

EL CAMBIO

LECTURA MOTIVADORA:

LA ASCENSION PLANETARIA

Nuestro Planeta, siguiendo su propia evolución va a romper un círculo vicioso en el cual se había caído y va a trascender hacia la Cuarta Dimensión de Conciencia. Y para ello es necesario que todos nos predispongamos, nos preparemos. Y habrá un Nuevo Tiempo y una Nueva Humanidad en donde se vivirá en Paz, Armonía y Amor entre todos nuestros semejantes.

En el Nuevo Tiempo que ya se está iniciando las facultades del hombre como telepatía, clarividencia, clariaudiencia, etc., serán comunes. La gente podrá sintonizarse con lo divino que está dentro de él y podrá sanarse y sanar; podrá acceder a las fuentes de información de su origen y vivirá en comunidad con su prójimo.

Todo esto será un proceso gradual en el cual tenemos la ayuda y el apoyo de seres muy bondadosos como son los Guías Extraterrestres, los Maestros de Luz, Ángeles y Seres Elevados.

Pero para que ello se produzca tendremos que ir predisponiéndonos, empezando por cambiar desde nuestro interior, observándonos y aprendiendo de las experiencias que la escuela de la vida nos va enseñando.

PROFECÍAS MAYA

Nos hablan del momento en que en el sistema solar en su giro cíclico sale de la noche, para entrar al amanecer de la galaxia, nos dicen que en los 13 años que van de el año 1999 al el 2012, la luz emitida desde el centro de la galaxia, sincroniza a todos los seres vivos y les permite acceder voluntariamente a una transformación interna que produce nuevas realidades, que todos los seres humanos tienen la oportunidad de cambiar y romper sus limitaciones recibiendo un nuevo sentido, la comunicación a través del pensamiento, los hombre que voluntariamente encuentren su estado de paz interior elevando su energía vital llevando su frecuencia de energía vital del miedo hacia el AMOR podrán captar y expresarse a través del pensamiento, y con él, florecerá el nuevo sentido.

Estos cambios ocurrirán en todos los niveles, físico, mental, y espiritual, y a todas las escalas, individual, familiar, comunal, planetaria, y galáctica. La mayor transformación ocurrirá cuando se comprenda al universo como un proceso de evolución eterna de la conciencia de los seres.

La humanidad se encuentra en un momento de transición fundamental hacia una nueva manera de percibir el universo. Dice que la tierra y el sistema solar, están recibiendo un haz de luz, energía e información desde el centro de la galaxia, que eso está provocando un aumento en la vibración del planeta y las ondas cerebrales y las células del hombre, se están poniendo en resonancia, en equilibrio, con la nueva frecuencia, ocasionando enormes cambios en su comportamiento interior. (2da. Profecía).

Nos dice que la humanidad se dirige hacia una nueva época de armonía, que para llegar a ella, tenemos que enfrentar nuestros grandes miedos y aceptar que las situaciones difíciles, las vivimos para aprender de ellas.

Conservando la paz en cualquier situación que vivamos, por difícil que sea, podremos mantener y aumentar nuestra energía interna produciendo un estado de vibración alta y un estado de respeto por todo lo que existe.

Todas las profecías buscan un cambio en la mente del hombre, pues el universo está generando todos esos procesos para que la humanidad se expanda por la galaxia comprendiendo su integridad fundamental con todo lo que existe.

Estamos a punto de entrar en el amanecer de la galaxia. La época de cambio que los Mayas denominaron "El tiempo del no tiempo", también fue profetizada por otras culturas y religiones. Todas coinciden en que está a punto de suceder un cambio de grandes proporciones.

La transformación del mundo comienza con un cambio de la mentalidad de cada uno de nosotros, tomando conciencia de lo que existe a nuestro alrededor y en nuestro propio interior. Solo así ese cambio se hará posible.

La humanidad vive una época de cambios esperada por todas las culturas indígenas de la tierra, para ellas, el cambio de los tiempos era parte de la escala evolutiva del universo.

QUÉ NOS DICEN LOS EXTRATERRESTRES:

Sepan que estáis envueltos en todo un trabajo espiritual planetario en el que grupos como el vuestro están apoyados por la Gran Hermandad Blanca.

Se os pide un cambio mayor y profundidad en el actuar. Se busca que toméis conciencia en la recta final de la preparación Rama, para que asumáis ya y como es debido vuestra misión. (Trujillo-10-05-86 RUMILAC)

Si cada uno de Uds. aprende a dirigir su vida hacia donde el verdadero sendero encamina, y con la acción y el pensamiento de todo el día, recién se podrá hablar de cambio sincero. No sólo es hablar de cambio, es hacerlo ahora mismo. No dejar ningún punto, en todo se aplica el cambio (Lima-07-11-74).

Se busca no una negación de sí mismos sino una superación en base al control emocional y mental, equilibrando primero y aperturando acciones y canales energéticos que con ayuda de instrumentos dados a Uds. sabréis conseguir, es pues necesario que concordando claves sepáis despertar en Uds. el sentido correcto de una práctica de vida.

Lo negativo que dicen tener no es más que desorden energético, lo malo que dicen algunos que hay, no son más que energías por disolver, pero sin huir, enfrentando, diluyendo, depurando, centrándose en el Amor...

Mantengan su preparación os diremos siempre. Procuren mantenerse en lo que han alcanzado pero buscando siempre ser más de lo que creen ser.

ALGUNOS ELEMENTOS QUE NOS AYUDAN EN EL CAMBIO INTERIOR

CAMBIO INTERIOR

1. PORQUÉ ES IMPORTANTE CAMBIAR
2. CÓMO SE DA EL CAMBIO
3. QUÉ ES EL CAMBIAR
4. POR QUÉ NOS RESISTIMOS AL CAMBIO
5. CUÁNDO QUEREMOS CAMBIAR
6. QUÉ ES LO QUE TENEMOS QUE CAMBIAR
7. EL CAMBIO ES...

ELEMENTOS QUE NOS AYUDAN

1. TENER CONCIENCIA DEL SER O POTENCIALIDAD PURA
2. OBSERVÁNDONOS
3. CAMBIANDO CREENCIAS
4. DEPURANDO, EQUILIBRANDO EMOCIONES
5. MEDITACIÓN
6. KARMA LIBRE ALBEDRÍO
7. MAS ALLÁ DE LAS 7 LEYES DE LA FELICIDAD

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CAMBIAR?

La vida es una oportunidad de cambiar, es una escuela donde aprendemos, venimos a evolucionar, a desarrollarnos, a ser mejores; ese es nuestro objetivo o finalidad. Estamos en una escuela, tenemos lecciones y cambios que asumir. Estamos para aprehender, sanar, cambiar, desarrollar en nuestro proceso evolutivo. De menos a mas, siempre de manera ascendente.

En estos momentos se nos está acelerando en este proceso de cambio, por el momento de ascensión que pasa el planeta somos irradiados con energías que aceleran nuestro campo de frecuencias vibratorias hasta el nivel físico. Todos de alguna manera estamos sintiendo y viviéndolo en nuestros cuerpos, en nuestros estados de ánimos y en nuestras circunstancias. Es una oportunidad de evolucionar de manera más integral, más rápida, este cambio es decisivo, de todas maneras se da.

Es una oportunidad para aprovechar.

No estamos solos, estamos siendo apoyados por seres de luz, maestro, la Hermandad Blanca, Ángeles, Extraterrestres, entre otros.

Para muchos no sólo se pasara de Tercera a Cuarta si no a Quinta o a Sexta a más. Las personas tenemos diferentes formas de caminar en esta vida, diversos temperamentos y procesos evolutivos, pero todos cambiamos, evolucionamos; y hay que respetar el proceso de cada quien. Lo que le sirve a cada uno de repente no al otro, cada quien tiene que encontrar aquello que le es mas accesible, cerca de él que le sea afín, de manera que pueda incorporarlo a su propio proceso de cambio o transformación.

Es bueno analizar, investigar ponerlo a consideración, verificar experimentar.

Para muchos es más fácil de esta manera y para otros es más difícil.

¿CÓMO SE DA EL CAMBIO?

A) **Experiencias** → Sufrimiento → Conciencia → Cambio
 → Conocimiento → Conciencia → Cambio

B) **Conocimiento** → Conciencia → Cambio

Experiencia



Sentimental
 Dinero
 Salud
 Afectivo
 Laboral
 Familiar
 Existencial

Proceso interior



. Reaccionamos →
 . Decidimos: - Sufrir, →
 - Comprender →

Conclusión



Estado no aprehendido, no hay cambio.
 No hay cambio, se repite circunstancias
 Estado Aprehendido
 Se produce un cambio
 Circunstancias se superan

Cambio por presión: En los acontecimientos de la vida, por ejemplo crisis, enfermedades, situaciones laborales, económicas, etc. que nos obligan a desarrollar cualidades y a efectuar cambios para superar esta situación.

Cambio por conciencia: Cuando por comprensión nos damos cuenta de aquellas cualidades que tenemos que desarrollar y el proceso de cambio es voluntario.

¡¡ELIJAMOS!!

¿QUÉ ES CAMBIAR?

1. El cambio es natural, se da como proceso evolutivo, es parte de nuestra naturaleza, todos los seres vivos mutan, se transforman, cambian. Y en nuestro caso es inherente el despertar de nuestras cualidades espirituales y manifestarse en nuestra realidad.
 Es natural y por el momento que pasa el planeta se ha acrecentado esta fuerza y energía a cambiar.
2. El cambio nos traslada de un estado de menos a más siempre en forma ascendente a lograr nuestro mayor bien, se obtiene más paz, armonía, equilibrio, dicha. El cambio nos hace ser más positivos, ser más Luz.
3. Nos hace desarrollar cualidades y con ellas crecemos como personas, somos mejores frente a las circunstancias de la vida, desarrollamos: la humildad, la fortaleza, la fe, la sabiduría el equilibrio, la solidaridad, la comprensión en los demás, el perdonar, el amor, entre otras. Cualidades que están en nosotros y que son de origen espiritual.
4. El cambio nos hace vivenciar la realidad espiritual, es decir, aplicar a las circunstancias de la vida los valores y cualidades despertados.
 Nos permite hacer de Dios una realidad.
 Se expresa el espíritu, la Luz, La Fuerza, la Energía Espiritual.

5. El cambio nos permite liberarnos del pasado, de viejas creencias, sentimientos, de energías discordantes y empezar algo nuevo, un estado diferente, vacío, para recepcionar nuevas posibilidades.

6. El cambio nos permite elevar vibraciones siempre más positivas, nos lleva al equilibrio; al alineamiento con nuestras propias energías y las cósmicas de ascensión existiendo una armonía entre cuerpo-mente y emoción.

Se da el fluir espiritual, es decir, expresamos a nuestro verdadero ser, el espíritu.

7. Al cambiar realizamos una transformación interior, cada uno a su ritmo y a su forma; lo importante es plasmar en el diario vivir los pequeños y grandes cambios. Somos mejores personas con nosotros mismos, con nuestros padres, hijos, familiares, vecinos y demás.

8. Al cambiar comprendemos el por qué de nuestros hechos, aprendemos la lección, tomamos conciencia y somos otra persona con nuevos horizontes. Si algo nos va mal afuera, en nuestro exterior, es un estímulo para cambiar por dentro. "Cambia y cambiarás tu alrededor".

POR QUÉ NOS RESISTIMOS AL CAMBIO.

- Por miedo, inseguridad, estamos acostumbrados a vivir con límites que nos encuadran, salir es lo desconocido. Nos preguntamos ¿Cómo será?, ¿Me sentiré bien?, ¿Estaré solo?, creando en nosotros incertidumbre, incomodidad, temores, aprehensión hacia el nuevo estado.

- Nos negamos, es decir tenemos una actitud del yo estoy bien, no tengo nada que cambiar o mejorar, él sí, el grupo sí, el país sí, nos justificamos, nos bloqueamos, nos cerramos ante la posibilidad de cambio.

- Proyectamos, echándole la responsabilidad de las situaciones o errores a otros. Yo no fui, ... fue Juan,es por la situación política,por la crisis mundial, etc.

- Postergamos, lo haré después, ...cuando empiece a trabajar, ...cuando tenga más tiempo, ...cuando termine la Universidad, etc, es decir, aplazamos siempre el hecho de asumir los errores y modificarlos.

- Evadimos; sí, pero..., vemos la necesidad de cambio, la afirmamos, pero siempre estamos buscando un pretexto para no realizarlo.

- Desestimamos; tomamos la actitud de que no es importante, de que no se puede, de que es difícil cambiar.

- Recreamos; siempre nos decimos si voy a cambiar, por eso voy a misa, por eso hago mantrams, pero sigue igual en su conducta y comportamiento, se tiene buenas intenciones pero no se concreta en los hechos.

- Nos barnizamos; cuidamos nuestra imagen ante los demás y nos llegamos a engañar a nosotros mismos.

- Nos reprimimos; y decimos que si estamos cambiando pero pasado un lapso de tiempo todo empeora. Ejemplo, el esposo que golpea a la esposa y decide ya no hacerlo más, pero pasado un tiempo, al no trabajar con su cólera, la está reprimiendo y vuelve a golpearla.

- La impaciencia; queremos lograr las cosas más rápido de lo que hacemos, de lo que sembramos, queremos cambios rápidos. La impaciencia es signo de resistencia al cambio.

¿CUÁNDO QUEREMOS CAMBIAR?

- Cuando las circunstancias nos obligan, con problemas de salud, problemas afectivos, problemas familiares, problemas de trabajo, problemas de dinero, etc.

- Cuando lo decidimos, queremos, deseamos, somos concientes a la necesidad de cambio y nos aperturamos, fluimos, naturalmente vamos cambiando.

- Por efecto de trabajos y prácticas realizadas, meditaciones, visualizaciones, mantrams, servicio, estilos de vida diferentes, todo esto eleva nuestro nivel vibratorio y nuestra conducta cambia, vamos sintiéndonos con mayor paz y armonía.

¿QUÉ ES EL CAMBIO?

1. El cambio es natural, evolucionar es parte de nuestra naturaleza, es una ley que afecta a todos los seres vivos, es parte de nuestro proceso de evolución.

2. Es posible, se puede dar, no es difícil, de hecho se da constantemente no solo en los hombres sino en los elementos de la naturaleza. El cambio se da en pequeños o grandes pasos respetando siempre la forma de cada quien.

3. Es un proceso, para muchos es en etapas su caminar; para otros puede ser como un gran salto cuántico por el momento especial y de gran apoyo que vive nuestro planeta.

4. Es personal, si lo aceptamos o decidimos solo cada uno lo puede lograr, no se puede cambiar a otros, solo podemos motivar.

5. Es aperturar conciencia, no solo es entender con la mente, con el intelecto, sino comprenderlo con el alma, sentimiento o espíritu.

6. Es aperturar y alinearse con la energía superiores de ascensión, nosotros nos bloqueamos, nos cerramos ante este canal de energía y solo hay que armonizarse, equilibrarse, depurarse.

7. Es necesario sintonizarse, depurarse, armonizarse, definirse, decidirse, creer, vivenciarlo.

8. Es contactarse con nuestro ser espiritual y nos trae armonía, paz, felicidad, plenitud, iluminación.

9. Es manifestar nuestra naturaleza espiritual viviendo la vida desde otro ángulo, más amplio, siempre buscando lo trascendente.

10. Se da en el día a día, en la familia, en el trabajo, en nuestro mundo social, si bien los grupos, las lecturas y las mismas prácticas ayudan o motivan, es en nuestra conducta diaria en la que se plasma el verdadero cambio.

11. Se requiere tiempo para sí mismo, para atenderse, observarse, y aprender a vivir en función del espíritu y no del ego.

12. No contaminarse con las realidades sociales, políticas, sino tener presente la realidad del ser. Tenemos un poder co-creador que nos hace ser activos en nuestra vida y destino.

13. Creer, en lo que se aprende, desarrollar nuestra fe, procesar dentro de cada uno, analizar las circunstancias, la moraleja, la lección, si su forma requiere de pruebas, investigar, buscar, con equilibrio, verificar, para incorporarlo a la persona y a su vida. Es decir, aplicar en la vida la información recibida, leída, reflexionada.

Hay casos en que no aplicamos lo aprendido, las leyes, la información sobre los 7 cuerpos, las energías, la salud, el karma, etc, y entonces de qué nos sirve estudiar. Lo importante es comprender y vivenciarlo.

Esperamos circunstancias críticas para cambiar, sin embargo en las normales también podemos aprender, observando, y así poder modificar hábitos, conductas, estilos de vida.

14. Cuando frente a una circunstancia hemos hecho algo que no está bien, para muchos es *pecado*, lo que significa, fracaso, frustración, es algo malo, y nos llena de culpa, no rectificamos o demoramos para salir de ese problema esperando que nos absuelvan, nos rediman o nos perdonen, nos cargamos emocionalmente. Para otros, el no actuar bien, es un *error*, ya que venimos a aprender y podemos equivocarnos, comprendiendo esto nos tenemos paciencia y rectificamos, aprendiendo la lección y volvemos a iniciar nuestro camino sin cargas emocionales que nos aturdan.

Pero también podemos aprender de los *aciertos* cuando hacemos las cosas bien, ello da énfasis a nuestros logros siendo un elemento motivador en nuestro camino.

Somos dioses en potencia, cambiar es manifestar, desarrollar esa energía de Dios, esa energía espiritual en nosotros, en nuestra conciencia y en nuestro mundo.

ELEMENTOS QUE NOS AYUDAN EN EL CAMBIO

1. **Reconociendo nuestro verdadero ser.** Es importante responderse a la pregunta ¿Quién soy yo? Y saber que no sólo somos la ropa que vestimos, la imagen que proyectamos, los cuerpos que nos envuelven sino que somos la esencia divina, el espíritu, parte que nos conecta con el Todo.

Tener conciencia del Yo, de la esencia del espíritu, nos hace vivir la vida de manera diferente; con mis emociones, enojo, tristeza, cuando enfermo, etc. Ya no me identifico con lo que estoy pasando sino con quien soy, cambio mi forma de ver a los demás, mi forma de ver la realidad. Se ve y vive la vida desde un ángulo ilimitado, conectado a todo. Dios está cerca, dentro mío, tú lo tienes, yo lo tengo, hay que recordarlo, ser concientes, dejarlo fluir.

No somos hombres o mujeres persiguiendo la Luz, estamos dentro de la Luz, tenemos la Luz.

- Aprendamos a vivir en función de la realidad de nuestro verdadero ser llamado también Yo Soy, Esencia Divina, Hijo de Dios, Chispa Divina, Parte que nos conecta con El Todo, Maestro Interior, Conciencia, Espíritu, Potencialidad Pura, Observador.

Cuando o soy conciente de mi Ser, de mi Potencialidad Pura, descubro Poder ilimitado, Potencial, Fuerza Natural, Energía Pura, Conciencia Pura, Verdadera Esencia, Realidad Última o Primera, estamos conectados a la Mente Suprema, a la Fuente Universal y tenemos poder, somos hacedores, teniendo la capacidad de cambiar y realizar nuestros sueños y deseos.

“Entra a Tu interior y Descubre quién eres”, no eres tu mente, eres tu quien gobierna tu mente, aprendamos a conocer y confiar en nuestro poder interior. Soy uno con la Presencia y el Poder de Dios.

Somos mucho más que nuestra personalidad, nuestros problemas, somos Luz y la Sabiduría reside en nuestro interior. El poder interior está a nuestra disposición. Todos estamos conectados con los demás seres del Planeta y con toda la vida. Todos somos espíritu, Luz, Energía, Vibración y Amor, todos tenemos el poder de vivir nuestra vida con finalidad y sentido.

Al ser conciente de mi ser tengo más conciencia, comprendo que soy más de lo que parezco, comprendo que la realidad vivida es otra a la que parece, la cual es Maya o ilusión. Aprendo a valorarme, con mi naturaleza divina y saber que tengo el poder, la fuerza y la sabiduría dentro de mi para afrontar las lecciones de la vida.

- Al ser conciente del ser se tiene libre albedrío, se abren miles de posibilidades en las que uno puede decidir o elegir y así uno puede cambiar su destino; puede decidir ser feliz.

- Tener conciencia del ser me ayuda a expresar mi Yo puro, a cambiar, a desarrollar a través del fluir de las energías, de la Luz, del Espíritu a la conciencia, a los cuerpos, y así elevar nuestra vibración y transformarnos.

- Me ayuda a ver el mundo diferente, las cosas que nos pasan y responder con otras actitudes, sabiendo que el miedo es ilusión, estando más allá de la dualidad.

- Me ayuda a vivir en función del espíritu y no del ego.

ESPIRITU	EGO
Ser espiritual perfecto, eterno, conciencia pura, espíritu que vive experiencia terrenal.	Conjunto de pensamientos que nos definen como individuos y contiene nuestra historia. Resume todo lo que cree sobre ti mismo, te describe en tu color de piel, nivel social, etc.
Es un ser multidimensional, ilimitado	Es una idea ilimitada de si mismo, la que él cree.
Tu cuerpo físico es un vehículo, tu yo verdadero es fuerte y poderoso, nada ni nadie puede hacerte daño.	Te identificas con tu cuerpo físico y te sientes vulnerable.
Cree en la unidad, somos un gran todo.	Estás separado de los demás. Es dual.
Su mecanismo principal es el perdón	Mecanismo principal es la culpa.
Mensajes liberadores, consoladores, se comprenden las razones por qué pasan las cosas.	Mensajes del ego generan ansiedad, miedo, culpa, condenación.
Actúa con el principio del dar porque es su naturaleza.	Actúa con el principio de obtener, en qué puedo beneficiarme con el otro.
Vive en el eterno presente. En el presente se encuentra el poder y la posibilidad de elegir.	Vive en el pasado o en el futuro. Se genera culpa o ansiedad.
Tiene fe y confianza en la vida. Actúa con seguridad y hace lo necesario para crecer.	Crea miedo al abandono, a las enfermedades, a la soledad, a la falta de dinero, a las crisis, a las catástrofes, vive con temor
Nos llena de paz, amor y armonía.	Nos llena de miedo y desazón

Es un agente conciliador. Hacedores de nuestro destino.	Dramatiza, somos víctimas del destino.
Es el campo de todas las posibilidades ilimitadas	Limitado al espacio-tiempo.
Cuando vivimos en referencia del espíritu no hay lucha por la aprobación a los demás o control.	Cuando vivimos en referencia al ego estamos influenciados por las circunstancias, personas, cosas. Buscamos aprobación de los demás y tenemos necesidad de controlar.
El poder del yo se basa en lo que eres permanentemente.	El poder del ego se basa en lo que tienes transitoriamente, es falso, se basa en cargos, dinero, profesión, estatus.

¿COMO SOY CONCIENTE DE MI SER?

1. A través del silencio interior.
2. Meditación.
3. No juzgar.
4. Contacto con la naturaleza.
5. Tener una actitud de amor.
6. Atención.

1. **SILENCIO INTERIOR:** Requerimos de cierta cantidad de tiempo para SER. Silencio significa no hablar, no ver TV o radio, experimentar esa pausa que es cuando se calma nuestro diálogo interno, cuando hay quietud.

En la Biblia se dice, "Calla y sabrás que soy Dios", Franz Kafka (poeta y filósofo) nos dice: "No hay necesidad de salir de la habitación. Basta con sentarse a la silla y escuchar. Ni siquiera es necesario escuchar, sólo esperar, ni siquiera hay que esperar, sólo aprender a estar en silencio, quieto". Y el mundo se te ofrecerá libremente para ser descubierto, él no tiene otra alternativa, caerá en tus pies. Al estar en silencio nuestra naturaleza espiritual fluye, se vuelve realidad, se manifiesta.

Hay que darnos tiempo, todos los días para estar en silencio, dejar de hacer por unos minutos para solamente Ser.

2. **MEDITACIÓN:** Es entrar en contacto con la propia realidad interior, nos lleva a una zona de silencio, más allá del pensamiento, experimentamos la quietud, el vacío, la contemplación, el gozo, la expansión de conciencia, la dicha.

La meditación tiene diferentes métodos y técnicas, cualquiera puede ser utilizada de acuerdo a cada necesidad o forma. La meditación con técnicas de respiración, sonidos, imágenes visuales, meditación trascendental, Zen, Yoga, catártica.

Construir una relación duradera con el silencio es como construir una casa de luz hacia la cual irán como el verdadero hogar.

A través de la Meditación nos conectamos con nuestro yo, con nuestro verdadero ser obteniendo paz, bienestar, armonía, intuición, sabiduría, conexión con energías superiores, nos alimentamos de la fuerza espiritual y estamos en nuestra propia esencia.

3. **NO JUZGAR:** Practicar el hábito de no juzgar ya que continuamente estamos evaluando las cosas para clasificarlas como correctas o incorrectas, buenas o malas, es allí cuando creamos mucha turbulencia en nuestro diálogo interno. Esta turbulencia frena la energía que fluye del Yo Soy, comprimimos el espacio entre un pensamiento y otro, y este espacio es el

estado de conciencia, es quietud. Es necesario crear silencio en la mente. Nos diremos diariamente, hoy no juzgaré nada de lo que suceda.

4. CONTACTO CON LA NATURALEZA: Para fluir nuestra propia naturaleza, sentir la interacción armoniosa de todos los elementos y las fuerzas de la vida y experimentar un sentimiento de unidad con todas las cosas, es estar en contacto con nuestra esencia. Estaré en comunión con la naturaleza y seré testigo silencioso de la inteligencia que reside en cada cosa viviente. Sentarse a observar puesta de sol, escuchar el ruido del mar, oler el aroma de una flor, etc.

En el éxtasis de mi propio silencio y estando en comunión con la naturaleza disfrutaré el palpitar milenario de la vida y la creatividad infinita.

5. ACTITUD DE AMOR: En nuestra verdadera esencia reside el amor, por eso se dice que Dios es Amor, Yo soy Amor; esa es la conciencia que hay que despertar, y todo chispazo de ese amor será reflejo, expresión de nuestra esencia. Esa actitud de amor desde el fondo de nuestro corazón, con un sentimiento profundo es hacia la vida, hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia nuestro universo. Viviendo el día a día con esa actitud, llenándonos de esa energía de amor, estará fluyendo nuestro verdadero ser.

6. ATENCIÓN: El espíritu se presenta a cada uno de nosotros en nuestra vida, a veces indirectamente, con coincidencias o hechos fuera de lo normal que muchos los llaman milagrosos; u otras veces de manera más directa a través de la intuición, la inspiración, la iluminación o los sueños.

Requerimos estar atentos en el día a día a esa apertura del espíritu, cuando se manifiesta en nuestra realidad y en nuestras circunstancias, cuando no encajen en las leyes de causa y efecto en el modelo dualista de separación.

Es necesario ser testigos y observadores de nuestra propia vida y expresión.

¿QUIÉN SOY YO?

Conciencia Pura, Espíritu Puro, Incondicionado que temporalmente se identifica con este limitado cuerpo, en este limitado lapso de espacio y tiempo.

¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?

Para conocerme como espíritu incondicional, multidimensional.

¿CÓMO CAMBIO?

Decidiendo no caer en los viejos condicionamientos, creencias, egos.

Rechazar la ilusión para que aparezca la realidad, ya que siempre la realidad es más poderosa que la ilusión.

ALGUNOS EJEMPLOS:

Imagina que llegas un día al trabajo y escuchas un rumor acerca de que en tu empresa habrá un recorte de personal. Nadie sabe si tu empleo está en riesgo, pero podría estarlo. En el sistema operativo de la dualidad entran en juego los siguientes supuestos:

Podría perder lo que necesito para sostenerme.

Alguien tiene el control de mi destino.

Enfrento algo impredecible y desconocido.

No merezco un revés como éste.
Podría resultar lastimado si la situación no me favorece.

Estos pensamientos son comunes cuando nos encontramos en un momento de crisis. Algunas personas toleran el peligro mejor que otras, y tú has enfrentado muchas situaciones similares con mayor o menor éxito. Pero estas preocupaciones sólo son parte de un sistema operativo. Están programadas en el software del ego y su fijación absoluta es mantener todo bajo control. Lo que está en juego aquí no es la pérdida del empleo sino la pérdida del control. La amenaza externa revela cuán frágil es la realidad del ego.

Planteemos ahora la misma situación en el sistema operativo programado desde la totalidad o realidad única. Llegas al trabajo y escuchas que en la empresa habrá recorte de personal. Entonces entran en juego los siguientes supuestos:

Mi ser más profundo ha creado esta situación.
Pase lo que pase, hay una razón.
Estoy sorprendido, pero este cambio no afecta lo que soy.
Mi vida se desenvuelve de acuerdo con lo que es mejor para mí y para mi desarrollo.
No puedo perder lo que es real. Los factores externos se asentarán a su tiempo.
Pase lo que pase, no puedo sufrir ningún daño.

Analicemos otro ejemplo. Vas en tu auto de regreso a casa y te detienes en un semáforo; pero el vehículo de atrás no para y golpea el tuyo. Saltas a confrontar al otro conductor, pero éste no se disculpa. De manera hosca te proporciona la información de su aseguradora. En un sistema operativo entran en juego las siguientes premisas:

A esta persona no le importa qué es mejor para mí.

Si está mintiendo, tendré que hacerme cargo de todos los gastos.
Yo soy la parte afectada y él debe reconocerlo.
Tal vez tenga que forzarlo a cooperar.

Cuando estas ideas entren en juego, considera la posibilidad de que el accidente de tránsito no las haya causado. Ellas estaban grabadas en tu mente, esperando el momento de ser requeridas. No estás viendo la situación como es en realidad sino a través de tu percepción programada. En un sistema operativo diferente, las siguientes premisas son igualmente válidas:

Este accidente no un fue un accidente; es un reflejo de mí.
Esta persona es un mensajero.
Cuando descubra por qué sucedió esto, revelaré algún aspecto de mí.
Necesito prestar más atención a cierto tipo de energía oculta o atascada. Cuando me haya hecho cargo de ella, me alegraré de que este accidente haya ocurrido.

La primera perspectiva fue grabada en tu mente por las circunstancias de tu infancia; tuviste que ser entrenado para considerar a los demás como extraños y asumir que los accidentes son sucesos aleatorios. En vez de partir de una conciencia tan limitada, puedes abrirte a posibilidades más amplias. La segunda perspectiva es más generosa contigo y con el otro conducto. No son antagonistas sino actores en igualdad de condiciones en un escenario que intenta comunicarles algo. La perspectiva más amplia no implica culpa o violencia. Responsabiliza por igual a cada involucrado y les brinda idénticas oportunidades de crecimiento. Un accidente automovilístico no es bueno ni malo; es una oportunidad para reivindicar quién eres: un creador. Si el resultado final es un acercamiento a tu ser verdadero,

habrás crecido y hasta tu deseo de ganar se verá satisfecho por la experiencia de la realidad única.

ACTITUDES A TENER EN CUENTA:

Los sucesos que ocurren en mi vida reflejan quién soy yo. Hoy pondré en práctica un ejercicio. Todo lo que llame mi atención está tratando de decirme algo. Si me siento enojado con alguien, veré si lo que me desagradó de esa persona es algo que existe en mí. Si escucho una conversación al pasar, consideraré esas palabras como un mensaje personal. Quiero descubrir mi mundo interior.

Las personas que hay en mi vida reflejan aspecto de mí. Soy la combinación de todas las personas importantes para mí. Voy a considerar a mis amigos y familiares como una imagen grupal de mí. Cada uno representa una característica que deseo ver en mí o quiero rechazar, aunque en realidad soy la imagen completa. Obtendré todo el conocimiento posible de esas personas que amo intensamente o que me desagradan intensamente: unos reflejan mis mayores aspiraciones; los otros, mis mayores miedos de lo que hay en mí.

Aquello a lo que preste atención crecerá. Haré un inventario de cómo estos utilizando mi atención. Tomaré nota de cuánto tiempo dedico a la televisión, los juegos de video, la computadora, los pasatiempos, las charlas, un trabajo que no me interesa, un trabajo que me apasiona, las actividades que me fascinan y las fantasías de evasión o de lo que quiero lograr. De esta manera sabré qué aspectos de mi vida crecerán. Entonces preguntaré: “¿Qué quiero que crezca en mi vida?” Esto me dirá a dónde debo dirigir mi atención.

Nada es aleatorio; mi vida está llena de señales y símbolos. Buscaré pautas en mi vida. Estas pautas pueden estar en cualquier parte: en lo que los demás me dicen, en cómo me tratan, en cómo respondo a las situaciones. Yo tejo el tapiz de mi mundo todos los días y necesito saber qué diseño estoy haciendo. Buscaré señales que me muestren mis creencias ocultas. ¿Aprovecho las oportunidades de éxito o fracaso?. Esto simboliza si tengo poder personal o no. Buscaré señales sobre si creo que soy amado y merezco amor o no.

En todo momento, el universo me da los mejores resultados posibles. Hoy me concentraré en los dones de que gozo. Me concentraré en lo que va bien. Apreciaré este mundo de luz y sombra. Recibiré con dignidad el don de la conciencia. Repararé en cómo mi nivel de conciencia me hace percibir el mundo que estoy co-creando.

Mi conciencia siempre está evolucionando. ¿En dónde estoy justo ahora? ¿Cuánto he avanzado en el camino que elegí? Aunque no vea resultados inmediatos fuera de mí, ¿siento que estoy creciendo por dentro? Hoy enfrentaré estos cuestionamientos y preguntaré honestamente en dónde estoy. Experimentaré mi conciencia no como una corriente de pensamientos sino como el potencial para llegar a ser lo que quiero ser. Contemplaré mis limitaciones y confines con la intención de expandirme más allá de ellas.

La dirección de la vida es de la dualidad a la unidad. Hoy quiero sentirme seguro y en casa. Quiero saber qué se siente simplemente ser, sin defensas ni deseos. Apreciaré el flujo de la vida por lo que es: mi verdadero yo. Repararé en esos momentos íntimos conmigo mismo, cuando siento que “yo soy” es suficiente para sostenerme por siempre. Me acostaré sobre el pasto mirando al cielo, sintiéndome uno con la naturaleza, expandiéndome hasta que mi ser desaparezca en el infinito.

Si me abro a la fuerza de la evolución, ella me llevará adonde quiero ir. Hoy lo dedicaré a pensar en mí a largo plazo. ¿Cuál es mi visión de la vida? ¿Cómo se relaciona conmigo? Quiero que mi visión se desarrolle sin obstáculos. ¿Está ocurriendo esto? Si no, ¿dónde esto obstaculizándola? Analizaré las creencias que parecen detenerme más. ¿Dependo de otros en vez de responsabilizarme de mi evolución? ¿Me he permitido concentrarme en recompensas externas que sustituyen crecimiento interno? Hoy volveré a consagrarme a la conciencia interna, sabiendo que ése es el hogar, el impulso evolutivo que mantiene en marcha el universo.

La mente fragmentada no puede llevarme a la unidad pero debo usarla para recorrer el camino. ¿Qué significa unidad para mí? ¿Qué experiencias de unidad puedo evocar? Hoy recordaré la diferencia entre ser uno conmigo y estar disperso. Encontraré mi centro, mi paz, mi capacidad para ir con el flujo. Los pensamientos y deseos que me impulsan no son la realidad última. Son sólo una manera de volver a la realidad. Recordaré que los pensamientos vienen y van como hojas en el viento, pero el centro de la conciencia es para siempre. Mi objetivo es vivir desde ese centro.

Vivo en muchas dimensiones a la vez; la impresión de estar atrapado en el tiempo y el espacio es una ilusión. Hoy me experimentaré más allá de las limitaciones. Apartaré tiempo para estar presente conmigo en silencio. Conforme respire, veré mi ser extenderse en todas direcciones. Cuando me asiente en mi silencio interior, pediré a las imágenes que vengan a mi mente y se unan con mi ser. Incluiré todo y a todos los que vengan a mi mente, diciendo: “Tú y yo somos uno en el nivel del ser. Ven, únete a mí más allá del drama del tiempo y el espacio “. Del mismo modo, experimentaré el amor como una luz que parte de mi corazón y se extiende hasta donde alcance mi conciencia; cuando surjan imágenes en mi mente, enviaré amor y luz en su dirección.

PRACTICAS A REALIZAR:

1. DECRETO YO SOY.
2. MANTRAM OM
3. VISUALIZACIÓN EN EL SOL INTERIOR.
4. MEDITACIÓN EN EL QUIEN SOY YO
5. PRÁCTICA DEL SILENCIO INTERIOR.
6. PRÁCTICA DIARIA DEL NO JUZGAR.
7. MEDITACIÓN EN LA ESENCIA DIVINA.
8. MEDITACIÓN CONTACTANDO CON EL MAESTRO INTERIOR.
9. PRACTICA DEL NAMASTE (MI ESPÍRITU HONRA A TU ESPÍRITU)
