida digna, pues ellos no son menos que nosotros.

Sé consciente de los vegetales que no se les deja ser ellos mismos, pues ellos tampoco son menos que nosotros.

Acepta y asume la falta de bienestar que están sobrellevando millones de seres en el mundo. Percíbela tal como es. Compréndela. Siéntela. Y anhela con todo tu corazón que todos los seres sean felices.

Pon tu atención en las personas que no son buenas. Deséales lo mejor. Date cuenta de que si no actúan bien es porque no son felices, carecen de afecto, no están en paz y no lo pasan bien. No sientas lástima por ellas. Siente compasión.

Sé consciente de que cuando algún ser no lo pasa bien, tú tampoco lo pasas bien. Recuerda que todos somos Uno.

Mira dentro de ti todas tus insatisfacciones y perdónate y quíérete mucho.

Permítete pensar en las siguientes afirmaciones: «Todos los seres, absolutamente todos, tienen derecho a ser felices. Mientras haya algún ser que no lo esté pasando bien, haré todo lo posible para ayudarle porque sé que todos los corazones son Uno». Quédate unos minutos pensando en todo esto.

Ahora imagínate que tú y todos los seres del Universo vivís en un mundo feliz y afirma: «Oh, qué bien, todos vivimos en paz, tenemos todas nuestras necesidades cubiertas y gozamos de un completo bienestar y de felicidad plena. Todos permanecemos conscientes en el gozo eterno. Gracias».

Cuando acabes de meditar, vuelve a poner tu atención en la respiración.

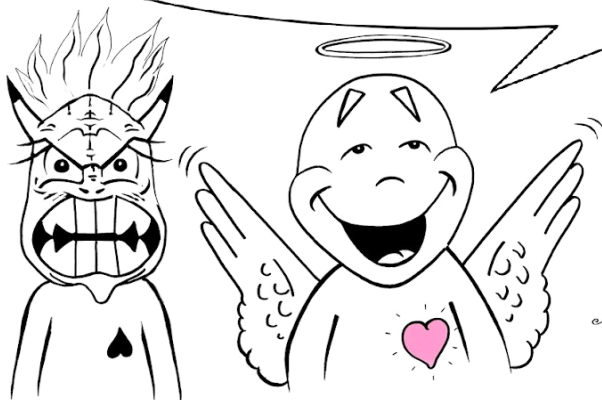
Esta meditación te proporcionará intuición para saber cómo ayudar activamente a todos los seres.

LOS ANIMALES NO NOS JUZGAN



Aprendamos de los animales. Ellos no nos juzgan. Los perros son los grandes maestros de la amistad. Los gatos son los grandes maestros de la relajación. Y todos ellos son nobles y de buen corazón, salvo que se les condicione a ser de otra manera.

Se está llegando a la "masa crítica de la bondad"...
pronto ¡TODOS LOS CORAZONES SERÁN UNO!



Meditación del Amor

Siéntate en una postura cómoda en un lugar tranquilo – una habitación, un parque,... -. Relájate con tu espalda alineada y cierra los ojos. Permanece en esa posición durante unos minutos en quietud y silencio, observando tu respiración. Pon atención en cómo entra y sale el aire por tus fosas nasales. Cuando te notes tranquilo, comienza la meditación del Amor.

Sé consciente de que todas las cosas, todos los cuerpos y todos los organismos, provienen de una misma fuente. Todo es dirigido y vivificado por el Uno imperecedero. Ese Uno es el Ser, es Consciencia, es Beatitud. Él es el autor de todas nuestras acciones. De manera que todo es Uno. Nada en el Universo está separado. La individualidad es un engaño, es una ilusión de la mente. Todo está interconectado. Todo es interdependiente. Todo constituye un solo cuerpo, vivo, imperecedero e indivisible.

Renuncia a la ilusión de la individualidad separada. Todo lo que llamas «yo», «tú», «él», «ella», y todo lo demás, todo es Uno. Los seres humanos, los animales, los vegetales, los minerales, las rocas, todo es Uno. La tierra, el

aire, el fuego y el agua, todo es Uno. Todo lo que ves, así como tú mismo, todo es Uno.

Percibe con claridad la conexión que hay entre todos los seres del Universo. Siéntete unido al Universo. Siéntete Uno con todos los seres. Tú eres Uno, él es Uno, ella es Uno, nada está separado, todos somos Uno.

Al ser plenamente consciente de que eres Uno con todo, sientes un inmenso afecto por todo lo que existe, puesto que en verdad, tú y todos los seres constituís una Unidad. Tú eres Uno con los demás. Nada te es ajeno.

Así pues, todo lo que percibes eres tú mismo. El mundo en su conjunto constituye tu cuerpo. Tú eres el mundo. Tú eres, tú mismo, la vida eterna del mundo entero.

Como conocedor de la Unidad, piensas, sientes y actúas de la mejor de las maneras, con relación a todos los seres del Universo. Desarrollas una mente amistosa, servicial, altruista y benevolente, que busca el bienestar, la prosperidad y la felicidad de los demás. Tu bienestar es el bienestar de todos, y el bienestar de todos es tu propio bienestar.

Ahora, repite mentalmente unas cuantas veces las palabras: «Amor universal incondicional». Piensa en su significado. «Amor universal incondicional» es amar a todos los seres del Universo, por igual; es amar de manera desinteresada, sin deseo de recompensa, sin necesidad de ser correspondido. Todos los seres constituyen una unidad y, por lo tanto, todos deben ser amados por igual, sin diferencia alguna. Todos deben ser amados incondicionalmente y sin apego. Así ama la Consciencia universal.

Siente verdadero afecto hacia cada ser del Universo, sin tener en cuenta su apariencia física ni ningún otro aspecto.

Afirma: «Todos los seres del planeta y del Universo obran bien y tienen intenciones buenas. Todos están satisfechos y gozan de paz, bienestar y prosperidad, y son completamente felices».

Cultiva un corazón amoroso sin límites hacia todos los seres. Promueve el bienestar de todos los seres inundándolos con tus pensamientos y sentimientos de amor radiante.

Visualiza tu propia cara sonriente y feliz, y haz que tus pensamientos y sentimientos de amor se propaguen en todas direcciones como rayos brillantes de luz radiante hacia todos los seres del

Universo, enfrente y detrás de ti, a la derecha y a la izquierda, hacia arriba y hacia abajo.

Afirma: «Que mis familiares y amigos, y todas las personas que conozco, así como la gente de mi ciudad y de mi país, que todos ellos gocen de bienestar y felicidad».

Afirma: «Que la gente que veo por la calle, en la televisión, en los periódicos, así como la de otras ciudades y países, que toda esa gente no conocida goce de bienestar y felicidad».

Afirma: «Que todos los animales, vegetales y seres corpóreos e incorpóreos de todos los reinos del Universo, que todos ellos gocen de bienestar y felicidad».

A todos los seres deséales bienestar y felicidad, por igual. Considera a todos los seres iguales. El amor espiritual debe ser el mismo para todos.

Para proyectar amor a los residentes de una vivienda di mentalmente: «Que todos los habitantes de esta casa gocen de paz, bienestar y prosperidad, y que sean completamente felices».



Puedes igualmente, proyectar amor, a toda una ciudad, un país, un continente o a todo el planeta. Basta que digas: «Que todos los habitantes de esta ciudad o de este país o de este continente o de todo el planeta gocen de paz, bienestar y prosperidad, y que sean completamente felices».

Afirma: «Que todos los seres del Universo, todos sin excepción, sean éstos conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, visibles o invisibles, estén éstos arriba o abajo, en el norte o en el sur, en el este o en el oeste, que todos, absolutamente todos, gocen de paz, bienestar y prosperidad, y que sean completamente felices».

Visualiza a todos los seres del Universo, a todos sin excepción, sonrientes y felices.

Afirma: «Amo cuando estoy parado. Amo cuando estoy caminando. Amo cuando estoy sentado. Amo cuando estoy acostado. Amo cuando estoy trabajando. Amo cuando estoy descansando. Amo siempre, en todo momento y en todo lugar».

Cuando amas vives el Cielo en la Tierra.

9

REFLEXIONES Y AFIRMACIONES

Reflexiones sobre la realidad

Al afirmar la naturaleza intrínseca de la realidad estás actuando sobre el campo cuántico y la ilusión cede. Así transformas tu mundo.

«Lo invisible sustenta a lo visible».

«Lo que no se ve es infinitamente mayor que lo que se ve».

«Lo que ves no es lo que hay».

«La realidad en la que vives, con todas sus leyes y toda su lógica, no es más que una ilusión.»

El mundo externo es una ilusión. La materia es una ilusión. El tiempo también es una ilusión».

«Lo que conoces como materia está constituido básicamente por espacios vacíos. Hasta las cosas más sólidas y densas están hechas prácticamente de nada».

«Todo lo que percibes está formado por moléculas, átomos y partículas subatómicas brillando y vibrando en un océano de vacío».

«Todo cuanto existe está constituido por energía e información».

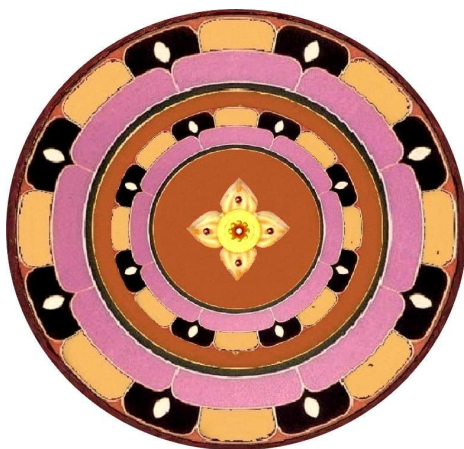
«Desde un punto de vista atómico y espiritual, todo está vivo. El aire está vivo. Las rocas están vivas. Todo cuanto existe bulle de vida».

«Nada está quieto. Nada descansa. Todo está en movimiento. Todo está naciendo y cambiando. Todo está en proceso de transformación».

«La vida no está en un espacio. El espacio mismo es la vida».

«Todo está unido. Todo está interrelacionado. Nada está separado. La dualidad es una ilusión. Tu cuerpo físico no está separado de lo que llamas mundo externo».

«No sabes cómo es el mundo externo. Nunca has entrado en contacto directo con el mundo externo. Ni siquiera has entrado en contacto directo con tu propio cuerpo. Todo lo que ves, oyes, hueles, saboreas y sientes, es percibido por tus sentidos y enviado a tu cerebro en forma de señales eléctricas. Por lo tanto, cuando crees que estás dentro de una habitación, en realidad es la habitación la que está dentro de ti, en forma de una imagen en tu cerebro. Todo lo que ves, lo ves dentro de ti. Hasta tu propio cuerpo lo ves dentro de ti. Toda la información que te llega del supuesto mundo exterior procede de tu cerebro. Por lo tanto, en realidad, no tienes ni idea de cómo es el mundo exterior, ni siquiera sabes si existe, pues lo único que interpretas son las señales eléctricas de tu cerebro».



Mandala, Ricard López

«Nada está fuera, todo está dentro. Todo cuanto aparece en tu mundo, en realidad está dentro de ti».

«Cuando sales a la calle, el mundo que te encuentras es el mundo que llevas en tu mente».

«Todo cuanto sucede en tu vida es creación tuya y tiene su razón de ser. Nada está dispuesto al azar».

«El cómo te ves a ti mismo y el cómo ves a los demás depende enteramente de ti».

«Eres feliz por lo que piensas y sientes de las cosas, no por lo que las cosas son realmente. Tu felicidad depende de tus pensamientos».

«Tú eres el único responsable de todo cuanto sucede en tu mundo. Eres responsable de todo lo que ves, escuchas, tocas, saboreas y hueles. Por lo tanto, no debes culpar a nadie».

«Lo que piensas y sientes, eso atraes a la forma y en eso te conviertes».

«Cuando crees, creas. Para empezar a crear debes empezar a creer».

«No hay que ver para creer, sino creer para ver. Si no crees en el mal, no lo verás. Cuando

crees en la magia de la vida, lo imposible se hace posible».

«Tu fe puede producir transformaciones instantáneas en tu vida».

«Tu sistema nervioso responde a tu mente, no a la realidad. Tu cuerpo reacciona a lo que piensas e imaginas, no importa que sea verdadero o falso. Si imaginas paz, experimentas paz».

«Tú eres lo que piensas consciente e inconscientemente».

«En cada momento de tu vida estás viviendo las consecuencias de lo que pensaste en el pasado».

«Las cosas suceden como han de suceder. Todo lo que ocurre en tu vida es necesario para tu desarrollo. Lo importante no es lo que ocurre en el exterior, sino lo que ocurre en tu interior».

«Para perfeccionarte hay dos vías: la del sufrimiento y la de la autorrealización. Con la primera debes aprender de los errores, y con la segunda has de cultivar tu espíritu».

«Los condicionamientos y los programas mentales con los que operas no son tuyos, te han

sido transmitidos culturalmente, y una vez fijados forman tus creencias».

«Tu mente consciente generalmente está dirigida por tu mente inconsciente, aunque ocasionalmente es dirigida por tu mente supraconsciente, es decir, por tu Ser espiritual».

«Cuando tu mente inconsciente toma el mando, el ego con sus errores gobierna tu vida».

«Cuando tu mente supraconsciente toma el mando, tu Ser espiritual con sus inspiraciones divinas gobierna tu vida».

«Cuando más expandas tu consciencia, mayor será el número de inspiraciones divinas que recibas».

«Si eres inocente y puro, tu Ser espiritual te orientará enviándote signos, señales, intuiciones y sueños».

«Sólo cuando te conoces a ti mismo, puedes conocer a los demás; y sólo cuando te quieres a ti mismo, puedes amar a los demás».

«Hay una manera gozosa de mirar el mundo, la cual consiste en mirarlo con satisfacción, entusiasmo y gratitud».

«El aquí y ahora es lo único que existe y es lo único que tienes».

«Acepta, aquí y ahora, la vida tal y como es, sin juzgarla, sin oponerle resistencia, sin quejas y sin lamentaciones. Mientras estés aquí, no quieras estar allí. Date cuenta como, aquí y ahora, todo está bien como está, y celébralo».

Frases para reflexionar

«Atraes hacia ti todo aquello que piensas, sientes, dices y haces».

«Si piensas que eres feliz, eres feliz».

«Si eres feliz, lo tienes todo. Si no eres feliz, todo lo que tienes no te sirve de nada».

«Si todo lo que te rodea lo ves bien es porque estás bien. Si todo lo que te rodea lo ves mal es porque estás mal».

«Cuando se presenten problemas, no te preocupes, ocúpate y resuélvelos de inmediato».

«Si algo tiene remedio, ¿para qué preocuparse? Y si no tiene remedio, ¿para qué preocuparse?».

«En realidad los problemas no existen. Cuando una persona dice que tiene un problema, lo que realmente está diciendo es que está asustada, que no le gusta lo que ve, que no le gusta lo que oye, que no le gusta lo que siente, que necesita ayuda,...».

«Dentro de 200 años todas las personas que conoces ya habrán transitado al mundo espiritual».

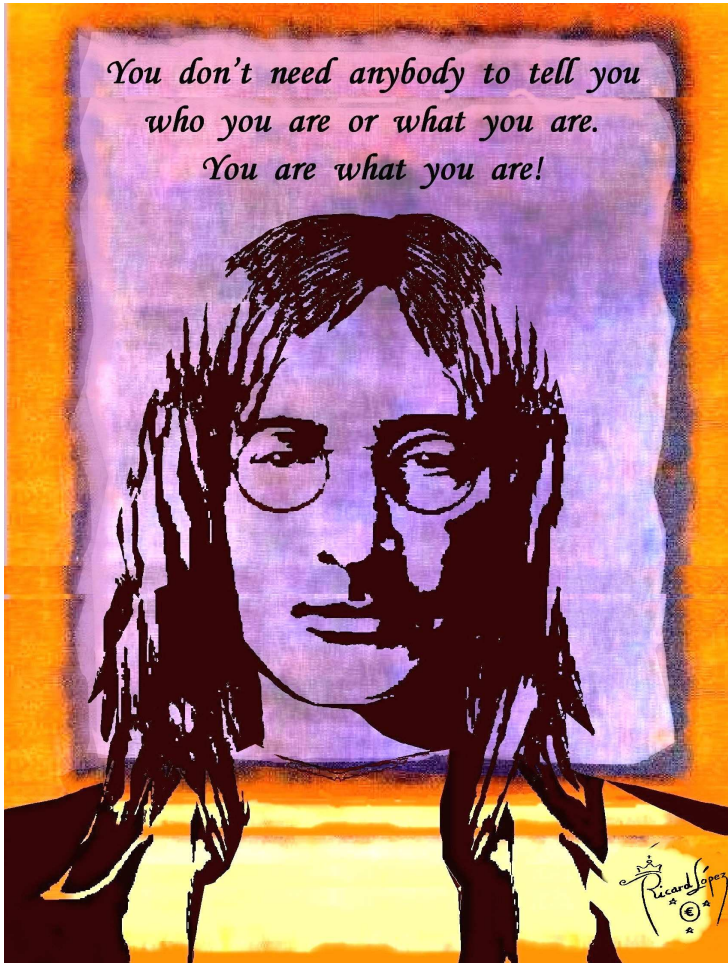
«Las crisis son lecciones intensas de acceso a la paz».

«El mal se combate con el bien, la ausencia de luz se sana con la luz».

«Aunque a veces hayas cometido errores, tu valía como ser humano sigue siendo la misma».

«Los errores son auténticas oportunidades de crecimiento».

«Toda experiencia desagradable lleva un bien oculto que te brinda la oportunidad de aprender y crecer».



John Lennon

«Todo ser humano hace, en todo momento, lo mejor que puede hacer, dadas las circunstancias que atraviesa y su nivel de consciencia».

«Las personas no maltratan ni agreden a otras, salvo que se sientan descontroladas, desatendidas e incompetentes».

«Cuando alguien se enfurece y siente rabia, en realidad su alma está pidiendo ayuda, reconocimiento y afecto».

«Toda persona tiene su niño interior que, en ocasiones, tiene miedo y se siente inseguro».

«Todo adulto es la proyección del niño que era».

«Para conocer a una persona, pregúntale cómo vivía de pequeña».

«El amor acepta, sin juicios y sin condenas».

«Una sonrisa sincera y unas cuantas palabras amables desvanecen la ira».

«Aquello que das se te devuelve multiplicado. Si favoreces el bienestar de los demás, recibes bienestar. Si das amor, recibes amor. Si das dinero, recibes dinero».

«Piensa bien, habla bien y haz el bien a los que hablan mal de ti, a los que te insultan y a los que te odian».

«Cuando piensas bien, impregnas tu mundo de belleza».

«Cuando practicas la compasión con sinceridad, estás reafirmando la Unidad de todo lo existente».

«Oír no implica escuchar. Un buen conversador es quien habla poco, no juzga, no aconseja y escucha mucho».

«Si hablas de ti que sea para esclarecer, tranquilizar y enriquecer a los demás, pero nunca para valorarte».

«Agradece todo lo que te sucede. Agradece lo que tienes. Cuando agradeces lo que tienes, recibes más de lo mismo».

«Si no te atreves a hacer algo, no es porque sea difícil, sino porque piensas que es difícil. Tú lo haces fácil o difícil con tu mente».

«La mayoría de las personas no se atreven a soñar en grande debido a sus limitaciones autoimpuestas. No se dan cuenta de que su potencial es prácticamente ilimitado».

«Hacer cosas cambia las cosas. No hacer nada deja las cosas como estaban».

«No busques la satisfacción en una meta futura, disfruta durante todo el proceso».

«Establece nuevos acuerdos contigo mismo. Prepárate y busca oportunidades por doquier. La seguridad está en ti. Todo está en tu espíritu».

«Sé feliz, vive con entusiasmo, y tu espíritu te dará salud, riqueza y amor».

«El mundo está en tus manos cuando sueñas en grande y tomas acción, sin quejarte y sin rendirte jamás».

«Actúa y persevera por el camino correcto».

«Toma acción para ser la persona que quieres ser. Toma acción para que las cosas sucedan».

«El mejor momento para empezar a tomar acción es ahora mismo».

Afirmaciones para cada día

No debes ignorar o despreciar el poder del verbo. A modo de anécdota te diré que un alumno mío empezó a repetir sin cesar la siguiente

afirmación que le recomendé: «*Soy un ser maravilloso, único e importante; me amo, me acepto y me apruebo*». Y después de unas horas de recitarla fue al cuarto de baño y al mirarse al espejo, vio asombrado cómo una verruga que tenía en la nariz había desaparecido. Este es sólo un ejemplo del tremendo poder de las afirmaciones.

Así pues, los pensamientos y las palabras constituyen las herramientas más poderosas que tienes como ser humano.

La realidad exterior es un reflejo directo de tus pensamientos y creencias dominantes. Si cambias tus pensamientos, cambias tu realidad.

Las afirmaciones positivas al ser repetidas con emoción, en estado de relajación, te ayudarán a sanar tus creencias y a transformarlas.

Elige una afirmación y repítela muchas veces, en voz audible, para trabajarte durante unos días. Después, elige otra afirmación, y así sucesivamente. Son momentos propicios para trabajar con las afirmaciones: al despertar y un poco antes de ir a dormir.

«Todo cuanto existe fluye de la Fuente Infinita del Creador».

«Yo soy un Ser espiritual teniendo una experiencia material».

«Reconozco, aquí y ahora, al Creador y a mi Ser espiritual actuando en mi mente, cuerpo y mundo; de manera que no puedo verme afectado por nada ni por nadie».

«Me siento a gusto en mi cuerpo. Amo, acepto y respeto a mi cuerpo, a mi cara, a mi cabello y a mi apariencia física».

«Soy un ser humano digno de respeto y amor».

«Soy un ser maravilloso, único e importante; me amo, me acepto y me apruebo».

«Estoy en paz conmigo mismo y con el mundo, y todo me resulta agradable, simple y fácil».

«Confío en el proceso de la vida. Estoy a salvo y seguro en todas partes».

«Mis relaciones son afectuosas, prósperas y armoniosas».

«La vida es una escuela y todo el mundo es mi maestro».

«Yo soy uno con cada persona con la que me encuentro».

«Cada día deseo a todos los seres que tengan un buen día, lleno de paz y felicidad».

«Si hablo de algo o de alguien, solo es para honrarlo».

«Cada persona tiene su sueño personal. Cada persona es como si fuese de otro planeta. Por eso, no me tomo nada personalmente. No juzgo, no me enfado y no culpo. Te perdono porque tu sueño personal no es como el mío, y me perdono a mí mismo porque mi sueño personal no es como el tuyo».

«Cuando medito, vuelo muy alto y los problemas se vuelven insignificantes. El apego, los deseos y los temores, desaparecen por completo».

«Todo está vivo. Todo es valioso y sagrado».

«En el Universo hay abundancia de recursos para todos los seres. Yo soy merecedor de la abundancia que hay en el Universo. Las puertas de la riqueza se abren ante mí y el Universo me da todo lo que anhelo».

«Por fin hoy que bien estoy».

«Mi salud es perfecta».

«Aquí y ahora, todo está bien».

«Cada día en todos los sentidos estoy mejor y mejor».

«Yo soy completo, perfecto, fuerte, poderoso, afectuoso y feliz».

«Yo soy existencia eterna, conocimiento eterno y felicidad eterna».

«Permanezco en calma, pensando el bien, sintiendo el bien, sonriente, alegre y agradecido. Con esta actitud los ángeles me rodean y el Universo entero se rinde a mis pies».

Quando hayas elegido una afirmación, repítela durante por lo menos veinte minutos, y cuando acabes da las gracias diciendo lo siguiente: «Gracias, esto o algo mejor, se manifiesta, aquí y ahora, de un modo satisfactorio y armonioso para todos los seres visibles e invisibles del Universo».

10

PLEGARIAS



Mandala chispa de luz

Para que te perdones

Piensa en todo el daño que te has hecho a ti mismo ya sea con tus pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones, y perdónate con la siguiente plegaria:

Sé que he cometido errores en mi vida, los cuales han tenido y tienen sus consecuencias, pero pese al mal que haya hecho y me haya hecho, yo no soy culpable de mis errores porque cuando los cometí no era consciente del daño que hacía a los demás ni del daño que me hacía a mí mismo.

Cuando pienso en las decisiones equivocadas que he tomado en mi vida, ya no siento angustia ni tristeza ni frustración. Sé que todo el mal que hice y que me hice fue debido a mi ignorancia. Esta actitud me permite estar bien conmigo mismo y con los demás.

Al ser consciente de la verdad que hay detrás de todo sentimiento de culpabilidad y remordimiento, ya no siento rabia hacia mí mismo.

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a perdonarme

plena e incondicionalmente por todo el sufrimiento que me he causado con mis pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones.

Pido que me ayude a perdonarme por mi resistencia al proceso natural de la vida, por mis desequilibrios, por mis desarmonías, por mis sentimientos de culpa, por mis preocupaciones, por mis miedos, por mi tristeza, por mis quejas y por mi (añade aquí otros aspectos que desees perdonarte).

Pido a mi Ser espiritual que me libere de todos los recuerdos que anclados en mi mente hacen que se perpetúe mi sufrimiento. Pido que me libere de todos mis errores, de sus causas, efectos, registros y memorias.

Reconozco a mi verdadera naturaleza de amor y paz, y se restablecen en mí las cualidades de perfección del Ser Supremo. Libre de todo error, siento un inmenso afecto y respeto hacia mi mismo.

Y afirmo: «Soy un ser maravilloso, único e importante; me amo, me acepto y me apruebo; y soy digno de respeto y amor».

Ahora mi consciencia se ha expandido y vivo una nueva vida, consciente, equilibrada y armoniosa; llena de paz, amor, salud, alegría, abundancia y felicidad.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que pidas perdón

Esta plegaria es para que pidas perdón al Creador y a todos los seres que hayas perjudicado (incluido tú mismo).

Cuando perjudicas de alguna manera a algún ser humano, a algún animal, a algún vegetal o a cualquier otro ser, estás ofendiendo a quien has perjudicado, así como a la vida y al Creador del Universo.

Piensa en todos los errores que has cometido, ya sea con tus pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones; y pide perdón con la siguiente plegaria:

Pido a mi Ser espiritual que me ayude a pedir perdón al Creador del Universo y a cualquier ser que haya perjudicado, con mis pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones.

Pido perdón al Creador por mis odios, por mis resentimientos, por mis juicios, por mis críticas y por todas mis equivocaciones.

Pido al Creador que me purifique y libere de todos mis errores y de todo aquello que vaya en contra del Orden Divino, sus causas, efectos, registros y memorias.

Siento un inmenso afecto y respeto a todos los seres del mundo. Mi corazón se llena de amor. Se sanan todas mis heridas y desaparece mi sufrimiento psíquico.

Siento cómo se rompen todas las ataduras que encadenaban mi libertad y cómo se restablecen en mí las cualidades de perfección del Ser Supremo.

Me siento colmado de bendiciones.

Ahora mi consciencia se ha expandido y vivo una nueva vida, consciente, equilibrada y armoniosa; llena de paz, amor, salud, alegría, abundancia y felicidad.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que perdones a una persona

Esta plegaria es para que pidas perdón a una persona en concreto.

Para sanar tu relación con una persona que te ha ofendido y hacia la que sientes rencor, en vez de juzgarla, criticarla y culparla, observa en ella sus signos de amabilidad y paz, y perdónala con la siguiente plegaria:

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a comprender y perdonar.

Me dirijo a ti, (di aquí el nombre de la persona a la que necesitas perdonar, aunque ya hubiese transitado), para hacerte saber que te perdono de forma absoluta e incondicional, con toda la fe y sinceridad de mi corazón, por cualquier cosa que me hayas hecho (o que yo crea que me has hecho) que me haya causado sufrimiento, ya sea intencionadamente o no, con tus pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones.

Estás perdonado y estoy perdonado, ahora somos libres. Nuestros corazones, amorosos y compasivos, se unen en regocijo.

Mi Ser espiritual te libera para siempre, sin condición alguna, de toda deuda para conmigo, así como de todas las consecuencias del mal que me has causado (o que yo crea que me has causado).

Y ruego a tu Ser espiritual, que te colme de bendiciones para que vivas una nueva vida, consciente, equilibrada y armoniosa; llena de paz, amor, salud, alegría, abundancia y felicidad. Y me siento feliz imaginándote cómo te suceden cosas maravillosas.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que perdones a tus padres

Si tu relación con tus padres no es buena, ésta es la plegaria que necesitas.

Para sanar tu relación con tus padres, en vez de juzgarlos y culparlos, observa en ellos su naturaleza luminosa de sabiduría, amor y paz; y perdónalos (por separado) con la siguiente plegaria:

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a comprender y perdonar a mi papá (o mamá).

Papá (o Mamá), aunque hiciste cosas que no llegué a comprender y que me molestaron, sé que

no las hiciste para hacerme daño. Si en algún momento me has controlado (o al menos, eso me parecía a mí), sé que lo hacías con buena intención desde tu punto de vista. También sé que cuando alguna vez te has enfadado conmigo, era debido a que sentías rabia, tristeza o frustración, por el hecho de no aceptar algunas de mis palabras o acciones.

Me he dado cuenta de que gran parte de la rabia que he tenido contra ti, era debida a mis inseguridades y miedos, y a que no te comprendía. Ahora te comprendo.

Acepto tu forma de ser y respeto tu manera de ver las cosas. Reconozco que tú tienes tu razón, la cual es tan válida como la mía.

Cuando me hables, dejaré lo que esté haciendo y te escucharé con atención, y cuando yo te hable lo haré de manera clara y afectuosa. Me comprometo a tratarte con respeto y amor.

Ahora, te veo sin juzgarte, sin criticarte, sin limitarte y sin culparte.

Ya no necesito de tu afecto ni de tu cuidado ni de tu protección ni de tu aprobación.

Quiero que sepas que eres un ser maravilloso, único e importante. Te animo a que te ames, te

acceptes y te apruebes. Tu ser luminoso se expresa libremente con toda su inteligencia, amor y poder.

Ya no te hago responsable de las desdichas que suceden en mi vida. Ahora ya no siento rabia ni rencor hacia ti.

Pido a mi Ser espiritual que te libere para siempre y de forma absoluta por cualquier cosa que me hayas hecho (o que yo crea que me has hecho) que me haya causado sufrimiento. Estás perdonado (o perdonada) y estoy perdonado, ahora somos libres.

Y ruego a tu Ser espiritual, que te colme de bendiciones para que vivas una vida llena de felicidad. Y me siento feliz imaginándote cómo te suceden cosas maravillosas.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que perdones a tu pareja

Esta es la plegaria para perdonar a tu pareja, con independencia de que decidas seguir conviviendo con ella o no.

Para sanar tu relación de pareja, en vez de juzgarla y culparla, ve el bien que hay en ella. Ve la realidad que hay más allá de su apariencia física, su personalidad y su miedo. Obsérvala como un ser humano cuya naturaleza luminosa es sabia, amorosa y pacífica, y perdónala con la siguiente plegaria:

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a comprender y perdonar a mi pareja.

(Di aquí el nombre de tu pareja), aunque haces cosas que no llego a comprender y que me molestan, sé que no las haces para hacerme daño.

Si me controlas o manipulas (o al menos, eso me parece a mí), sé que lo haces con buena intención desde tu punto de vista.

Me he dado cuenta de que gran parte de la rabia que he tenido contra ti, era debida a mis inseguridades y miedos, y a que no te comprendía.

Sé que no debo esperar a que tú cambies ni tú debes esperar a que yo cambie. Acepto tu forma de ser y respeto tu manera de ver las cosas. Reconozco que tú tienes tu razón, la cual es tan válida como la mía. Cuando me hables, dejaré lo que esté haciendo y te escucharé con atención, y cuando yo te hable lo haré de manera clara y afectuosa.

Sé que no debo esperar a que tú me hagas feliz, y tú tampoco tienes que esperar a que yo te haga feliz. No debo esperar a que tú me resuelvas mi vida, ni tú tienes que esperar a que yo te resuelva tu vida. Los dos nos tenemos que responsabilizar de nuestra felicidad.

Ahora, te veo sin juzgarte, sin criticarte, sin limitarte y sin culparte. Me comprometo a tratarte con respeto y amor.

Quiero que sepas que eres un ser maravilloso, único e importante. Te animo a que te ames, te aceptes y te apruebes. Tu ser luminoso se expresa libremente con toda su inteligencia, amor y poder.

Ya no te hago responsable de las desdichas que suceden en mi vida. Ahora ya no siento rabia ni rencor hacia ti.

Te perdono y libero para siempre y de forma absoluta por cualquier cosa que me hayas hecho (o que yo crea que me has hecho) que me haya causado sufrimiento. Estás perdonado (o perdonada) y estoy perdonado, ahora somos libres.

Y ruego a tu Ser espiritual, que te colme de bendiciones para que vivas una vida llena de felicidad. Y me siento feliz imaginándote cómo te suceden cosas maravillosas.

Te quiero (di aquí el nombre de tu pareja).

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que perdones a un hijo

Si necesitas perdonar a un hijo (o a una hija) utiliza la siguiente plegaria:

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a comprender y perdonar a mi hijo (o hija).

Hijo (o hija), aunque a veces me haces enfadar con tus palabras y acciones, sé que no lo haces para hacerme daño.

Soy consciente de que cuando te portas mal (o cuando yo creo que te portas mal), lo haces debido a que sientes miedo, rabia, tristeza o frustración. Sé que es tu forma de solicitar atención, aceptación, reconocimiento y cariño. Me he dado cuenta de que gran parte de la rabia que he tenido contra ti, era debida a mis inseguridades y miedos, y a que no te comprendía.

Acepto tu forma de ser y respeto tu manera de ver las cosas. Cuando me hables, dejaré lo que esté haciendo y te escucharé con atención, y cuando yo te hable lo haré de manera clara y

afectuosa. Sin ánimo de sobreprotegerte, me comprometo a tratarte con respeto y amor.

Ahora, te veo sin juzgarte, sin criticarte, sin limitarte y sin culparte. Quiero que sepas que eres un ser maravilloso, único e importante. Te animo a que te ames, te aceptes y te apruebes. Tu ser luminoso se expresa libremente con toda su inteligencia, amor y poder.

Ya no te hago responsable de las desdichas que suceden en mi vida. Ahora ya no siento rabia ni rencor hacia ti.

Te perdono y libero para siempre y de forma absoluta por cualquier cosa que me hayas hecho (o que yo crea que me has hecho) que me haya causado sufrimiento. Estás perdonado (o perdonada) y estoy perdonado, ahora somos libres.

Y ruego a tu Ser espiritual, que te colme de bendiciones para que vivas una vida llena de felicidad. Y me siento feliz imaginándote cómo te suceden cosas maravillosas.

Te quiero (di aquí el nombre de tu hijo o hija).

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que perdones a todos

Piensa en todas las personas que te han ofendido y hacia las que sientes resentimiento. Luego, perdónalas con la siguiente plegaria:

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que me ayude a comprender y perdonar.

(Di el nombre de las personas que necesitas perdonar) os perdono de forma absoluta e incondicional, con toda la fe y sinceridad de mi corazón, por el daño que me habéis hecho (o que yo creo que me habéis hecho) con vuestros pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones.

Y también perdono de forma absoluta e incondicional, al resto de personas no mencionadas, conocidas o desconocidas, que intencionadamente o no, me hayan hecho algún daño (o que yo crea que me lo han hecho), lo recuerde o no, con sus pensamientos, emociones, palabras habladas, acciones u omisiones, en cualquier momento, en cualquier lugar, en cualquier forma y por la razón que sea.

Libero a todas esas personas, para siempre, sin condición alguna, de toda deuda para conmigo, así como de todas las consecuencias del mal que me han causado. Y ruego al Ser espiritual de cada una de esas personas, que las colme de bendiciones para que vivan una nueva vida, consciente, equilibrada y armoniosa; llena de paz, amor, salud, alegría, abundancia y felicidad. Y me siento feliz imaginando a esas personas, ahora queridas, sucediéndoles cosas maravillosas.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

Para que se mantenga el perdón

Y para que el perdón se mantenga, hasta que tu mente esté en calma y la paz se instale permanentemente en tu corazón, repite con perseverancia el siguiente decreto:

Me perdono a mí mismo, perdono a todos y todos me perdonan a mí.

El Creador del Universo nos perdona a todos y todos vivimos en paz.

Gracias Creador.

Así es.

La Gran Plegaria

La Gran Plegaria es muy poderosa y su finalidad es favorecer la realización espiritual de cada ser humano.



El Padre Eterno, Paolo Veronese

En el nombre del Creador del Universo, pido a mi Ser espiritual que exprese sus cualidades de Sabiduría, Amor y Poder, a través de mi personalidad.

Ser espiritual en mí: dame comprensión, orientación y protección, para que actúe y sostenga mi mundo en perfecto orden divino.

Manifiéstate a través de mí como un niño inocente y puro.

Utilízame para transmitir Tu Luz a todos los seres y a todas las cosas.

Haz que perciba que todo está bien.

Ayúdame a vivir siempre en el presente.

Haz que confíe en que tendré siempre todas mis necesidades cubiertas.

Ayúdame a fluir para no crear resistencia.

Haz que vibre en amor y aceptación.

Haz que yo sea el cambio que quiero ver en los demás, sin querer cambiar a nadie.

Ayúdame a aceptar todas las pruebas.

Haz que las situaciones y pruebas que vaya creando en esta vida, para mi despertar, sean agradables y fáciles.

Haz que en todo momento sea yo mismo, mi Presencia.

Condúceme hacia mi propia esencia divina.

Llévame al centro de mi Ser donde están el equilibrio, la armonía y la paz.

Ayúdame a ser un observador consciente del mundo, sin apego a nada terrenal.

Haz que vea más allá de la mente que está pensando.

Expande mi consciencia para que pueda darme cuenta de que Yo Soy el sujeto que ve, la visión misma y el escenario que observo.

Ayúdame a vivir como cocreador consciente de mi vida.

Ayúdame a crear la versión más elevada de mi existencia.

Haz que sea consciente de mi misión espiritual.

Haz que dé lo mejor de mí mismo.

Haz que sea impecable con mis palabras.

Elimina de mi mente las ideas limitantes, los pensamientos perturbadores y las creencias erróneas que impiden mi conexión con el Ser Divino que Yo Soy.

Envíame mensajes significativos como signos, señales, intuiciones y sueños, y haz que los sepa comprender e interpretar con precisión para que pueda obtener orientación.

Guíame por el camino fácil y sin resistencia, que fluye y me conduce a la realización de mi Ser: el camino de la alegría, del amor universal incondicional y del Uno con el Todo.

Haz que mis deseos buenos y puros sean órdenes para mi Ser.

Haz que experimente el Cielo en la Tierra.

Lo que solicito para mí, lo invoco para todos los seres humanos por doquier.

Todo lo que acabo de expresar lo acepto plena y conscientemente.

Doy gracias al Creador del Universo y a mi Ser espiritual.

Así es.

La Gran Invocación a los Seres de Luz

La Gran Invocación a los Seres de Luz es una plegaria muy poderosa y su finalidad es favorecer la purificación de todos los seres, restableciendo sus cualidades divinas de Sabiduría, Amor y Poder.



La escalera de Jacob, William Blake

Se puede hacer individualmente o en grupo. Al principio, se debe leer cada día, al menos durante los primeros veintiún días. Después se debe leer como mínimo una vez a la semana.

Antes de leerla hay que permanecer unos minutos en silencio. Su lectura debe ser en voz audible a una velocidad un poco rápida. Se debe leer con devoción. A medida que se recita, hay que visualizar la Luz Divina penetrando en todos los cuerpos de la Creación.

Oh, Todopoderosa Presencia del Ser Supremo, Creador del Cielo y de la Tierra, y de todas las cosas visibles e invisibles del Universo. Presencia Soberana, Justa, Gloriosa, Santa, Inmortal, Omnipotente y Eterna.

Te saludo y te alabo. Bendigo Tu Santísimo Nombre.

Te pido perdón por todos los errores que he cometido, a través de todas las vidas y tiempos, y te doy gracias por todo.

Te invoco a la acción para que me transmitas Tu Luz Pura y me des Tu Bendición.

Ilumíname y bendíceme para que fortalecido con Tu Presencia pueda seguir el camino de Unidad, Verdad y Libertad, camino que contiene en sí toda Tu Sabiduría, Amor y Poder.

En el nombre del Ser Supremo, presente en mí y en toda vida, invocamos a los Seres de Luz, Ángeles y Maestros espirituales de Sabiduría, Amor y Compasión, que quieran participar en este servicio, PARA QUE VENGAN AQUÍ, AQUÍ Y AHORA, A ESTE LUGAR.

Amados Seres de Luz sed bienvenidos, bendecidos y enaltecidos.

Amados Seres de Luz envíen desde sus corazones, ahora mismo, en este instante y para siempre, la Luz del Ser Supremo con todas sus Bendiciones.

Amados Seres de Luz: PROYECTEN, PROYECTEN, PROYECTEN LA LUZ DEL SER SUPREMO, hacia arriba y hacia abajo, hacia el Norte y hacia el Sur, hacia el Este y hacia el Oeste. Proyecten la Luz hacia todas partes.

Amados Seres de Luz: ENCIENDAN, ENCIENDAN, ENCIENDAN en todas partes; ILUMINEN, ILUMINEN, ILUMINEN en todas partes;

MANTENGAN, MANTENGAN, MANTENGAN en todas partes, LA LUZ DE LA CONSCIENCIA UNIVERSAL.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, todos los errores de todos los seres del Universo, sus causas, efectos, registros y memorias, y todo aquello que vaya en contra del Orden Divino.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, toda energía que cualquier ser haya calificado erróneamente con sus pensamientos, emociones, palabras habladas y acciones, en cualquier momento, en cualquier lugar, en cualquier forma, y por la razón que sea.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, todo tipo de influencias contrarias al bienestar, así como todas las memorias que generen experiencias no perfectas, ya provengan de las mentes de seres pensantes, de sus inconscientes, de sus egos o de cualquier otro lugar.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo toda falta de salud, ya sea esta de naturaleza energética, emocional, mental o física.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, todas las condiciones mentales y emocionales tóxicas.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, toda falta de armonía en las relaciones personales.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, toda causa, efecto, registro y memoria de las desavenencias de nuestros antepasados.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, todo aquello que no sea puro, pasado, presente o pendiente.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, toda resistencia al cambio y al proceso natural de la vida.

Amados Seres de Luz: TRANSMUTEN Y PURIFIQUEN con a Luz del Ser Supremo, todos los errores de todos los seres del Universo, sus causas, efectos, registros y memorias y todo aquello que vaya en contra del Orden Divino, y restablezcan en cada individuo las cualidades de Perfección de Dios.

Amados Seres de Luz: DESPIERTEN, DESPIERTEN, DESPIERTEN las consciencias de todos los seres pensantes, para que restablezcan su mente pura, y obtengan Inspiración Divina, Comprensión de la Verdad Una, Orientación y Protección.

Cada ser pensante es consciente de que constituye una Unidad con todo lo existente, y experimenta un Amor ilimitado al Creador y a todos los seres de su Creación.

Amados Seres de Luz: SOSTENGAN, SOSTENGAN, SOSTENGAN, por mediación de la Luz del Ser Supremo, el planeta Tierra y todo el Universo en perfecto Orden Divino, y RESTABLEZCAN, RESTABLEZCAN, RESTABLEZCAN en cada ser las cualidades de perfección de Dios, tal y como fueron establecidas en un principio, haciendo que se realice con plena satisfacción el Plan Divino que se ha designado a la Tierra y a todo el Universo, produciendo en cada ser, en todo momento, paz, satisfacción, salud perfecta, relaciones armoniosas, riqueza y abundancia de toda cosa buena. Que todo esto venga como un regalo de amor divino, visible y tangible, invenciblemente protegido en toda forma, y de un modo satisfactorio y armonioso para todos.

Amados Seres de Luz: BRILLEN, CENTELLEEN, CHISPEEN, IRRADIEN Y DIFUNDAN LA LUZ DIVINA en todos los seres del mundo; hagan que la Luz Divina ilumine y brille con todo su fulgor, dentro y alrededor, de cada célula, molécula, átomo y partícula subatómica en todos los cuerpos de la Creación.

Todos los seres del Universo son la Luz viva, brillante, centelleante y chispeante de la Consciencia del Creador.

Amados Seres de Luz: haced que la Luz del Altísimo brille eternamente con todo su poder y con toda su gloria, iluminando todo el Cosmos Infinito.

La Luz del Ser Supremo, permanece todopoderosamente activa, siempre brillando con todo su fulgor. Luz con dinámico poder cósmico. Luz brillante, Luz centelleante, Luz chispeante.

Con convicción absoluta aceptamos conscientemente que todo lo expresado y solicitado, se manifiesta ahora mismo, en este instante y para siempre, con pleno poder, eternamente sostenido, omnipotentemente activo, siempre expandiéndose y abarcando todo el Universo, de un modo satisfactorio y armonioso para todos los seres.

Gracias, Creador y Seres de Luz, Ángeles y Maestros espirituales de Sabiduría, Amor y Compasión, por habernos escuchado, y por vuestra presencia, colaboración y actuación en la Gran Invocación.

Así es.

La Gran Gratitude

La Gran Gratitude es una plegaria imprescindible en todo proceso terapéutico y, si se hace de corazón, es una garantía para vivir una vida colmada de paz y felicidad.

Te damos nuestro saludo, bienvenida y reverencia, Oh, Eterno Creador de Vida, que estás presente en toda Tu Creación, que haces que todo esté vivo, que provees de todo a todos los seres y que te individualizas en cada ser humano como Presencia Yo Soy.

Gracias Creador, por este nuevo día del eterno ahora, del siempre único y renovado, momento presente.

Gracias Creador, por la vida que nos acuna como si fuésemos niños.

Gracias Creador, por ser como somos, unos seres de paz, bellos, maravillosos, únicos e importantes, que nos amamos, aceptamos y aprobamos.

Gracias Creador, por el cuerpo que nos has dado, el cual cuidamos con afecto, manteniéndolo sano, bello y fuerte; cuerpo que es el Templo de Tu Presencia Divina.

Gracias Creador, por respirar el aliento vital de la vida.

Gracias Creador, por ver, oír, saborear, oler y tocar.

Gracias Creador, por pensar, sentir, hablar, hacer cosas y caminar.

Gracias Creador, por soñar, sonreír, cantar y danzar.

Gracias Creador, por todas las experiencias, pasadas y presentes, pues son oportunidades para evolucionar.

Gracias Creador, por recibir mensajes significativos como signos, señales, intuiciones y sueños. Haz que todo el mundo los sepa comprender e interpretar con precisión para que puedan obtener orientación.

Gracias Creador, por el descanso de esta noche. Haz que todos los seres puedan dormir plácidamente.

Gracias Creador, por nuestra madre, por nuestro padre, por nuestros abuelos, por nuestros bisabuelos, por nuestros tatarabuelos y por todos nuestros antepasados, pues todos ellos han contribuido, de alguna manera, a ser como somos.

Gracias Creador, por la familia que nos proporcionas: nuestra pareja e hijos. Haz que todas las familias se quieran y sean felices.

Gracias Creador, por los amigos y amigas que nos proporcionas, los cuales nos brindan compañía y afecto.

Gracias Creador, por las personas del ámbito docente, maestros y maestras, compañeros y compañeras de estudio, y alumnos y alumnas, del pasado y del presente, pues con todas ellas hemos compartido amistad y conocimientos.

Gracias Creador, por nuestros talentos, habilidades y capacidades, que expresamos constantemente con agrado. Haz que todas las creaciones humanas sean bellas, armoniosas y perfectas, y que contribuyan a mejorar el mundo.

Gracias creador, por el trabajo, el cual realizamos perfectamente, de forma fácil y con satisfacción. Haz que todas las personas, en edad de trabajar, puedan ejercer el trabajo que les gusta.

Gracias Creador, por las personas del ámbito laboral, jefes y jefas, trabajadores y trabajadoras, y compañeros y compañeras de trabajo, del pasado y del presente, pues con todas ellas hemos aportado un servicio a la humanidad y al mundo.

Gracias Creador, por el dinero que nos llega de Tu Fuente de suministro ilimitado. Haz que a todo el mundo le llegue dinero de forma honesta y en cantidad suficiente para vivir dignamente.

Gracias Creador, por darnos de beber agua pura de calidad. Haz que todos los seres tengan bebida potable en cantidad suficiente.

Gracias Creador, por darnos de comer alimentos sanos, equilibrados y nutritivos. Haz que

todos los seres tengan comida suficiente para alimentarse correctamente.

Gracias Creador, por las vestiduras que utilizamos para vestirnos, las cuales cuidamos con esmero. Haz que todo el mundo tenga ropa para protegerse de las inclemencias del tiempo.

Gracias Creador, por la vivienda que habitamos, la cual cuidamos amorosamente. Haz que todos los seres que lo necesiten tengan un techo adecuado donde cobijarse.

Gracias Creador, por el automóvil que utilizamos para desplazarnos. Haz que todo viajero tenga la posibilidad de desplazarse y llegar a su destino de manera satisfactoria y segura.

Gracias Creador, por los bienes materiales y los servicios de que disfrutamos. Haz que los podamos compartir con otros que los necesiten.

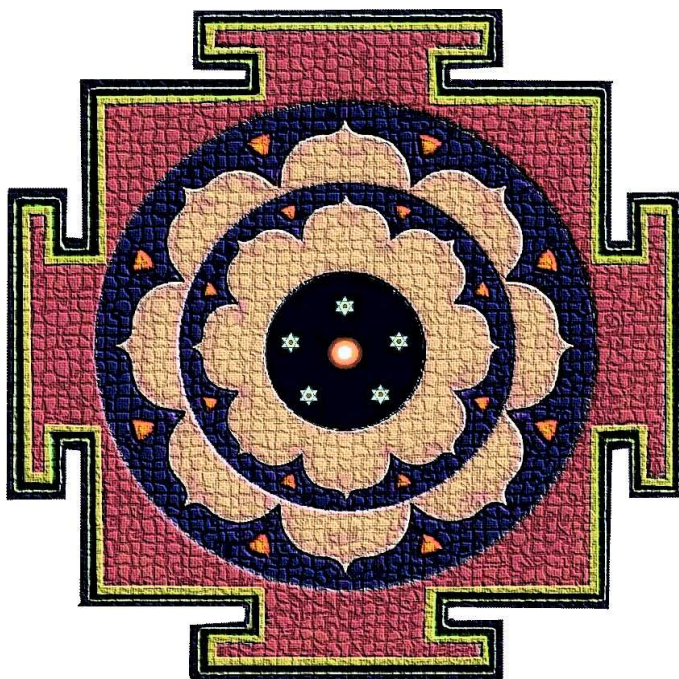
Gracias Creador, por las personas que nos han hecho daño porque cada una de ellas ha contribuido, de alguna manera, a nuestro crecimiento espiritual.

Gracias Creador, por nuestros hermanos menores: los animales, los vegetales y las rocas y minerales. Gracias Creador por las rocas y minerales, que aparentemente dormitan. Gracias

por los vegetales, que comienzan a sentir. Gracias por los animales, que sienten con más profundidad. Y gracias por todos los seres humanos, que sienten, piensan, sueñan y viven con intensidad.

Gracias Creador por todos los seres de todos los reinos del Universo, conocidos o desconocidos, cercanos o lejanos, visibles o invisibles, pues todos juntos constituimos una Unidad.

Así es.



Yantra, Ricard López

*En meditación silenciosa
abro mis sentidos
y percibo la realidad
con sus suaves latidos.*

*Conecto mi corazón
con la Fuente de Vida
y mi consciencia
siento ascendida.*

*En verdad Yo Soy el que Yo Soy,
un Ser de Paz
que mora en la Eternidad.*



El autor: Ricard López

Psicoterapeuta. Graduado en Medicina Tradicional China. Acupuntor. Artista plástico.

Profesor de Psicología para la actualización del Ser. En este curso se integran conceptos psicológicos, filosóficos y metafísicos, que provienen de Platón, el Zen, el Budismo, el Taoísmo, el Kybalion, Jesucristo, Freud, Jung, Krishnamurti, Conny Méndez, Antonio Blay, Enrique Eskenazi, Louise Hay y otros. También aparecen conceptos de diversos grupos herméticos (teosofos, gnósticos, rosacruces,...).

Otros cursos que imparte o ha impartido: Tai Chi, Chi Kung, Yoga, Meditación, Reiki, Masaje Tailandés, Feng Shui, Grafología, Eneagrama, Tarot Iniciático - no adivinatorio -, I Ching, Numerología e Interpretación de Sueños.

SERVICIOS – presenciales y vía Skype -

- Psicoterapia: ayuda psicológica y espiritual (depresión, ansiedad, síntomas neuróticos, vacío existencial,...)
- Psicología para la actualización del Ser, asesoramiento para co-crear la propia vida
- Otros servicios psicoespirituales: Tarot Iniciático – no adivinatorio -, Interpretación de sueños, Numerología Pitagórica, Feng Shui,...
- Servicios artísticos: dibujos por encargo,...

PARA PEDIR CITA

terapeutaricardlopez@yahoo.com

Especifica brevemente el motivo de la consulta

*Deseo sinceramente que este libro
sirva de catalizador
para tu transformación interna.*

TODOS LOS CORAZONES SON UNO

Si queremos que la humanidad y el planeta sobrevivan es urgente que una masa crítica de los seres humanos despierte su conciencia. Para que eso ocurra, las mentes humanas necesitan una gran transformación. En este libro encontrarás las claves para dicho cambio: perdonar, pedir perdón, perdonarnos, vivir en el presente, amar incondicionalmente y ser conscientes de nuestros pensamientos.

El autor desarrolla su labor en el campo terapéutico. Las técnicas que aquí se presentan están probadas con éxito en los talleres de desarrollo espiritual organizados durante muchos años de actividad profesional.

ISBN 978 - 1 - 4710 - 9638 - 9

90000



9 781 471 096389