

***Año 2007***

# La Dieta del Ser

***Original de: Ricardo García***

# La Dieta del Ser

## Contenido

Prefacio .....

Introducción .....

### PRIMERA PARTE

Tu única verdad es el Amor .....

### SEGUNDA PARTE

El Ego: Un disfraz que le pusiste al Amor .....

El Cuerpo: ¿Un refugio del Ego o el templo de Dios?

### TERCERA PARTE

Para romper las ataduras del Ego debes desarmar tus creencias.....

## CUARTA PARTE

Los doce pasos de la Dieta del Ser que te develaran el secreto para tus  
Milagros.....

La Respiración.....

El Silencio.....

El Perdón.....

La

Gratitud.....

La Fe. ....

La Paz.....

La Abundancia

.....

La Alegría

.....

La Bondad

.....

Dar y

Recibir.....

El Justo Juez .....

**El Milagro secreto llamado Amor**

.....

**CUARTA PARTE**

**Comprobaras que la Dieta funciona cuando te sientas conectado a tu Ser.....**

**Agradecimientos.....**

**Sobre elAutor.....**

**Bibliografía.....**

## **Prefacio**

Antes de que naciera el nuevo siglo comencé a experimentar grandes cambios en mi interior al igual que todos ustedes.

Unos, mas que otros, nos dimos cuenta de la gran necesidad de abrazarnos al cambio y deslastrarnos de todo lo que nos pesaba en la mente esos pensamientos limitantes donde el pasado juega el mas importante rol con el resentimiento y la culpa.

Esa energía maravillosa que nos trajo el nuevo siglo nos lleno de alegría y expectativa donde el conocimiento es la base fundamental para conectarnos con todo lo creado y no creado aun, por la misma Mente Arquitecto de todo este infinito Universo, incluyéndote a ti y a mí.

Han sido muchos los maestros que nos han venido a recordar lo que somos y de donde venimos, pero nosotros en nuestro afán de incredulidad, sencillamente no lo escuchamos para sumergirnos en el juego ilusorio de nuestras mentes y sentirnos separados de Dios, y cual niños malcriados, armar el rompe cabezas del cielo sin base firme ante el miedo que representa crear sin saber lo que estamos armando.

No te asustes más. Ni te sientas mas incomodo ante esta verdad, tu eres Dios y mientras lo sigas negando seguirás viviendo como hasta ahora, victima de tus miedos.

Esta gran verdad es lo que juntos recordaremos, no juzgues nada, solo observa y mantente atento a tu interior, allí esta el niño que olvidaste en algún momento, esta asustado, temeroso, esperando a que tu, que eres su padre lo abracés con amor y le digas cuanto lo amas.

No dejes que el niño que invento ese juego llamado miedo te manipule con sus fantasías de terror y en cambio invítalo a que te recuerde lo que es el amor que trajo consigo del otro lado donde venimos todos.

Tú eres esa maravillosa energía del amor y aquí recordarás que viniste a este lado con un propósito, esa es la misión de La Dieta del Ser.

## Introducción

En el momento que este libro se me apareció en mi mente, me encontraba cerrando un ciclo maravilloso de mi vida. Aquel día terminaba las grabaciones de una telenovela en la ciudad de Miami y con ella mi despedida silenciosa a la actuación en dramáticos.

La palabra “Dieta” es muy usual en mi trabajo, ya que siempre es el tema central en cualquier conversación entre los actores, actrices, productores, escritores, maquilladores y toda persona que labora con la “Imagen” física frente a las cámaras de televisión. Así se apareció la palabra Dieta en mi mente.

Pero, que combinación puede tener ¿El Ser con una Dieta? Es decir, mi Yo. ¿Mi Dios Interno haciendo una dieta? Pero así es. Entendí que debía quitarme los kilos de basura que había formado en mi mente todos estos años y ya cansado de sentirme culpable, poco merecedor, y temeroso de mí y del universo físico que habitaba, decidí tomar control de la mal administrada vida que llevaba el “Ego” sobre mi vida y lo decidí hacer mediante una Dieta. La Dieta del Ser.

La Dieta del Ser nace de una fuerte necesidad de cambiar mi vida y la vida de los que amo, de una necesidad por entender la razón de mi existencia, sanando la relación conmigo mismo y mi relación con Dios para encontrar la paz en mi mente y en mi alma.

Comprendí que nuestro mayor obstáculo para lograr la paz y la tan anhelada felicidad es que pasamos gran parte de nuestras vidas buscando afuera por el amor.

El conflicto por conseguir la paz se acrecienta cuando contemplamos un mundo que nos presenta una guerra que día a día cobra mas muertes, el hambre que hace acopio en los niños de África o en Latinoamérica, el declive moral de una religión fundada bajo el dominio del miedo a Dios y un Dios que juzga quien entra o sale de su templo, virus propagándose sin que nadie los detenga, genocidios, violaciones a niños, trafico humano de órganos, el sobrecalentamiento que esta sufriendo nuestro planeta, odio entre hermanos por diferencias religiosas o políticas, vejaciones y asesinatos por preferencias sexuales, drogas destruyendo a nuestros jóvenes, pobreza, desesperación, en fin todo lo que vemos como un día “normal” en nuestras vidas, pareciera que no nos permite mas que aceptar con resignación el mundo que nos has tocado vivir y es entonces cuando buscamos respuestas del cielo, con la expectativa de si serán contestadas o no, nuestras peticiones para encontrar la paz en nuestras mentes y en nuestras almas.



Es así como de nuevo ponemos en entredicho la existencia de “Dios”. ¿Como es posible que Dios desee crear un mundo así para hacernos sufrir? ¿Que clase de “Dios” puede ser tan cruel con sus creaciones? ¿Acaso somos sus hijos o sus enemigos? Y así, envuelto en el dolor, la duda, el odio, la impotencia y cualquiera de estas emociones contenidas y escondidas en un lugar de tu mente, te resulta blasfemo pensar en secreto siquiera en contra de algo externo que tiene poder y que llamas Dios, atormentándote con la idea de que en cualquier momento arremeterá contra “ tus pecados” ocasionándote mas culpa y resentimiento y haciéndote sentir poco merecedor de un milagro, para luego desterrarte a un lugar escondido de tu mente donde el fuego del infierno te calcinara, haciéndote suplicar por piedad.

No resulta fácil para nadie, vivir muriendo o peor aun vivir luchando contra tus pensamientos y contra el mundo que vives por “culpa de Dios” donde el miedo y el resentimiento son el plato fuerte de tus días. El mismo mundo al que te acostumbraste de forma casi automática a aceptar, porque fue el mundo que te presentaron cuando llegaste a encarnar este cuerpo. Tu, tan indefenso al nacer, muy pronto te adaptaste y aprendiste a confiar en los esquemas que te fueron presentando los mayores, tus padres, tus ancestros, tus religiones, tus iglesias, tus símbolos, tus autoridades, tus gobiernos, tus pueblos, tus razas, y todo lo que te enseñó una nueva visión del amor de la cual ya tu traías impresa en tu alma y que poco a poco se fue nublando para dar paso a tus dudas, tus resentimientos, tus miedos, tus rabias, tus angustias, tus frustraciones, tus culpas, tus adicciones, tus “tus”, es decir todo lo que no eres, que fue creciendo en

ti como una interminable película mental que no cesa en nuestra cabeza y que a diario nos hace sentir tan lejos de uno mismo como del mismo y temible Dios. Fue así como nublaste tu verdad con información falsa dada por fuentes “respetables”, que luego tu tratabas de procesar en tu mente para adaptarte a las exigencias de un Dios que te inventaste en sustitución del amor y al que nunca le verías el rostro, porque no es real.

Con un Dios así, solo el miedo por vivir resulta ser la única opción en un mundo donde nuestras mentes divagan entre pensamientos de terror y esperanza y donde las dos únicas emociones juegan al ascensor en nuestras vidas, apretando el botón de el miedo y el amor sin ni siquiera darnos cuenta cual de las dos es la real y cual es la falsa emoción.

En esos momentos nos gustaría tomar el control remoto y apagar la película que se repite incesantemente en nuestras mentes alejando de nosotros la paz que buscamos.

Considero que la decisión para sanar nuestra relación con nosotros mismos es el paso más importante para abrirnos a recordar quienes somos realmente.

Abrir nuestras mentes y expandirnos al amor por nuestra existencia nos brinda la oportunidad de penetrar un nuevo estado de conciencia donde podemos entablar una relación amistosa con el Dios de nuestro Ser y así sacar una banderita blanca de “tiempo” para conocerlo y palparlo con todos nuestros sentidos y sentir que ese que

inventamos como Dios-Ego solo existe en nuestras mentes, pero el otro el que es verdad no solo es nuestra mente, sino que además es lo único real en todo nuestro Ser. El único Dios real del cual todos formamos parte y que de la forma más amorosa nos abre sus brazos para enseñarnos el camino de regreso a casa.

Todos hemos sido victimas de la impotencia por buscar la paz y la tan nombrada felicidad donde no podemos encontrar respuestas. Todos hemos estado jugando al escondido con Dios y lo humanizamos en nuestras mentes para condenarlo de igual forma como creemos el nos condena a nosotros.

Son muchos años presos en las limitaciones de nuestras mentes, nos hemos acostumbrado a esa cárcel de comodidades y creímos sin refutar lo que los otros decían, llenándonos de resentimiento y dolor ante un Dios que me negué a creer que fuera real y el que no representa la paz que tanto buscamos.

Para tener la tan anhelada paz en nuestras vidas y expandir nuestra conciencia a un universo de infinitas posibilidades se requiere un deseo profundo por evolucionar y descubrir quienes somos realmente y para eso tenemos que ver mas allá de lo que vemos con nuestra limitada visión física.

Solo escogiendo lo que pensamos podemos experimentar la paz de Dios en nuestras vidas.

Fue así como decidí ver el menú de posibilidades y escoger los nutrientes de mi alma para saber quien soy y renacer con la conciencia de crear un nuevo ser cada día, que se asemeje mas al Dios Amor que yace en mi interior y del cual todos estamos unidos por siempre y para siempre.

Solo conociendo a Dios en nosotros podemos creer en el.

Todos andamos por la vida silenciosos buscando a Dios, pero en realidad estamos buscándonos a nosotros en algún lugar de nuestras mentes.

Lo cierto es que cuando deseamos liberarnos del terror en el que se han convertido nuestras vidas y ya cansados de buscar, tocar fondo, buscar y buscar, decidimos dar un alto al parloteo en nuestras mentes y rendirnos con humildad por no tener mas razón en nuestras vidas, justo allí, un rayo de luz ilumina nuestras almas y hacemos contacto con el espíritu supremo, de Dios quien nos susurra al oído: “ Calla y reconoce que Yo Soy Dios” y estoy en ti, dentro de ti, sobre ti, impreso en ti como tu en mi. Tu eres tan Dios como yo, lo que pasa es que olvidaste tu verdad y ya no recuerdas quien eres, pero tu eres mi verdad, como Yo Soy la tuya, Tu eres Amor...

Si, esa voz que viene de lo profundo de tu ser es Dios. Esa voz que conoces como intuición, es Dios. Esa voz que brota del silencio y nos sumerge en una profunda paz,

desprendida de toda la película mental de violencia, muerte, destrucción, de juicios, de lucha, de dolor, de miedos, es Dios.

Esa voz que esta en ti y que se expresa con un amor no experimentado por ti aun, desde esta “realidad física”, llega desde adentro y nos conecta con otra realidad fuera de este mundo es el Dios de tu Ser.

Esa voz sin sonido pero con fuerza. Esa voz que no se escucha, pero que se siente, haciendo mover todos los insospechados sentidos humanos, es la misma voz de Dios. El Dios de tu Ser que esta allí, en ti, sobre ti y dentro de ti y es cuando comienzas a despertar de ese sueño de pesadillas que has considerado “el mundo que te toco vivir”

Cuando renuncies a hacer cosas para agradar a Dios y solo seas tu las cosas que quieres ser podremos caminar seguros para ver cara a cara a Dios siendo nosotros mismos.

Si bien no es necesario tocar fondo para comenzar a despertar, pues en mi caso si sucedió. Toque fondo lleno de ilusiones en busca del “amor”, y entregándole mi vida a un Ego hambriento por poder que me llevo al dolor, a la desesperación y casi hasta la locura por buscar en un lugar que no me podía ofrecer nada mas que sombras, oscuridad y dudas.

Pero hoy bendigo la vida y a esa extraordinaria energía que llamamos Dios, por enseñarme día a día y de la manera mas amorosa, el camino para descubrir que ese, que creía ser yo, no era yo y que desde esta nueva conciencia, solo busco expandir la belleza del creador y reconocer en todo, la gracia Divina como la única verdad posible, la que te llena de paz, de alegría, de gratitud, de bondad, de abundancia y plenitud. El Amor.

Entender que aunque me escondiera en el ultimo rincón de este infinito universo también allí seguiría siendo parte de esa energía suprema, me hizo reaccionar y comprender que Yo Soy una de las partes importantes del Creador y el sin mi y sin ti estaría incompleto.

“No existe nada fuera de nosotros, todo lo que vemos con estos ojos no es real” ...  
(Curso de Milagros)

Nosotros somos la causa original de todo lo que vemos en nuestro mundo exterior. Somos nosotros con nuestros pensamientos quienes activamos el poder interior y manifestamos los testigos para comprobar el efecto de nuestro pensamiento en unión con la inteligencia Universal y así revelamos nuestras creaciones.

Cuando nuestras fuerzas no se resistan más y dejes de luchar en contra de tu naturaleza real, podrás alinearte con la energía del Creador. Con ese estado del Ser que esta intacto en ti y donde reside tu paz podrás observar el mundo desde el Amor.

Has estado buscando la verdad fuera de ti y fue así como decidiste humanizar a Dios para atribuirle la responsabilidad por el mundo que estas viviendo. Pero la verdad, la única verdad posible, esta dentro de ti. No te culpes mas, has pasado mucho tiempo sin saber quien eres realmente. ¿Como podrías saber quien es Dios, si ni siquiera sabes quien eres tú?

Descubrir quienes somos y quitarnos el antifaz del Ego es nuestro mayor reto.

La Dieta del Ser llega a mi vida gracias a la investigación, practica y confirmación de que todo el universo pone en nuestras manos su poder, cuando solo conoces la verdad que mora en ti. Cuando logras trascender las barreras que te has puesto en la mente creando un ser falso de ti y con el cual denominas mi personalidad.

Soy un ser estudioso de las leyes de la vida y mi única intención es expandir la conciencia de la que estoy seguro todos formamos parte y de una forma sencilla, clara y sin poesía espiritual dar y expandir el amor a través de mis semejantes y así elevar nuestra frecuencia para alcanzar los propósitos Divinos mas elevados.

Yo no te vengo a decir nada que tú no sepas, yo vengo a recordarte lo que han dicho muchos maestros. Y al recordártelo a ti lo recuerdo yo, ya que somos uno solo.

El secreto es que Dios esta en cada pensamiento de amor que abrazas en tu mente.

¿Si quieres saber quien eres tú? Renuncia a ser quien crees que eres y podrás saber quien eres en verdad.

Deja de buscar afuera por tu felicidad. Tu, eres el amor, solo que tú falso Yo, te hace creer que eres miedo, pobreza, culpa, infelicidad, dolor y que para encontrar la paz debes luchar por conseguirla.

Lo que piensas de ti es lo que te hace convertirte en lo que eres. Tú eliges que quieres ser a cada instante. En un minuto puedes ser la visión más grandiosa de ti mismo y en el otro instante puedes ser el más pobre sobre la tierra. Basta solo creer lo que eres y actuar en consecuencia.

Dios nos respeta tanto que nos dio el libre albedrío. Siempre eres tu quien tiene el derecho de elegir que deseas ser.

El libre albedrío es tu responsabilidad al elegir desde el espíritu de Dios en ti o desconectarte de esa fuente de abundancia y elegir desde la pobreza de tu Ego.

Dios no tiene nada que ver con tu pobreza. Tú eres el responsable de crear lo que deseas. Frota la lámpara en tu mente y veras al genio aparecer con amor.



Todo lo que ves afuera es una proyección de tus pensamientos.

Detenté en esa lucha por hacer cosas para lograr mayor abundancia. ¿Deseas paz, salud, riqueza, éxito, amor? Busca dentro de ti y comienza por ser tu mismo todo eso, muy pronto veras como el velo ilusorio de las desdichas caen ante la verdad que yace en ti. Quizás todo eso suene complicado, pero lo que te voy a recordar en las siguientes paginas harán que te conectes con esa fuerza que eres tu.

Veras el milagro de la sincronía de tus pensamientos y tus creaciones. Vivirás tu vida a plenitud con tan solo dismantelar tu mente y desechar para siempre esas ataduras de viejos patrones que te mantienen preso a situaciones, hechos, personas, y eventos que se repiten una y otra vez en tu vida.

Ubicarte en el presente, sin voltear de regresar al pasado o tratar de descubrir el futuro será la puerta de entrada a tu verdadero Yo y dejaras a un lado el falso ser con el que te has identificado.

Este libro es escrito con el más sincero amor por la vida, deseando compartir con ustedes todos los conocimientos que he aprendido y que desde que forman parte de mi diario vivir me han llenado la vida de alegría, respeto y gratitud por el solo hecho de existir.

Es bien sabido que llamamos Dieta al ayuno necesario para limpiar nuestro organismo de todas las toxinas que penetran en nuestro cuerpo. Así mismo “La Dieta del Ser”, es el ayuno de todos los pensamientos limitantes que niegan nuestra conexión con la fuente de todo bien.

No podría explicar la palabra Ser porque un estado de total plenitud no puede tener conceptos definidos.

El infinito no se puede intelectualizar, eso sería entrar en el juego del ego y caeríamos en las limitaciones de lo ilimitado. El Ser que está en ti es infinito y no tiene límites de formas, ni tiempo ni espacio, es esa energía que nos lleva a los lugares nunca antes explorados de este universo donde lo inmanifiesto se torna manifiesto mediante la fuerza del amor. No es un estado que visualizamos con el pensamiento en nuestras mentes, más bien es un estado de no pensamiento.

Ser es el presente perfecto, eterno, es el mismo Dios, eres tu mismo viviendo la experiencia de Dios en el aquí y el ahora.

Es un estado de indefinición porque no tiene juicios, es simplemente la presencia de la totalidad en todo su esplendor. Es el espíritu mismo de la fuente de abundancia y la belleza. Es el presente silencioso de sabiduría. Ser es tu única verdad y está en ti.

Por eso defino La Dieta del Ser como el ayuno de todas tus limitaciones, de todos tus sin sabores, de todos tus pensamientos negativos contra ti y contra la vida.

Cuando dejes de identificarte con la mente podrás entrar a ese estado del ser que es tu verdad.

La Dieta del Ser es la nutrición perfecta de tu alma, tu conexión sagrada con el todo.

En ese estado del Ser que es tu única verdad, esta accesible siempre para ti. No en el futuro, no en el pasado, solo en el presente del aquí y ahora.

Tú eres real en esa dimensión del Ser, tú eres la única fuerza que impulsa la vida misma en el presente perfecto.

El dolor, el miedo, la ira, la envidia, la culpa pueden desaparecer de tu vida solo con que dejes de creer que esa personalidad que has fabricado eres tú realmente. Tú tienes acceso a toda la felicidad desde el silencio donde podrás recordar la paz que procede de ti.

La Dieta del Ser no es una búsqueda de tu espiritualidad, es mas bien un recordatorio de algo que olvidaste que eras y ahora solo bastara con reconocerla en ti en unión con toda la energía creadora de este Universo.

Tu eres un ser espiritual que formas parte de la energía divina de la creación.

Tú no eres un cuerpo, tú eres espíritu. Tu eres el espíritu supremo de donde nace toda la fuente de poder y belleza.

No necesitas arrodillarte y rezar todo el día, ni mucho menos hacer sacrificios que te roban energía y te conectan con sentimientos negativos de desesperanza ante el hecho de no saber cuando serán contestadas tus peticiones por ese Dios que has inventado. Se acabo el momento de suplicar, porque entenderás que tu eres el poder y con la bendición de la inteligencia creadora de todo bien construyes tus experiencias de forma placentera y sana para tu bienestar y el de tu mundo.

Entiendo que somos una sola mente y por eso debemos juntos trabajar para despertar nuestra consciencia de abundancia, de luz, de belleza y de total unidad con el universo... Si tu cambias, cambia tu mundo y por ende nuestro mundo.

Es muy sencillo comenzar a practicar esta Dieta, lo único que necesitas es a ti mismo. No tienes que vestir de una forma en particular, basta con que desnudes tu alma y te veas a

ti mismo proyectado en el espejo. No necesitas consumir pequeñas dosis de una comida en particular, pero si en cambio debes llenar tu despensa con mucha paz y la determinación de nutrirte en manantiales de amor por ti. No debes buscar un templo para practicarla, mas sin embargo debes adorar tu reino interior y caminar seguro hacia esa puerta que te conducirá a la luz de tus metas. Y por ultimo no tienes que colocar la música que te distraiga y solo escucha en el silencio la verdad de tu existencia de la propia voz del Dios de tu ser.

Caminemos juntos, solo no podemos hacerlo. Escapemos de la cárcel del Ego y corramos el velo de las ilusiones para vivir como mereces.

A continuación les presento lo que he llamado los pasos para la consecución de los Milagros a través de una Pirámide de Luz que representan los pasos para realizar nuestra Dieta... Estos pasos nos conectaran de una forma sencilla a la alegría, la gratitud y la pasión por vivir una vida en plenitud. Pasión es lo único que necesita un artista para construir sus personajes y vestirlos de luz ante las cámaras. Pasión es lo que mueve a un deportista por conseguir la medalla de oro en unas olimpiadas. Pasión es lo que siente una madre al parir y ver el fruto de su vientre en el cuerpecito húmedo de un recién nacido. Pasión es lo que te mueve a caminar seguro en esta experiencia que llamamos vida y a disfrutar de toda la riqueza de este universo.

Pasión es energía en movimiento por manifestar solo la verdad cuando reconoces que tú eres amor.

Los siguientes pasos te conducirán a esa herencia Divina que tú mereces. Lo primero que te advertiré es que tú no tienes nada que buscar afuera de ti, aunque es justo afuera donde comprobaras como tú has sido el responsable de la vida que vives.

Tu y nadie mas que tu, eres el responsable de lo que estas viviendo, no es Dios, no son tus padres, no es el presidente, la economía, tu novia, tu jefe, tú y lo que piensas creyéndote separado de la inteligencia universal eres el responsable de todo tu mundo. Pero si todo se creo desde ti, entonces desde ti mismo lo puedes cambiar.

Lo mas importante en este proceso es la honestidad en el desmantelamiento de las ilusiones que has vivido y en la medida que creas en tu intuición el resultado siempre esta garantizado. Dios te habla a través de tu intuición, no lo calles más y escúchalo hoy.

Aprende a elegir con la conciencia de que tu eres un ser superior dotado de toda la inteligencia capaz de crear el universo.

No culpes a los demás de tus desdichas y en cambio bendice tus días con la visión de que todo te apoya para que vivas esa experiencia.

Concentra tu atención en tu interior y descubre quien eres y cuanto poder tienes.

Te invito a compartir conmigo la experiencia enriquecedora de esta Dieta, que removerá todas las toxinas de tu mente, de tu cuerpo y de tu alma.

¿Estas listo para regresar a tu centro y despertar de las ilusiones del Ego? Pues bien. Hagámoslo juntos como lo que somos. Somos los hijos perfectos de Dios decididos a regresar a casa abriendo nuestros brazos para recibir del amor todos los regalos que nos brinda nuestro Padre Creador.

La Dieta del Ser es mi regalo de amor y gratitud a Dios, a ustedes y a mi mundo...

Recordaras las palabras del maestro Jesús a cada paso cuando reconozcas que “Solo volviendo a ser como niños lograremos entrar al reino de los cielos”...

Tu puedes vivir el cielo en la tierra conectándote con tu Ser.

Los pasos de la Dieta del Ser no son un truco de magia más de los que inventa tu Ego. Aquí, rescataras desde tu individualidad a ese niño que olvidaste en un cuarto oscuro de tu mente y que desde el miedo creo un mundo de caos donde ahora no sabe como escapar de el.

Te sugiero que no juzgues nada de lo que aquí lees, solo deja que tu mente se expanda y relájate a recibir tus bendiciones de acuerdo a tu creer. No te conectes a los conceptos del pasado y déjate guiar por el espíritu en ti, juntos lograremos escapar de esta cárcel llamada Ego.

Deseo que lo reciban como una bendición y que logre el verdadero objetivo que me he propuesto expandirnos desde el amor eternamente.

Espero y confié que la luz de Dios guía nuestros pasos y que brille en cada uno de ustedes manifestándose en cada pensamiento de amor que mantengan en sus mentes para crear y recrear lo que somos.

Amo gritar que Yo Soy el Hijo perfecto y amado por Dios. Aceptándome y glorificando mi existencia con la verdad del alma. Comulgando día a día con la bendición de ser parte importante en la creación y asumir la responsabilidad que tengo conmigo y con el todo de dar y recibir las bondades del universo.



## **TU UNICA VERDAD ES EL AMOR.**

### ***El universo es un gran pensamiento de amor***

Existimos gracias a la idea de la Gran mente universal o Inteligencia infinita, como una idea, un pensamiento original por expandirse y vivir la experiencia de la vida eterna mediante sus creaciones en un estallido de amor.

Somos un pensamiento de amor de la creación. Vivimos y nos movemos bajo su Gracia Divina. Todo el Universo es energía en movimiento.

El amor es la única verdad que eres. Eres la energía del amor renovándose a cada paso y transformándose en infinita gloria sin perder su esencia misma en total júbilo.

Al nacer en este cuerpo que ahora tienes no cuestionabas nada porque no habían juicios en ti, solo aceptabas tu nueva expresión de vida, sabiendo que eras parte del amor, sin tiempos ni espacios, en total unidad con el universo.

Pronto, comenzaste a darle un significado a cada cosa gracias a otros Egos que te recibían con asombro y que luego te entrenaban para compartir esta experiencia que ahora vives. Fue así como fabricaste un nuevo tú desde una perspectiva errónea.

Adaptándote en tu nueva realidad, escondite tu Yo en un lugar de tu mente para salir al nuevo mundo y fue así como te separabas de tu centro, dándole significado a toda experiencia y formando juicios en tu mente, estableciendo diferencias ante lo que veían tus ojos y lo que sentías. Luego, desde un lugar en ti búscate la comodidad de tu nueva experiencia y declaraste tu nuevo Yo en base a el ego.

Así poco a poco fuiste olvidando tu verdad. En cada experiencia vivida te atabas al pasado y en tu separación fabricabas un mundo ilusorio que te presentaba el ego con todos sus acompañantes; la ira, el dolor, la culpa, la tristeza y el vacío de la soledad. Todo eso fue un pensamiento erróneo de ti donde archivabas experiencias, sensaciones de pérdida de algo que solo querías apegarte desde tu mente para sentir que eso eras, pero ese pensamiento sobre ti siempre lo puedes cambiar.

Eres uno con Dios y la energía espiritual te une a el y a todo por siempre y para siempre.

Somos espíritu eterno viviendo una experiencia física. Por más que te sientas separado de Dios o la Mente Universal es imposible, porque el espíritu no se divide, es uno solo en infinitas formas.

Todos formamos este universo y el mismo, sin uno de nosotros estaría incompleto. El Ser es la totalidad, es unión, es paz y creatividad infinita eres tú...

Entender nuestra verdadera conexión con el todo es más que suficiente para despertar de las ilusiones que a diario formamos con nuestros pensamientos limitados, donde solo percibimos destrucción y dolor.

Es normal que te sientas solo un cuerpo, pero dentro de ti, sobre ti, en ti mismo, habita un ser espiritual que es tu unión con la gran fuente de todo conocimiento. Eso eres, un ser espiritual. El mismo espíritu creador de todo lo visible e invisible.

El estado natural de nuestro Ser es de paz, alegría, gratitud, belleza, abundancia y amor, es de total plenitud.

Cuando no estamos en sintonía con esos estados del Ser somos manejados por el miedo-ego, y solo manifestamos en nuestras vidas pobreza, carencias, dolor, frustración, envidia, soledad, angustia, perdida. La vida nos resulta una muerte en vida. Somos manejados por la lucha por alcanzar algo que no sabemos que esta en nuestro interior. El ego dirige tu faena desde el miedo a perderlo todo.

Reconoce que eres parte de la gran inteligencia creadora de todo este infinito universo. Ya se acabo el tiempo de esperar por un milagro en tu vida, en cambio reconoce que tu eres el milagro y que solo con elegir la verdad de lo que eres vivirás en la plenitud que mereces.

**El espíritu esta eternamente en estado de gracia.  
Tu realidad es únicamente espíritu.  
Por lo tanto, estas eternamente en estado de gracia.  
(Curso de Milagros)**

La energía espiritual es la fuente de todo impulso creativo. Somos pura conciencia energética transformándose a cada paso. Con cada pensamiento estallan billones y billones de energía en todo el universo en el más extraordinario acto de amor del creador por sus creaciones y así, en la misma medida manifestar para sus hijos todo lo que deseamos.

Todo lo que Dios creo es semejante a el y si existe en ti una parte de Dios, entonces tu eres Dios.

Crear, es sinónimo de crear para Dios. Nuestro padre creador cree en sus hijos. Él, la potencialidad pura de donde venimos y a donde vamos sabe, que la experiencia de crear es sinónimo de amplitud, de belleza, de amor, de paz, y que esa es nuestra única verdad.

Dios no conoce de carencias, de dolor, de sufrimiento, de miedos, por eso has estado rezándole a otro Dios. Has estado suplicando piedad al Ego en ti y no a la verdad.

Pero tu Padre Celestial es toda comprensión y sabe que tus errores son ilusiones que te has formado en la mente y por eso siempre te envía mensajes en todas las formas posibles, esperando que le permitas la entrada y llenarte de regalos como lo mereces.

La capacidad de expandirte tal como la Inteligencia Universal te extiende su energía espiritual todavía esta dentro de ti, por eso se te dio el libre albedrío, para que te experimentaras creando lo perfecto. No necesitas hacer nada, solo ser tu mismo y atreverte a caminar hacia tu interior donde esta tu verdadero Ser.

Solo el conocimiento de nuestro origen nos reconecta con la fuente de todo. La certeza de nuestra verdad nos libera de los patrones repetitivos creados de manera inconsciente en nuestras vidas y nos agiliza el camino de regreso a casa. Reconoce que no sabes quien eres, que vas por la vida buscándote afuera y solo la indefensión te hará recordar tu verdadero Yo a través del amor.

No recuerdas quien eres porque el cuerpo-materia es muy denso. Pero no somos un cuerpo. Eres mas que un conjunto de órganos, huesos, emociones que en algún momento sustituyo el amor por el ego y creo un sin fin de angustiosas ilusiones sin recordar el verdadero sentido de la vida eterna.

Todo lo que tú no eres fue creado en tu mente por el ego haciendo que te olvidaras quien eres realmente.

Al sintonizarnos con la energía espiritual de la que formas parte, el velo de todo lo ilusorio caerá ante tus ojos como lo que es, una mentira.

El ego es esa mentira que te hace creer que ese quien tu crees que ser, eres tu. Pero, no es así, esa es una ilusión de un pensamiento creado desde tus experiencias pasadas o experiencias de otros egos que también se conformaron con creer que solo eran un cuerpo, en vez de un ser espiritual viviendo una experiencia física.

El ayuno de los pensamientos en error o limitados nos lleva a sintonizarnos con ese poder que tenemos para manifestar todo lo que deseamos para vivir el cielo en la tierra.

Tus acciones en este mundo son controladas por tus pensamientos. Sufres porque sencillamente estas creando falsamente desde tu ego, es decir no estas alineado con la frecuencia vibratoria de la energía universal que es toda perfección, toda belleza, toda abundancia, toda armonía, toda inteligencia ilimitada, todo amor.

Somos una idea del creador en expansión. Cada uno de nosotros estamos viviendo la experiencia de Dios a cada instante. En cada segundo del tiempo estas decidiendo con

quien te conectas, con la fuente de tu Ser o con el Ego inventado por ti para sustituir a la verdad.

Todo proceso de creación comienza en tu mente, todo lo que ves es producto de tus pensamientos y lo único que necesitas hacer es remover las toxinas del ego en tu mente.

El perdón es el medio que nos permitirá recordar de donde venimos y quienes realmente somos.

El perdón nos hará recordar nuestra inocencia y nos mostrara que los errores son solo eso, errores, una percepción equivocada de lo que eres y que lo más importante es que siempre podemos elegir de nuevo.

Somos uno solo en infinitas formas. Somos producto del más grande amor y justo allí es donde debemos regresar para comulgar en la inocencia del niño amado por nuestro padre creador.

Renacer es tomar conciencia de la unidad con el universo. Todo pensamiento que tenemos tiene un efecto en algún nivel de este universo, porque somos co-creadores con la mente universal, porque somos parte de Dios.

El mismo juicio que le das a Dios es el mismo que te das a ti mismo. Porque has humanizado a Dios en el tiempo y en el espacio y resultándote inalcanzable desde este punto perdido de tu mente. Pero eso lo piensas desde tu ego, por eso no aceptas que solo tú, eres el responsable de todo lo que acontece en tu vida.

Nuestra mente es muy poderosa y jamás pierde su fuerza creativa. Nuestra elección real es la conexión directa con el 1-800 Papá Dios.

Nuestra mente no solo esta en nuestro cerebro, nuestra mente se extiende por toda nuestra existencia hasta el infinito desconocido.

Todas tus creencias y pensamientos están combinadas para manifestar tu realidad. Ahora sabrás porque vives lo que vives siendo tú el único responsable de tus creaciones.

Es el momento de reconocer que no eres un cuerpo, eres un ser espiritual dotado de toda fuerza y poder, para crear con amor y para el amor de tu Ser. Eres un ser único. Eres un ser perfecto. Eres el Amor.

Busca donde no puedas encontrar, esa es la táctica del ego para que no sepas quien eres. Eres el amor. Eres Dios manifestado formas en cada pensamiento.

**Tus pensamientos son energía.**



Quítate la venda de los ojos y recobra tu visión. No te ocultes más de la luz y disipa las nubes de oscuridad con tus manos llenas de amor para liberarte de esa cárcel llamada Ego.

Bastara un solo pensamiento de amor que mantengas en tu mente y recordaras tu unión con la creación.

Todos somos uno solo. Lo que percibes afuera no es mas que la confrontación de tus pensamientos y como no estas conectado con el amor que es tu única verdad, todo lo que ves es proyectado desde tu ego, por eso ves todo en negativo, todo en oscuridad y sombras.

Todas las personas, eventos, situaciones, que se te presentan son solo para recordarte el poder que tienes para manifestar tus pensamientos y tus creencias.

Esta pendiente de lo que piensas y te dará cuenta de tu poder.

Deja de crear desde tu Ego y conéctate con la energía del amor que esta en tu mente, esperando que decidas crear la visión más grandiosa de ti, para apoyarte en tu camino, con la luz de tu alma.

Pensar con la mente de Dios es pensar en grande, es pensar que tu eres el creador de tu mundo y el mundo que quieres crear es solo desde el amor.

El amor es LIBERTAD y la libertad esta en una mente unida a lo infinito y lo desconocido.

Tú eres el Amor, lánzate a la aventura de ser libre.

## **EL EGO. El Disfraz que le pusiste a El Amor**

***El Ego es un pensamiento falso de quien tú crees que eres.***

Un pensamiento que fabricaste en tu mente donde estas separado de todo, un pensamiento que te oculta tu verdad. Definirlo seria entrar en su juego y al darle importancia reforzarías su poder aun más en tu mente. Basta con observar todo lo que te ofrece y veras como se caen las cadenas que lo atan a tu mente.

El Ego es quien condena. El amor perdona porque sabe que tú eres inocente. El ego duda. El amor es certeza. El ego separa. El amor reconoce su unidad con el todo. El ego es caos, miedo, culpa, dolor, inseguridad, soledad. El amor es paz, alegría, bondad, belleza, esplendor, milagros. El ego es ausencia. El amor es totalidad. El ego es enfermedad. El amor es perfección.

El ego es lucha. El amor es merecimiento. El Ego es pobreza. El amor es abundancia. El ego no es real. El Amor eres tú. El ego es juicio. El amor es comprensión. El ego es oscuridad. El amor es luz.

¿Quien crees tú, que eres?

Al dejar de identificarte con tus cosas, tu cuerpo, tu casa, tu carro, tu ropa, tus apegos dejaras de elegir desde el ego y le permitirás al espíritu elegir por ti y darte los regalos que mereces por ser el hijo perfecto del creador.

Ninguna cosa, situación o persona es el responsable de tus elecciones.

Has creído ser un cuerpo y al identificarte con el, has elegido desde una perspectiva equivocada. De esa forma comenzaste a creer en cuerpos y le atribuiste todo tu poder al mundo exterior a través de un pensamiento falso.

No logras darte cuenta que todo lo que ves afuera no es la verdad porque crees en lo que ves manifestado ante tus ojos.

Extraviaste la conciencia de quien eres con una elección. Un pensamiento distorsionado del plan divino. Ese pensamiento falso lo puedes cambiar. No necesitas nada más para cambiar la realidad que vives.

Solo tienes dos elecciones, o eliges desde tu ego o eliges desde el amor.

Si te empeñas en atacar los errores en los demás no harás otra cosa que atacarte tu mismo y darle mas poder al ego manifestando tu realidad. Y cuando percibes

falsamente a tu Yo en otros cuerpos, no puedes reconocerle porque estas viéndolo desde tu ego.

El ego es una fabricación tuya, en ausencia del amor de Dios, por lo tanto no es real.

Tu única misión es recordar quien eres para dismantelar las ilusiones de tus creencias falsas.

El uso inadecuado de tus proyecciones tiene lugar cuando crees que puedes sustituir la verdad con tus propias ideas, es decir niegas tu recurso más valioso, el arte de crear a la par con la inteligencia infinita, con Dios.

El ego en ti te hizo creer que podías transformar lo que la fuente creo y por lo tanto experimentas desilusión, porque ese no es un estado del Yo verdadero. Lo único real es el Amor.

El miedo que es lo opuesto al amor nos convierte en seres desesperados en busca de la felicidad y todos al mismo tiempo jugamos el gran juego infantil del escondite, donde la llavecita llamada perdón juega el más importante rol en esta escena.

El miedo procede de una falta de amor. El ego es la ausencia, por eso todo lo que experimentas son carencias en tu vida.

El ego te nubla la visión de tus riquezas. La verdadera visión es la visión espiritual, la esencia misma de lo que estamos hechos.

El ego considera al cuerpo como su hogar y trata por todos los medios de hacerte creer que tu eres un cuerpo para satisfacerse a si mismo a través de el.

El ego vive de la escasez, de las comparaciones, de las limitaciones porque no es infinito, Todo en la vida es dudas porque no conoce respuestas, Presenta los síntomas del dolor en tu cuerpo porque es el hogar seguro para que vivas la realidad de tus pensamientos. Cuando te identificas con el ego, te invade la necesidad de tener para ser algo más y nunca podrás sentir felicidad. Invirtiendo los sentidos es como logro fabricar la ilusión en tu mente alejándote de tu verdad.

En este mundo donde reina el ego, todos corren a tener, almacenar, apegarse a lo que es mió o lo que es tuyo.

Hoy puedes elegir. Un solo pensamiento podrá develar la luz en ti y todo el conocimiento de este universo, se hará presente en tu mundo.

No tienes que hacer nada para ser quien eres. Eres la más grandiosa expresión del amor vivo, capaz de mover montañas con tan solo creerlo.

Nada puede proyectar el ego más que miseria y sufrimiento y de esa forma el camino es más largo para llegar a casa.

Solamente tú puedes elegir como caminar a casa, has inventado un camino tortuoso y el camino amplio con olor a lirios espera por ti para cobijarte en tu recorrido.

Cada vez que estas desanimado, triste, inseguro y con rabia por el mundo que ves, es porque estas pensando desde tu ego. Tu verdadera naturaleza es la alegría, la certeza y el amor.

No refuerces mas al ego alterado y en cambio renace en ti a cada instante con la seguridad de quien eres. Eres un ser radiante de luz.

Eres un ser libre, puedes romper esas cadenas del ego con tan solo un instante.

Eres el pensamiento mas elevado de la infinita conciencia universal, pero si te empeñas en negarla y en cambio le pides desde tu ego tus deseos de pobreza, ella como el genio de la lámpara te complace manifestando para ti exactamente más de lo que le pides.

Libérate y libera a tu mundo aprisionado por erróneos pensamientos de limitación, somos inocentes ante el creador quien mantiene intacto nuestro ser.

Cuando estas bajo las leyes del ego siempre quieres justificar los actos, actúas superficialmente, incrédulo, haces de la frivolidad un escudo, te comportas altanero y siempre eres insensible, pero lo que realmente tienes es miedo a perder el territorio que tu ego ha construido como una “personalidad”.

Tu no eres un titulo, un cargo ministerial, una posición económica, no eres las posesiones que crees tener. Tu no eres la actriz o el medico, el cartero, la secretaria, el carro nuevo, la casa en la playa, los viajes a Europa, o el mejor restaurante.

Convertirte en un ser especial es la herramienta mas valiosa del ego para sepárate de tu fuente y hacerte creer que el mundo es gobernado por el.

Es el momento de revisarte y ayunar de toda esa basura que te martilla la mente con ilusorias promesas. Tu tienes el poder para elegir que camino debes tomar. Deseas vivir desde el amor y proyectar tu verdad con abundancia y prosperidad o te entregas a las circunstancias creadas por el ego basado en la escasez, la lucha y la enfermedad de un mundo rumbo a la muerte.

Trae a tu vida a los verdaderos protagonistas del amor y la belleza, concéntrate solo en tu interior y limpia tu casa interna de escombros. Elige vivir desde tu espiritualidad.



Recuerda que en aquello que creas te convertirás, ya lo has experimentado de manera inconsciente, ahora puedes elegir despertar conscientemente.

Tú eres el único responsable de tu mundo y por ende del mundo de todos. Cuando te conectas con tu ser, atraes lo semejante a ti, tu estado de perfección te muestra la salud, la felicidad, la prosperidad, la armonía y alegría, que son tus atributos naturales.

Para el ego alcanzar el triunfo significa obtener, para el espíritu el éxito radica en dar lo que tienes. Compartir tus ideas, tus conocimientos y recrearte en tus manifestaciones con gratitud y armonía.

Camina hacia tu interior que es donde esta la luz de tu Ser y no veas el pasado carente de lógicas. No importa lo que creas que fuiste en el pasado, no existe, vive el presente consciente de tu poder interno.

Solo en el presente esta tu verdad. El ego vive en el pasado donde te ata con culpas, se alimenta del futuro porque es incierto y así arrastra las cadenas de dolor que no te dejan vivir el presente y reconocer tu verdad. El secreto esta allí, en el presente eterno.

Cuando sientas que no estas en paz es porque has elegido desde el ego, serena tu mente y elige de nuevo. Piensa que haría el amor en tu posición y deja que el elija por ti.

Vuélvete hacia la luz con paciencia y respeto, recuerda que esa chispa que habita en ti es parte de una luz tan extraordinaria que te puede liberar para siempre de tus “errores”.

El error no es pecado, es ignorancia de tu poder interior. No te juzgues, ni juzgues a tu mundo, en cambio perdona y vive a plenitud con alegría por soltarte de esas cadenas del dolor y el sufrimiento.

Cuando estas aceptando que eres un cuerpo y ves tú pequeñez significa que aun crees que tu evaluación de ti es más acertada que la que tiene la fuente de donde vienes.

No te condenes mas con tus dudas, ve y descansa en el silencio de tu comunión con Dios, allí encontraras respuesta.

No te concentres en los errores que tu hayas cometido, ni en los que cometan los demás, eso seria reforzar aun mas los errores del mundo.

Llego el momento de dejar de creer en tu ego, no le tengas miedo, el depende de tu mente y tal como lo inventaste creyendo en el, así mismo puedes deshacerte de el dándole la espalda, dejando de verlo.

Cada vez que juzgas, estos juicios se basan en el pasado y es el arma infalible del ego para atrincherarse y lograr su cometido de estancarte, aprisionarte, de atarte a el y recargar armas para perpetuarse en ti.

Juzgas por tus experiencias pasadas es decir, no vives el presente que es donde no puede vivir el ego una vez que tomas conciencia de el.

Comencé este capítulo explicando porque nos sentimos separados de la Inteligencia Divina, Dios o el nombre que le quieras dar. El amor de toda la sabiduría infinita permanece en ti.

Estudiamos la causa que nos impide conectarnos con esa energía espiritual que yace en nosotros, pues bien, a través de la Dieta del Ser, como he llamado este libro, deseo que juntos como un bloque de amor que somos, derrumbemos la celda de la limitación y reclamemos la herencia divina que nos merecemos por ser hijos de la creación.

La única receta que necesitas para realizar esta dieta es el amor que esta en ti. El momento de renacer es el aquí y ahora.

El tiempo de Dios no es perfecto, porque el tiempo es una invención del ego. Dios es el presente. El aquí y ahora. Es en el ego donde el pasado y el futuro te atan.

En Dios y en tu Ser que son uno, no existe el tiempo, ni el espacio.

El tiempo es una estrategia más del ego para retrasarte en tu camino y no dejarte descubrir el secreto que hay detrás de todo el miedo y la culpa con la que has vivido.

El poder ilimitado de nuestro creador vive en cada uno de nosotros y fluye a cada individuo dándole aquello para lo cual está receptivo a recibir, trayendo instrucción y decisión a todos, pero para eso debes tener una mente clara, limpia, transparente, vacía de toda la basura que el ego te ha hecho creer y así podrás recibir tu herencia Divina.

Reconoce que nuestra mente es un vehículo del gran plan divino de la creación, que mora en ti para expandirse con nuestros pensamientos.

La determinación por saber quien eres, es el paso más importante que nos debemos atrever a dar para descubrir el gran secreto que encierra tu existencia.

El miedo procede de una falta de amor. El Ego es el miedo que tienes de verte cara a cara frente a un espejo y asumir la responsabilidad de crear tu mundo consciente de que eres Dios y solo el amor en ti hará que brille la luz de la luna con tan solo una intención honesta en tu corazón.

## **El Cuerpo... ¿El refugio del Ego o El templo de Dios?**

Seguramente has visto esas grandes historietas de dibujos animados, donde todos luchan por abrir el cofre de tesoro y justo después que el héroe lo abre, descubre una intensa luz que emana del cofre. Tú eres esa luz y el cofre en este caso es tu cuerpo. La misma luz que se extiende de adentro hacia afuera de ese cofre eres tu. En el interior de nuestros cuerpos físicos esta esa energía, esa luz que nunca podrá extinguirse, pero que permanente nublada detrás de ese cuerpo que habitas.

La idea del cuerpo físico, es diseñada perfectamente por la fuente de toda creación para expandir su experiencia del amor. Aunque no lo creas, tu cuerpo es el efecto de un pensamiento del creador junto contigo. En algún momento después de que iniciaste tu experiencia en el cuerpo, decidiste escuchar la voz que inventaste y es así como te sientes separado de Dios. Creaste en tu mente un sustituto de la verdad porque olvidaste quien eras realmente.

En la separación es donde el ego ejerce su trabajo, haciéndote creer que tú eres solo un cuerpo, el cual usa como testigo de lo débil del mismo, ya que este por si solo no tiene valor alguno. En la fragmentación que hiciste en tu mente, el ego mantiene su supremacía sobre ti, nublando tu visión a tu interior que es donde radica tu fuerza. Es por eso que buscas la felicidad afuera, no prestándole atención a tu divinidad en tu interior.

No logras recordar quien eres porque concentras tu atención en el cuerpo que miras, pero si tan solo por un instante te decidieras a recordar tu origen y trascender las nubes que el ego fabrica desde una parte de tu mente, permitirías que la fuerza de la luz iluminara tu mundo.

En el instante santo no hay cuerpos y lo único que se experimenta es la comunión con la Divinidad.

Siempre que te percibes a ti mismo como un cuerpo estas poniendo mas barrotes a tu verdadera identidad.

El cuerpo que habitas es un instrumento para expandirte o para comprimirte. El cuerpo lo puedes usar como medio para proyectar el amor y expandir la belleza del creador en unión perfecta con la mente universal, o lo puedes usar desde tu ego y así experimentarás depresión, enfermedad, ataque y separación de otros cuerpos.

El cuerpo es para comunicar, para unir, pero el ego lo utiliza para atacar y para separar.

Es difícil comprender que no somos un cuerpo, cuando ponemos nuestra atención solo en la “realidad” que ven nuestros sentidos, cuando especulamos y nos vemos unos a otros separados por un cuerpo. Pero una vez que comprendemos que la verdadera

visión esta mas allá de nuestro sentido físico, entablamos la verdadera relación con el todo. Descubrimos que somos una sola mente y en unión con el todo creamos nuestros propósitos de vida.

Nuestros cuerpos son la herramienta perfecta para habitar en este mundo, es el juego diseñado por nuestros pensamientos que nos recubren nuestra divinidad con capas de materia, hasta convencernos que solo eso somos.

El cuerpo es como los disfraces infantiles.

Cuando tomamos consciencia del juego de rompecabezas que hemos hecho en nuestras vidas por creer que somos solo cuerpos, inmediatamente el universo que habita en ti, te muestra directamente la visión de lo grande que eres.

Tu verdadera intención para obtener la visión y recobrar tu poder en este juego comienza a manifestarse en abundancia, muestra de tu acertado pasó hacia la iluminación.

Reconocer que no somos un cuerpo y en cambio ver con amor el cuerpo que habitas, son dos cosas muy diferentes.

El cuerpo es producto de un pensamiento de la gran mente que decidió experimentar sus partes y se fragmento para vivir la experiencia desde un mismo lugar, pero en infinitas formas. Es decir, es como estar en un edificio y vivir las experiencias en cada piso, reconociendo siempre que el ascensor nos comunica interiormente a cada uno de los pisos. Todos estamos en el mismo elevador solo que al salir al pasillo presionamos el botón equivocado y las puertas se cerraron a la espera de que tú las abras con la llave maestra. El Amor.

Tu eres un ser espiritual viviendo la experiencia de Dios en un cuerpo, así que tu verdadera esencia es la misma esencia del creador.

El cuerpo es el medio de comunicación de la mente suprema, pero para el ego el cuerpo es el hogar que ha elegido para trazar el plan destructivo de hacerte creer que tu invulnerabilidad y la debilidad al creerte un cuerpo lo convierten en el Dios a quien le rezas, le suplicas y le lloras por un milagro.

El único propósito del ego es que te veas separado del todo.

Cuando te identificas con un cuerpo en otros cuerpos, estas viendo a través de los ojos del ego y de esa forma el incrementa su fuerza y se afianza mas, a postrarte ante el.



Te limitas cuando ves solo a través de tu cuerpo y de esa forma retrasas tu camino a realizar el verdadero propósito por el que estas aquí.

El cuerpo se recrea a cada momento, en cada fracción de tiempo que estas habitándolo, eres tu el que elige como vivirlo, nuestro pensamiento creativo adquiere forma y al ser tu mente donde se creo el pensamiento, la idea, la causa donde se origina todo, tu cuerpo es el efecto de todos tus pensamientos.

Si decides vivir tu vida escuchando solo a tu ego, manifestaras en tu cuerpo enfermedad, tristeza, depresión, porque recuerda, el ego es el símbolo en tu mente de la separación y aunque considera al cuerpo como su morada no lo ama porque no conoce ese sentimiento, por lo tanto lo utiliza, lo manipula, lo marchita y de esa forma se mantiene vivo en ti.

Mientras que si vives consciente de que tu eres un ser espiritual viviendo en tu cuerpo, adquieres consciencia de lo importante que es esta gran herramienta de comunicación, entonces no permitirás la entrada a tu mente de ningún pensamiento de debilidad, de enfermedad, ni mucho menos de vejez.

Solo cuando permaneces conectado con la fuente vives en armonía, el estado natural de tu cuerpo es de perfecta salud, de belleza, de total plenitud.

Aprecia tu cuerpo, ríndele el homenaje que se merece por ser quien te lleva en este transitar.

Aliméntalo de pensamientos amorosos, nútrelo de paz y arrópalo con mucha alegría. Al final de cuentas es el vehiculo que tienes a tu disposición en este mundo físico.

En la Dieta del Ser, el cuerpo es el templo de la Mente arquitecto del Universo, de Dios y con amor debes tratarlo.

Recuerda que eres tu quien crea tu cuerpo en cada pensamiento que abrigues sobre quien eres y quien quieres ser.

Debe existir en nosotros una profunda decisión a sanar nuestras mentes, el cuerpo por si solo no es nada, es la mente que necesita ser sanada para que nuestros cuerpos manifiesten todo su esplendor.

Al reconocer que le hemos entregado nuestras vidas a una ilusión de lo que somos, esa será la piedra angular que nos llevara a tomar la mas importante decisión de deslastrarnos de una vez y por todas de esa imagen difusa que hemos antepuesto a nuestro verdadero ser.

No eres un cuerpo, eres espíritu libre tal y como fuiste creado.

Elige hoy usar tu cuerpo con el único propósito posible, comunicar y así comulgaras con la verdad de tu Ser.

La enfermedad es símbolo de que te sientes separado de tu centro.

La enfermedad es una forma del ego demostrarte que puedes ser herido y hace acopio de tu debilidad, de tu fragilidad al confiar en el.

La condición natural de tu cuerpo es la salud perfecta, cuando no la tienes es porque elegiste mal, vuelve a elegir, pero esta vez convoca a la luz de tu creador y nútrete con la fuerza del amor que eres.

Si estas enfermo es por que necesitas recordar el amor que habita en ti.

Sanar es comunión con tu Divinidad. Sanar es saber que eres el amor.

Al sanar tu mente de los pensamientos erróneos, no solo sanaras tu cuerpo, sino que además sanaras otros cuerpos con la luz de tus pasos.

## **Para romper las ataduras a tu Ego debes dismantelar tus creencias**

En el momento que decides sanar tu mundo y enrumbarte hacia tu camino interior para al fin saber quien eres y reconocer tu esencia, necesitas elaborar un plan con la honestidad, la disciplina, el valor y la paciencia que te permitan avanzar en el proceso.

Para poder desarmar tus creencias, basadas en tus experiencias pasadas también necesitas estar alerta a cada pensamiento que cruce tu mente, convertirte en el observador de toda la película mental.

Después de desenmascarar a tu ego, necesitas reprogramar tu mente con todo tu poder.

El poder viene a través de la acción. Cuando activas la fe y tomas acción materializas todo lo que deseas con la certeza de que todo esta protegido por el Plan Divino.

Cada palabra que digas después del pensamiento es la acción que activa la certeza.

Una manera efectiva que te ayudara a lograr resultados maravillosos en tu entrenamiento mental y dismantelado las ilusiones es, poniendo en practica La Dieta del Ser y haciéndote consciente de tus pensamientos y tus palabras.

Una técnica que utilizaremos para nuestro entrenamiento en La Dieta del Ser es la Programación Neuro-lingüística y que aquí le llamaremos simplemente afirmaciones.

La PNL se basa en el estudio de la conducta humana para determinar ciertos modelos y técnicas que expliquen el comportamiento y la comunicación entre individuos. Es el estudio de la experiencia humana subjetiva que nos permite entender que la realidad de cada uno de nosotros, difiere de la del otro por la forma en que percibimos, revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos.

Ej.: Todos aprendimos que dos mas dos son cuatro mediante la repetición prolongada. Luego nos convencimos hasta creer que dos mas dos mas dos son cuatro y no cinco.

Muchos maestros espirituales nos han enseñado la técnica neurolinguística dándole otro nombre. Afirmaciones; es un acto mas amoroso a la hora de recordar nuestra Divinidad.

Afirmar en presente y darle la espalda a las falsas creencias es una característica primordial a la hora de no dejarse influenciar por el ego y soltar nuestros apegos. Mediante la repetición consciente llenaremos la mente con pensamientos nuevos, expansivos, positivos, eso nos traerá fortaleza para la manifestación de nuestros deseos.

**No te apegues a los resultados, eso seria una puerta abierta a tu Ego**

## **DEJA DE IDENTIFICARTE CON EL EGO**

**Tú no eres lo que los demás piensan de ti**

**Tú no eres un titulo, un cargo, un estatus**

**Tú no eres mas, por que tienes más que los demás**

**Tu no eres pobre por que no tienes lo que los demás tienen**

**Tu no eres superior o inferior a los demás, tu eres simplemente un ser espiritual  
viviendo una experiencia física como todos los demás.**

**Tú no eres un perdedor,**

**Tu no estas solo porque habitas en un cuerpo, recuerda que solo hay una mente  
infinita que te une al todo.**

**Tú no eres nada de lo que piensas desde la lucha, el dolor, el miedo.**

**Tú no eres un cuerpo flaco, gordo, bajito, alto, negro, blanco**

**Tú no eres Americano, Venezolano, Europeo. Tú eres uno con todo el universo.**

## **TU NO ERES UN ACCIDENTE DEL UNIVERSO. TÚ eres el AMOR**

Recuerda que cambiar el pensamiento desde el ego y conectarte con la fuente de todo conocimiento que mora en ti, requiere de una fuerte determinación por sanar la mente, y que no necesariamente tienes que pasar por el dolor para despertar tu conciencia.

Ábrete al conocimiento y el conocimiento se abrirá a ti.

El plan para derrumbar el muro de las limitaciones en tu mente, debe estar muy bien trazado y estos cuatro pasos serán la estrategia perfecta:

**Honestidad**

**Disciplina**

**Valor**

**Paciencia**

**Honestidad:** Característica importante, pues aquí reconoces tu inocencia y la inocencia del mundo que vives de acuerdo a la elección que el mundo ha hecho, al decidir crear desde el amor o desde el miedo. Pregúntate; ¿quien soy?, no ante la sociedad, tu pareja, tus padres, si no mas bien quien eres para contigo mismo y ante la creación. No eres el cargo político, no eres tu profesión, no eres la imagen física de un cuerpo gordo, flaco, alto o bajo.

Despréndete de todos los dioses antepuestos por el ego y descubre con honestidad quien eres.

Ser honesto es no dejarse influenciar más por la mente limitada. Reconoce que en tu corazón lo único que deseas manifestar es la verdad. La verdad es felicidad total para ti y para todos.

Honestidad, eso es lo que deseas en tu mundo y el mundo es honesto contigo en la medida que ayunes tus pensamientos de ataque y de traición. La peor traición es no reconocer quien eres.

Eres el hijo perfecto y amado por el Padre Creador, capaz de renacer cada día a través del amor.

Sabrás que actúas con honestidad cuando tu pensamiento mas elevado no contradiga lo que dices y como actúas.

La unicidad del pensamiento, la palabra y la acción están unidas en cada acto de amor que te ofreces a ti.

Ser honesto es recordar el compromiso que hiciste contigo, con el creador y con todo lo creado.

Tu único compromiso es extender el amor por tus creaciones y viviendo en total felicidad con los respectivos atributos; Paz, abundancia, salud, alegría, amor. Es tu única



elección honesta, lo deshonesto es inventarte el conflicto y la lucha para lograr alcanzar lo que tú no eres.

**Disciplina:** Contrario a lo que nos hicieron creer que la disciplina significa sacrificio, en nuestra dieta la disciplina es alegría.

Es reconocer cada aspecto de nuestras creaciones con responsabilidad y corregir de la forma más amorosa los errores de nuestra elección.

Saber que podemos elegir y como elegir, perdonando nuestras falsas creencias en la escasez nos llenara de júbilo al reconocer nuestro poder creativo.

Entrenar nuestra mente quizás pueda llevarte un tiempo, el mismo tiempo que tu confianza crezca en ti. A medida que incrementas esa confianza en la voz de tu Ser, el tiempo pasa a ser un aliado en tu caminar y veras que cada escalón que avances, era necesario revisarlo para despejar tus dudas hacia lo que creías tenia valor.

El instante santo ante tu Ser interior eliminara todo rastro de dudas e incertidumbre, solo con que concentres toda tu atención a despertar de las ilusiones que te apresan en esta vida.

Reconoce en cada momento que tú no sabes nada y que todo pasado es eso, pasado. No actúes más desde tu pasado y ábrete a la experiencia enriquecedora de descubrir quien eres realmente, ábrete a lo desconocido en ti, a lo infinito de tus posibilidades.

La culpa es una estrategia del ego para atarte al pasado donde el vive. La culpa te separa de tu centro.

Disciplina es confianza en la verdad. La única verdad que existe es que tu eres un Ser radiante de luz, capaz de crear absolutamente todo cuanto deseas.

Eres un pedazo de la Divinidad y la misma Divinidad no es completa sin una de sus partes.

Atrévete a mirar adentro de ti esa luz de la que eres portador y haz que brille. Debes ser constante. La Disciplina va unida a la constancia.

Recuerda que la mente se ha habituado por mucho tiempo a los límites que les ha impuesto tu ego alterado y para poder remover todas esas toxinas necesitas disciplinarte, concentrarte en tus objetivos, mas no así en los resultados. Eso seria limitarte aun más y caer de nuevo en la trampa del ego. Al concentrarte en tus objetivos suelta los resultados, confiando en que la mente infinita te dará lo mejor para ti y para todos.

Has estado tratando de manipular al universo de una forma inconsciente creando tus situaciones desde una emoción irreal como es el miedo. El miedo te ha mantenido paralizado, moviéndote en círculos de dolor. Este es el momento de entregar el poder a quien lo tiene.

Tu Ser interior es la semilla de Dios y solo puede florecer desde tu corazón.

La Disciplina que te has impuesto en el pasado, es una disciplina en base a patrones establecidos para mantener una imagen falsa de quien eres.

Ahora es el momento de aprender lo que significa disciplina.

Has estado transitado por caminos ya muy desgastados por el ego, son caminos muy viciados que no te conducen a nada, te llena el mundo de laberintos y nunca hay salida. Este es tu momento.

El presente te invita a disciplinarte y llenar tu vida de luz, la misma que habita en ti y que solo tú puedes hacer que brille para tu mundo.

**Valor: “*Todo aquel que quiere llegar a nuevas orillas, debe tener el valor de abandonar la vieja orilla*”...**

Para derrumbar la gran muralla que has fabricado en tu mente, debes tener valor para abrazar cada ladrillo que sostiene esa muralla. Cada ladrillo hay que quitarlo desde el amor que eres y reconocer que cada uno lo pusiste para protegerte de ti mismo, para inventarte un castillo donde no permitías que la luz penetrara la muralla hecha de miedos.

El valor te ayudara a comprender que uno a uno de esos ladrillos son solo fantasías en tu mente y que el peso que tienen, se los has dado tú. Por eso, al tomarlos con la llave maestra del amor te darás cuenta que no hay nada que perdonar, puesto que solo tu culpa o frustración son símbolos de separación entre tu y el mismo Dios.

La gran muralla de ilusión es la imagen falsa de lo que tú crees ser. Reconoce que no hay dragones en ese castillo, que todos los monstruos los inventaste y se manifestaron solo para enseñarte que tu no eres miedo, que tu eres amor.

Paciencia: Cuando depositamos nuestra confianza en que los resultados sean cuales sean, serán beneficiosos para nosotros y para todos, abandonamos la ansiedad y la incertidumbre por lo que pueda suceder en el futuro.

La paciencia es entrega y nos brinda la seguridad que todo el proceso es dirigido por el Espíritu Supremo.

Abandonar todas las defensas a luchar y vivir el proceso con gratitud y con alegría nos permite afianzar aun más la certeza, que nuestro propósito divino será dirigido por ese poder superior a nuestra limitada visión humana.

Perdemos nuestro centro de paz cuando albergamos sentimientos ansiosos por lo que pueda ocurrir en nuestro futuro.

Cuando no tienes paz, es que estas eligiendo ver tu mundo desde el ego, es el momento de detenerte y elegir de nuevo desde el silencio.

Liberarte de todo pensamiento de angustia y confiar en el proceso liberador de viejas y gastadas creencias, nos ayudara a desarrollar la paciencia ante expectativas falsas manipuladas por el ego en tu mente.

## Ingredientes de La Dieta del Ser

¿Estas preparado para caminar hacia tu total Felicidad?

No tienes que seguir buscando afuera para encontrar el tesoro que llamas Amor.

Los pasos para poner en practica La Dieta del Ser, te harán regresar a casa lleno de gratitud por la vida y podrás darte cuenta que no caminas solo.

El compromiso por despertar es contigo y no con nadie más.

Toda esta dentro de ti y con La Dieta del Ser abrirás el cofre del tesoro que escondite en tu mente y así despertarás a un nuevo ser. Tú.

La Dieta de Ser bien podrías llamarla la Dieta de Dios.

Así como los expertos en nutrición han diseñado una pirámide alimenticia para que gráficamente podamos observar las vitaminas, los nutrientes y proteínas que nuestro cuerpo necesita para mantenernos saludables, de la misma forma, La Dieta del Ser, nos presenta una “Pirámide de Luz”, donde podrás distinguir paso a paso y de una forma sencilla, fácil y con la mayor profundidad nunca antes experimentada por ti, los componentes de nuestra dieta que te conectaran directamente a los milagros en tu vida.

*Los ingredientes en nuestra Pirámide de luz de la Dieta del Ser son:*

**La Respiración**

**El Silencio**

**El Perdón**

**La Gratitude**

**La Fe**

**La Abundancia**

**La Paz**

**La Alegría**

**La Bondad**

**Dar y Recibir**

**El Justo Juez**

**El Milagro llamado Amor**

Cada uno de estos nutrientes son una dieta, que en conjunto conforman La Dieta del Ser.

La Dieta del Ser te muestra que solo regresando a los colores primarios podemos darle el brillo y el colorido real a nuestras vidas.

¿Recuerdas la técnica como aprendiste los colores? Ahora el rojo no es mas rojo, el azul no será el mismo azul y solo el blanco se impregnara en tu mente para darle matices a cada uno de tus pensamientos de amor que hará refractar la luz de tu interior y sanar tu mundo.

Dios no te hace el Milagro, el Milagro lo haces tú al conectarte conscientemente a tu divinidad en cada uno de tus pensamientos.



## La Respiración

En el principio  
No había existencia ni inexistencia,  
Todo este mundo era energía sin manifestarse...  
El Ser único respiraba, sin respiración,  
Por su propio poder. Nada más existía...

Himno de la Creación, Rig Veda

## **La Respiración**

*En el principio de tu tiempo naciste en una inhalación.*

Llegaste con una inhalación profunda a este plano físico y con un grito anunciando el instante santo de tu arribo a este barco llamado vida.

Comenzamos el primer acto de la vida en estos cuerpos respirando y de esa manera grandiosa absorbemos el río de luz que emana del mismo Dios. Luego el llanto, como grito de amor anunciando tu entrada firme a este lado.

Respiro y siento en mis pulmones el ritmo de la creación. Respiro y comprendo, es nuestra unión con el todo...

Respirar es abundancia eterna, es nuestro mayor tesoro y aun así no lo valoramos, no lo agradecemos, no lo apreciamos y no lo disfrutamos. Respirar es la copulación perfecta de la materia con el cosmos, es la danza de átomos y pensamientos que se forman en ti, en todos y en cada parte de este infinito universo.

Respirar es tu conexión directa con el espíritu de la verdad. Eso lo sabías al nacer, por eso lo hacías tan perfecto. Por eso lo disfrutabas en cada bocado de aire que penetraba

a través de tus fosas nasales y que recorría tu cuerpecito, para cargar de energía todos tus órganos y poder crecer en perfecta armonía con la naturaleza de tu ser.

En esos momentos sabías que tu eras el universo mismo en toda su esencia. Allí sabías que tú eras la más preciada verdad del creador, te reías de alegría ante la presencia maternal del canal que te trajo a este lado.

Tu único propósito era el disfrute de la respiración, de tu aliento, de tu ser.

Respiras y en cada aliento saboreabas el néctar de luz que te ofrecía el nuevo mundo. Sin miedos, sin dolores, sin angustias, sin necesidades.

Respirar es tu tributo al milagro de la vida, porque tú eres el milagro.

¿Que paso? ¿Porque dejaste de saborear la respiración? ¿Donde se desconecto ese niño que trajo maestría y perfección en su nacimiento?

Tu sola presencia de recién nacido hace que todos se conecten con la más alta vibración energética, el amor.

“-Solo volviendo a ser niños entraras al reino de los cielos”. Es allí donde hay que regresar, a lo primario, a lo sencillo y placido de la vida. Observa un bebe recién nacido.

¿Como respira? Míralo como disfruta el inhalar y el exhalar. Contéplalo mover su diafragma de una forma rítmica con la vida. Así debemos respirar nosotros, de esa forma es como nuestra naturaleza humana nos enseñó a absorber el aire en comunión con el todo. ¿Que sucedió entonces? ¿Cuando fue que comenzó a cambiar nuestro ritmo y rompimos la secuencia armónica? Comenzó en el momento que entraron en tu mente problemas externos y te sentiste separado de la gran orquesta que es el universo. Allí tu respiración comenzó a tener su propio ritmo, nunca te desligaste del todo, pero si creaste una nota diferente en esta composición musical. Comenzaste a crear tu propia banda sonora en comunión con lo que eres, el co-creador de tu experiencia.

Solo centrado en tu respiración alimentas el alma

Al pasar el tiempo, en la vida se nos hace tan “normal” el caos, que ni siquiera nos recordamos que somos seres que respiramos para vivir, no tomamos conciencia que esa energía vital es la corriente que nos mantiene vivos y conectados con todo el universo.

Respirar te conecta con el presente. Te propongo algo. Deja cualquier cosa que estés haciendo en este momento y solo respira conscientemente. Siente como penetra el aire por tus fosas nasales y luego recorre tu cuerpo. Este es tu tiempo presente, siéntelo en tu respirar.

Cuando descuidamos el primer gran recurso de la vida y centramos nuestros valores en todo lo externo, nuestras emociones se encargan de bloquear ese aire Divino con la rabia, el dolor, el temor, la duda, el rechazo, la culpa y pare usted de contar.

Las emociones son tu botón de alarma y lo sientes en tu cuerpo cuando no respiras paz.

Todas esas emociones se disparan como alarmas constantes para detenernos y sentir nuestra existencia en la respiración.

Respirar es el acto de dar y recibir entre usted y la inteligencia creadora del todo. Respirar es tu aquí y ahora. La respiración te coloca en el presente perfecto.

Solo cuando no estas respirando conscientemente te vas al pasado o al futuro y no vives el momento actual.

Tu vida es prospera de acuerdo a tu respiración

La respiración es una función imprescindible para el buen funcionamiento orgánico de nuestros cuerpos, razón que nos permite ser receptores de toda la energía que intercambiamos con todo lo existente en nuestro mundo. Todas las demás funciones están interrelacionadas entre sí y es por ello que dependen de la respiración para funcionar correctamente. La salud de tu cuerpo físico, mental y emocional depende de

una correcta respiración. Puesto que por medio de la respiración se vitaliza y purifica la sangre, y ésta es el sustento de las células del organismo en nuestros cuerpos. Es por ello de vital importancia saber respirar.

Tu respiración es física, mental y espiritual.

Tu respiración física es nuestro proceso natural de conexión.

La respiración mental se basa en por la influencia sobre el sistema nervioso y el cerebro que a su vez sirve de expresión de los procesos psíquicos. Y decimos que la respiración es espiritual en el sentido que puede realizarse a voluntad, conscientemente y no sólo eso, sino que influye en el despertar de la conciencia interna o superior del practicante. Así podemos decir que en cada respirar entramos en contacto con nuestra fuente de vida. Dios. Somos parte de su aliento y no valoramos ese Prana que emana del mismo centro de nuestro creador.

Para la producción de energía fisiológica, la respiración es tan importante como la digestión, porque la energía se produce justo cuando se mezclan el oxígeno con la comida.

Con la respiración consciente conseguiremos el proceso de oxigenación de la sangre y como consecuencia beneficiará el buen funcionamiento de todo nuestro organismo

Respira. Siente tu respirar calmado, profundo, refrescante, bendito como tú eres. Renace a la experiencia de ser tu quien eres en verdad.

¿Sientes que la vida no funciona? Respira lento y suave y veras la solución.

¿Deseas sanar viejas heridas? Respira profundo y vibra en la energía del amor que purifica tu vida y siente la luz de tu inocencia administrando la entrada y salida de cada aliento.

¿Te sientes triste, sola y sin dinero? Respira la abundancia de tu Ser en cada aliento y agradece la prosperidad de tus pulmones al exhalar luz para bendecir tu cuerpo.

El aire que respiras es energía pura.

Tu eres el que decide que cantidad de energía manejas. Tu cuerpo necesita de esa energía pura, transparente, bendita.

Todo esto debe acompañarse con una actitud mental de concentración y relajación para conseguir resultados óptimos a nivel mental, físico y espiritual, para que nuestro cuerpo se mantenga sano o anule las enfermedades creadas por tu mente errónea.

Sitúate en el presente observando tu respiración y fluye con la vida en cada aliento.

¿Deseas ver milagros en tu vida? Respira y bendice cada instante de tu existencia.

Agradece al creador tu comunicación con la Inteligencia Divina y fluye en cada aire de la vida misma.

Presta atención a lo que respiras y siente el Prana abundante como llena tus arcas de amor y de infinita abundancia.

Sintonízate en el silencio de tu respirar, de esa forma tan rítmica le estamos devolviendo a la inteligencia creadora todo el amor.

Si tus pensamientos limitantes tratan de poner resistencia y cortar tu respiración, amorosamente permítete solo inhalar y exhalar, hasta que acalles tu mente y disfrutes el silencioso conocimiento que encierra tu alma.

No te limites en respirar tu prosperidad, comparte el milagro de la vida y vive feliz como lo mereces.

Reconoce tus bendiciones internas y veras la proyección de tu respiración en tu cuerpo, en tu vida, en tu mundo.

El Prana-Aire que respiras es ilimitado como lo eres tú. .



La respiración profunda y consciente te ayuda a despertar la conciencia interior, revitaliza todas las células de tu cuerpo y nutre tus órganos con la energía divina.

Estos son algunos efectos positivos de la respiración consciente en tu cuerpo:

- Aumento de la energía corporal. - Rejuvenecimiento de los tejidos. - Purificación de la sangre. - Fortalecimiento de todos los órganos del cuerpo. - Desarrollo de la capacidad pulmonar. - Estímulo a las glándulas endocrinas. - Equilibrio del sistema nervioso.

Tu mayor fuente de riqueza es la respiración.

Cada vez que respiras estas intercambiando tu energía con todo el universo.

Compartimos el mismo aire. Somos el mismo espíritu. Somos uno solo. Nuestra Unión es eterna.

Así sabemos que el primer paso en nuestra Dieta es Respirar, solo respirando conscientemente elevamos nuestra frecuencia y avanzamos a la manifestación de los Milagros.

¿Acaso no es un milagro glorioso respirar?... Utiliza con amor y respeto la primera herramienta que tienes en nuestra dieta y recuerda, cada vez que inhalas y exhalas, intercambias parte del aire con todos los demás seres que están en este planeta. Por eso es importante respirar amor y expandirlo con nuestras exhalaciones.

***“Respiro y siento en mis pulmones y en todo mi cuerpo la corriente de luz que me envía el creador para bendecir mis pasos“...***

*Ricardo García*

## **Ejercicio: Ayunando con El Prana**

Lo primero que debes tomar en cuenta para realizar este ejercicio, es evitar las distracciones.

Busca un lugar que te resulte tranquilo. Ubícate de tal manera que tu cuerpo no sea una resistencia, es decir puedes realizar el ejercicio sentado cómodamente o acostado, si así lo prefieres, pero debes buscar la mayor comodidad posible hasta relajar todos los músculos de tu cuerpo.

Concentra tu atención solo en el acto de respirar. Inhala contando mentalmente hasta 5 mientras sientes como el aire penetra en tus pulmones y recorre todo tu cuerpo. Reten el aire 5 segundos y luego exhala despacio. Siente como esa energía que sale de tu interior se une con el todo.

Al comienzo te sugiero hacer 7 repeticiones. Si te sientes bien y deseas extender tus ejercicios puedes hacer series de 10 por 15 minutos.

Si nunca antes has realizado ejercicios de respiración consciente, es posible que te sientas mareado. En ese caso es preferible que respires muy despacio hasta que tu cuerpo se acostumbre a recibir el prana de forma natural.

Mantén un ritmo constante al inhalar y exhalar, de manera que sientas la energía de todo el universo entrar y salir de tu organismo y en esa unión reconocerás que eres uno con todo lo creado.

Practica este ejercicio de forma grata, sin imponértelo, relájate y solo concéntrate en el arte de respirar.

Miles de pensamientos cruzaran tu mente tratando de distraer tu atención, no te conectes con ninguno, obsérvalos y mantén tu ritmo al respirar. Solo respira y siente el presente en cada inhalación.

Es probable que al comienzo te crucen pensamientos tales como; - Esto es una perdida de tiempo -Que ridiculez o ¿Que gano con este ejercicio? No te detengas en ningún pensamiento, conectarte con alguno es una puerta a conectarte con el ego, tampoco te resistas, de esa forma le darías mas fuerza. Solo concentra tu atención a respirar por la nariz y escuchar y sentir cuando expulses el aire por la boca.

Puedes incluso antes de comenzar a respirar crear varias afirmaciones que te ayuden a callar los pensamientos y te hagan mas consciente del proceso de respirar el prana.

- **Respiro a Dios y siento ser uno con todo el universo**
- **Respiro el prana bendito que me llena de energía para vivir como merezco**
- **Respiro y siento que soy libre de todo pasado**
- **Respiro y siento mi conexión con todo lo que Dios creo**
- **Respiro y siento el amor de Dios fluir a través de mí, hacia todo mi mundo.**
- **Respiro y siento la abundancia del universo**

Puedes crear tus propias afirmaciones, solo como preámbulo para concentrarte al acto de respirar.

Recuerda. No necesitas nada más que tu firme decisión a recordar quien eres tú. No tienes que vestirte de alguna forma en particular, ni colocar tu cuerpo en alguna posición estructurada para convertirte en un “Ser Espiritual”. Tu eres un Ser espiritual y lo demuestras respirando conscientemente al sentir la simbiosis entre tu y el universo infinito.

Cuando respires consciente de la energía que respiras piensa en que todo el amor del universo te pertenece y le pertenece a todos.

Bendice cada acto de respirar y agradece al prana que nos comunica a todos.

Si no logras mantener la concentración al principio de las prácticas, no te desanimes. Vuelve a intentarlo en otro momento.

Te sugiero que hagas estos ejercicios en las mañanas antes de levantarte de la cama o incluso antes de bañarte para ir al trabajo, a la escuela, etc. También es recomendable hacerlo antes de dormir, ya que aquietta nuestros sentidos y nos ayuda a dormir de forma placida, librándonos de cualquier ansiedad por el futuro.

Realiza la Dieta de la Respiración con tu pareja.

Practícalo con tu pareja y siente una conexión aun mayor al saber que ambos están contribuyendo a mover la energía del amor con el solo acto de respirar.

Si te encuentras en una situación que te produce temor, rabia o angustia, tomate un tiempo y practica la respiración consciente, no busque respuestas al conflicto, solo concéntrense en la paz que sientes al respirar, al cabo de unos minutos recuperarás el estado natural de su Ser y podrás ver el “problema” como una oportunidad mas para crecer.

Tú puedes transformar esa energía conflictiva, con el solo hecho de respirar y tomar consciencia de que el prana de amor que respiras transmutara todo falso conflicto de tu mente.

Respira conscientemente el prana que nos brinda el universo como un manantial de luz y te aseguro que comenzarás a ver grandes milagros aparecer en tu vida.

## **EL SILENCIO**

El parloteo del Mercado no es más que la insípida cháchara de la selva, que solo sirve para distraer a la mente y agotar sus divinas potencialidades en asuntos baladíes.

Encuentra el silencio, oh! buscador de la sabiduría, pues la sabiduría habla en el silencio...

Libro del sentimiento correcto



## **El Silencio**

*“Calla y veras que Yo soy Dios”...*

En el principio todo era silencio y desde allí la gran inteligencia de este universo en un impulso de amor proyecta su fuego sagrado para crear todo ser que habitamos en el...

Una mente quieta, relajada, serena, es capaz de construir el universo en una milésima de segundo.

Un artista para crear, necesita tener la mente en blanco para que la fuente creadora se active en su cerebro y así llenarla de ideas maravillosas.

El segundo paso en la Dieta del Ser nos invita a vaciar la mente de todas esas telarañas de pensamientos negativos, de pensamientos que martillan nuestro subconsciente como queriendo salir y reproducirse una y otra vez.

El silencio no es algo producido por la mente. La mente es el silencio. Es desde la mente silenciosa donde se origina la creación.

Es en la quietud donde las cosas reciben la respuesta. Una mente en conflicto no puede resolver los “problemas”.

En el silencio no existe el tiempo ni el espacio. En el silencio todo es plenitud.

La mente en conflicto te oculta la paz y el silencio.

El mundo que miras no es tu mundo real, solo con que vayas al silencio de tu Ser veras la respuesta a todas tus percepciones.

El silencio llega automáticamente al dejar pasar los pensamientos, sin juzgarlos, sin presionarlos, sin analizarlos. El silencio esta allí, es un estado natural de nuestro Ser, es el principio y el fin de la jornada.

¿Porque el silencio es tan importante? Porque solo allí, en tu estado original puedes hacer contacto directo con Dios.

Sino tienes una mente serena, calmada, silente, retrasaras aun más tu camino para conocer a Dios y será más largo el preso para saber quien eres realmente.

Es en la mente donde creaste un ser separado de lo que realmente eres. Solo allí habita el verdadero tú, solo en esa mente de la que todos compartimos es donde puedes nutrirte de sabiduría. Es la fuente de toda inteligencia, de todo conocimiento, de toda plenitud.

Silencio quiere decir tomarte responsablemente tiempo para simplemente Ser.

En la Dieta del silencio solo necesitas concentrarte en tu respiración y abrirte a un estado de meditación que te situé en el presente.

Eso lo puedes lograr al retirarte periódicamente de la actividad de hablar, ver televisión, escuchar radio, leer un libro e inclusive pensar que estas en silencio. Simplemente necesitas estar consciente del momento y Ser. Sentir cada latir de tu corazón, inhalar el aire y seguir el recorrido sanguíneo de todas tus venas, tus arterias. Sentir tus músculos, tus huesos, todo el aparato digestivo. Recrearte con la sensación de tu piel en cada vello de tus brazos. Solo ser uno con toda tu existencia. Observar sin juicio cada pensamiento en tu mente y dejarte llevar por la armonía de tu respiración. Solo respira y observa.

Al saber la experiencia de solo ser, recordarás quien eres

En la Dieta del Ser, silencio significa detener todos los procesos del pensamiento y permanecer en estado de vigilia, para lograrlo debes vencer el hábito de toda una vida y solo lo logras aquietando tu mente.

No busques el silencio, conviértete en el. No trates de callar tu mente. Obsérvala y no te detengas en los pensamientos. Por eso es tan importante seguir la secuencia a través de la respiración.

El Silencio es la conexión con el padre. En el silencio vivirás la experiencia de Dios.

Solo en el reino del silencio puedes armonizar tu vida. Allí, en la quietud están todas tus repuestas a la felicidad.

Para lograr detener la guerra de nuestros diálogos internos, es preciso ejercitarnos y tomar control de nuestra mente, esto lo podemos lograr con disciplina y paciencia.

Cuando experimentas el silencio, inicialmente tu dialogo interno se vuelve mas caótico. Seguramente te atraparan pensamientos negativos como: -¡Esto es una basura! -! ¡Estoy perdiendo mi tiempo! Ese, es el ego haciendo su trabajo para que no llegues a tu objetivo. No luches, ni siquiera te resistas, solo observa y respira. Siente el observador que eres tú. Eres el Espíritu mismo quien mira a través de tu cuerpo.

Tú eres el observador observado.

Después de un tiempo de práctica, con paciencia y disciplina, comenzaras a vivir la experiencia del silencio. El parloteo interno se comienza a tranquilizar y el silencio comenzara a ser profundo cada vez más.

Entrar en el silencio es Despojarse de todas las vestiduras impuestas en nuestra mente, es reconocer que no somos el sufrimiento, el dolor, la pobreza, la carencia, el cuerpo, la enfermedad.

En el reino del espíritu todo es perfección y belleza y eso somos ante todo, espíritu perfecto viviendo la experiencia de la materia. Así que cuando vayas al silencio lleva tus regalos al espíritu santo. Ese es el llamado el instante Santo.

El instante Santo es dejar a un lado toda pequeñez. Bien cita, El Curso de Milagros. “El instante en que la grandeza ha de descender sobre ti se encuentra tan lejos como tu de ella“ ...

Los milagros surgen de un estado mental de quietud y tienes que estar listo para poder reconocerlos.

Cuando vivimos en la oscuridad no podremos ver la luz de los milagros. La luz de una mente libre de ilusiones la reconocemos solo en el silencio.

En el silencio eres tu solo con Dios. Allí encontraras a todos tus hermanos en la luz.

A medida que prograses en tu respiración y vaciar tu mente de pensamientos equivocados de baja energía veras los regalos que el universo tiene para ti.

Te olvidaste del silencio cuando comenzaste a buscar afuera por el.

Ya no es necesario llegar a Dios mediante la lucha o el sufrimiento.

No retraces más tú camino y trasciende tus limitaciones en el silencio.

Quizás aparezcan imágenes en tu mente para detener tu recorrido, no te detengas, continua seguro a tu reino interior. Al principio es posible que solo logres estar en silencio durante unos cuantos minutos, pero con el tiempo podrás entrar al silencio cuando tu lo decidas. Tú tienes el poder.

Esa voz sin sonido, apacible, suave, amorosa y protectora que encuentras en el silencio es Dios.

Dios el único que sabe quien eres tú. El silencio es tu camino seguro a saber quien eres. Recuerda esta frase “Calla y veras que Yo Soy Dios”... Solo en el silencio de tu interior haces contacto con el.

Es en tu altar sagrado donde oras en silencio y veras como el padre te recompensara en público...

Cuando estés agobiado por los problemas del mundo que creaste, apártate de él y ve al silencio.

El silencio te dará respuesta a todo lo que buscas.

Observa la naturaleza a tu alrededor. Mira como las plantas cobran vida silenciosamente y crecen hasta convertirse en árboles que dan frutos en silencio. Observa una flor como celebra su belleza en el silencio. Siente el aire como susurra en las hojas de los árboles y las impregna de vida en el silencio. Deléitate con el mar y abraza en el silencio todo su misterio. En todo lo creado está el silencio de Dios, creando y pintando arco iris de luz para todos sus hijos.

La gran Inteligencia arquitecto del universo está presente en el silencio de la lluvia.

Tu eres parte de esta gran inteligencia, y lo puedes recordar a cada instante con tan solo comulgar en el silencio de tu Ser.

Regresa a tu centro de energía a través del silencio y únete a la gran mente universal creadora de todo este universo.

En el silencio no hay pasado ni futuro. Solo el presente que te invita a crear desde el amor infinito.

Es desde el silencio donde piensas como Dios. Allí esta tu conexión con la infinita creatividad.

No demores mas tu renacer y despierta en el silencio a la abundancia ilimitada de tu Ser.

No preguntes más a tu ego. El no puede darte respuestas por que no es real. Lo único real es el amor y tu eres el amor mismo.

La Luz puede llegar a tu mente solo cuando hay espacio.



## **Ejercicio: Ayunando en el Silencio**

Para experimentar el silencio en nuestras vidas y conectarnos con la fuente de sabiduría infinita, solo tenemos que tomarnos un tiempo para simplemente ser. Ser es libertad de juicios, de pensamientos, de sonidos, de imágenes, de todo cuanto distraiga nuestra atención interior por cosas externas.

El silencio es simplemente elegir concentrarnos con la sensación de bienestar que nos produce el ser.

El Ser es silencio total deleitándose con su existencia.

Una buena manera de experimentar el silencio es comenzando con la respiración consciente que tenemos en el ejercicio anterior.

Encuentra un lugar al aire libre o en una habitación donde no puedas ser interrumpido. Desconecta los teléfonos y cualquier objeto que pueda distraer tu atención. Apaga los televisores, los relojes de alarma y la radio. Si te es posible encuentra un antifaz para cubrir tus ojos de la luz.

Prepara tu espacio de forma que te resulte acogedor para sentarte o acostarte cómodamente.

Puedes pronunciar varias afirmaciones en voz alta, como preámbulo para acallar la mente de tus pensamientos.

### **Afirmaciones:**

**En el silencio de mi Ser estoy conectado con todo el universo**

**Mi silencio es infinito como infinita es mi sabiduría**

**En el silencio encuentro la guía Divina**

**Mi silencio es mi altar sagrado donde comulgo con Dios**

**Doy gracias a Dios desde el silencio**

Cierra tus ojos y comienza a respirar conscientemente en variaciones de 3, 5, hasta llegar a 7.

Es decir inhalas en tres tiempos y expulsas el aire en tres, y así sucesivamente hasta llegar a 7 de forma muy lenta y manteniendo el ritmo. Si no puedes llegar hasta 7, no importa, llega hasta donde tú consideres. No es una competencia, es tu propia respiración quien decide hasta donde y cuando deseas llegar.

Al llevar cierto tiempo respirando presta atención a todo lo que te rodea sin ningún juicio. Solo observa y no trates de definir objetos, colores, tamaños, formas, solo

observa y siente tu conexión con todo lo que ves. Mantenerte alerta es observar el ritmo sin comparar.

Entrar en el estado de meditación no significa sentarte y repetir frases para acallar tus pensamientos. Meditar es estar atentos a todo sin ninguna preferencia.

Siente como la luz se extiende desde tu Ser hasta todo el universo físico y no físico desde el silencio.

Si cruzan pensamientos por tu mente, no te conectes con ellos. No te resistas, solo respira y observa las sensaciones tus pies, de tus piernas, recorre el torrente sanguíneo como bombea desde el corazón por todo tu cuerpo. Respira y siente la piel de tu cuerpo, siente las uñas de tus dedos, desplaza tu sentir hasta las coyunturas de tus huesos y palpa el latir de tus músculos. Respira y siente tu aparato digestivo como trabaja almacenando y desechando los nutrientes que necesita para su buen funcionamiento.

Puedes utilizar la infinita creatividad que posees para experimentar el silencio. Renace en la experiencia del silencio sin ningún juicio, elige en unión con lo Divino.

Una vez que experimentas el silencio toda la energía fluye a través de toda tu mente y de tu cuerpo.

Haz de tu practica una celebración y aunque tu no eres un cuerpo recuerda que la mayor parte de tu tiempo en esta experiencia que llamas vida habitas en el, siéntelo y bendícelo ayunando en el silencio.

Puedes realizar esta práctica por lo menos 10 minutos cada día.

Lo importante no es la cantidad de tiempo que procures llegar a el silencio, una vez que seas el silencio, el tiempo te parecerá muy corto y querrás regresar a ese lugar sagrado cada vez más.

Al cabo de un tiempo de practica, tu dialogo interno disminuirá y lograras conectarte con la fuente de tu Ser. Allí, donde nace todo, es donde la mente universal brilla en todo su esplendor y te fundes con esa energía quien eres tú.

Tú eres la fuerza de Dios en el silencio de las infinitas posibilidades.

Recuerda el océano bendito y silencioso donde se formo tu cuerpo. En el mismo vientre de la creación solo hay silencio y plenitud.

El silencio es la única parte de ti que te mantiene intacto, tal y como fuiste creado por Dios.

Descubre tus riquezas aquietando tu mente y descansando en el silencio de tu Interior.

## **El Perdón**

*El perdón es el medio que nos permitirá recordar.*

*Mediante el perdón cambiamos la manera de pensar del mundo...*

*Curso de Milagros*

## **El Perdón**

### *Un Nutriente de la Dieta llamado Perdón*

Reconocer que has estado formando un mundo en base a ilusiones generadas desde tu ego nos ayudara a desarmar los errores. Veamos porque: Tu pensamiento falso de lo que crees ser, te ha hecho creer en una realidad que tus has formado en la ilusión de separación con el todo, sientes que cuando atacas, estas atacando a otro y no a ti mismo. Sientes que cuando juzgas por la realidad del cuerpo estas enjuiciando a los que están separados de ti, en vez de a ti mismo.

Cada vez que emites un juicio bien sea hacia algo o hacia alguien, lo que haces es poner tus pensamientos frente a ti en forma de espejo y si no los reconoces y te molestan tanto, es por que no logras reconocer la pobreza de tu error al proyectar tus pensamientos hacia afuera.

La verdad es que somos uno solo y al único que necesitas perdonar es a ti.

Todo lo que le haces a otra persona, te lo haces a ti mismo. Si lo separas desde tu mente, solo podrás ver en el otro tus pensamientos faltos de amor manifestados desde la ilusión como odio, dolor, envidia, resentimiento, culpa. La verdad es una sola, el amor no tiene sustitutos y tu formaste un pensamiento falso dándole poder solo en fantasías. Si llevas el dolor ante la verdad te darás cuenta que no es real.

A través de nuestras vidas, todos en mayor o menor grado experimentamos el peso del resentimiento y la culpa. A todos se nos hace difícil perdonar cuando hemos acumulado por años el dolor producido por una decepción amorosa, el abandono de tu padre antes de verte nacer, la traición de un amigo por conseguir tu puesto en la empresa, en fin todas las situaciones que nos presenta la vida como alternativas para crecer en sabiduría y fortaleza.

El caos y todas las situaciones de conflicto en nuestras vidas son una apertura al despertar de la conciencia.

Si bien es cierto que es difícil perdonar los actos cometidos por otra persona en contra nuestra, mas difícil aun, resulta el acto de perdonarnos a nosotros mismos, hecho que nos convierte en victimas y victimarios al mismo tiempo. Ese pensamiento de culpabilidad genera una emoción en tu cuerpo desde el miedo, que te convence que tu única escapatoria posible es la muerte.

Trascendiendo el error desde su origen podemos ver que no era más que un pensamiento falso que podemos cambiar.

Lo más importante a la hora de perdonar es desarmar el error. Lo primero que debes reconocer que el dolor que sientes es una energía en movimiento que se estanca y no



fluye en tu vida, y al mantenerla en tu campo aurico comienza a manifestar síntomas en contra de tu salud física, mental y emocional.

Tu única verdad es que eres un ser perfecto merecedor de abundante salud, de ilimitada creatividad para desarrollar tu perfección y por sobre todas las cosas eres un ser superior de radiante luz con todos los atributos del creador.

Si no estas en sintonía con tu verdadero Ser se activaran muchas señales que se dispararan para ayudarte a recobrar tu centro. Es así como surgen grandes enfermedades, tragedias, accidentes, rupturas familiares, divorcios y toda una serie de eventos que nos brindaran una oportunidad para reconocer el propósito Divino escondido detrás de cada una de ellas.

No busques en la ilusión del dolor, allí solo veras más de lo mismo. Es la oportunidad para mirar a través de esa ilusión, el milagro te estará esperando silencioso para colmarte de bendiciones.

Al trascender la culpa y el resentimiento veras que no estas mas atado a nada, ni a nadie. Veras que somos libres e inocentes.

Este es el perfecto momento para comenzar tu despertar y regresar a casa a través del perdón.

El solo hecho de contener una emoción como la rabia, el dolor o el resentimiento nos ata y ata a la otra persona o a la situación, a una energía negativa que buscara la forma de manifestarte con mas cosas negativas, producto de esa ilusión que comenzó en tu mente. Si bien es cierto que nos resulta difícil vivir con el resentimiento o la culpa mucho más difícil será vivir con una enfermedad producto del dolor que nos produce el no perdonar.

Cuando no perdonamos, la vida se nos convierte en una película de horror donde siempre estamos a la expectativa de que otro evento negativo nos pueda suceder. En este universo del cual “todos” formamos parte, operamos dentro de la ley de atracción. Atraeremos más de lo que pensamos, bien sea negativo o positivo. Creamos más dolor en nuestro entorno con nuestros pensamientos y nuestros sentimientos de resentimiento.

El perdón te mueve a liberar las cadenas de la angustia, la desesperación, el miedo a no crecer.

Atrévase a soltar esa energía, depositando con comprensión al saber que nuestro enemigo mas grande los creamos nosotros en contra de nosotros mismos y si alguien viene a tentarlo y tratar de robarle su paz, solo recuerde el lugar donde desea ir, libre de resentimientos y de culpas, allí, en el espíritu, no se conocen esas bajas energías.

El perdón es una energía liberadora que nos permite abandonar las armas que nosotros hemos construido desde el dolor, siendo las mismas condicionadas por el miedo a no dejarnos vencer en una guerra de orgullos contra nosotros mismos o contra los demás.

El único que puede descubrir la verdad eres tú.

El Perdón te conduce a la luz de tu conciencia, la que compartes con Dios.

Cuando perdonamos con responsabilidad hacia nosotros, lo estamos haciendo automáticamente hacia todo el mundo. El solo hecho de observar el resentimiento o la culpa y reconocer que son emociones de las cuales no formamos parte, nos dará un claro sentido a lo que realmente somos.

Somos amor y en ausencia de este, solo encontraremos dolor, culpa y resentimiento.

La culpa proviene del ego y cuando la vez fuera de ti proyectada desde tus pensamientos en otras personas, es el momento de detenerte y observar donde se origino ese juicio y reconocer que es solo una ilusión en tu mente.

Reconocer que los seres que llegan a nuestras vidas traen mensajes de amor escondidos en una bolsa de miedo, es mucho mas fácil que mirar solo la personalidad humana,

donde en su grito de ayuda comete actos tales como robar, matar, traicionar, mentir, etc. Todos los actos que cometemos en contra del amor son un grito de auxilio porque no podemos reconocer nuestro poder, el único y mas grande poder que todos llevamos, buscamos y hacia donde caminamos .El Amor.

El perdón no es disculparse o disculpar a los demás. Tampoco se trata de justificar viendo los actos desde el ángulo especial del ego. Perdonar es abandonar cualquier juicio. Juicio este que te ata a un pasado y se mantiene vivo en la medida que regresas continuamente a los hechos desde el ego en tu mente.

El ego nunca tendrá soluciones claras, honestas, transparentes. Todas las elecciones del ego son en función de separarte, por eso utiliza la culpa y el resentimiento como su arma segura.

Perdonar es la elección mas sabia que podemos tener frente al dolor o el resentimiento ya que debemos tomar en cuenta que todos hemos estado disfrazando nuestro temores bajo una ilusión que no nos permiten vivir a plenitud el presente, trayendo el pasado constantemente y convirtiendo en un infierno de inseguridades nuestras vidas por el simple hecho de no perdonar.

Para recobrar tu verdadera identidad solo necesitas perdonar.

Para perdonar tenemos que tomar en cuenta que los mayores beneficios los recibiremos nosotros, puesto que al liberar esa energía la transformaremos en la paz que nos pertenece.

La paz es nuestra verdadera esencia. Es de la paz de donde vienes y donde debes buscar respuestas, allí, en el presente esta la iluminación, donde no existe la palabra dolor, culpa, o cualquiera sea la mascara que tu ego ha formado en sustitución de la verdad.

Reconoce quien eres en cada situación de conflicto. Si esta allí, es para ayudarte a ver la verdad que yace escondida detrás de la aparente desdicha. Aprovecha ese momento para hurgar en tu interior y abrirte a la sabiduría que solo puede ofrecerte tu Ser.

Imagina que haría Dios en esos momentos cuando algo quisiera perturbarle, (algo imposible por demás decirlo). Eso, te ayudara a volver a tu centro y darte cuenta que otra parte de la creación esta pidiendo ayuda porque se cree separado de la fuente de todo bien y si vino a ti en una acto “aparentemente equivocado”, es solo porque es tu momento para alcanzar la maestría junto con el y llenar de luz tu mundo.

No hay equivocaciones en el universo. Dios nunca se equivoca, de creerlo así, estarías reforzando la supervivencia de tu ego alterado, valiéndose de tus dudas por ocultar la verdad en ti y en todos.

El enemigo que tu crees tener no existe, pero para poder vencer a esa ilusión, solo debes reconocer su divinidad. Trata de recordar a cada instante que si te miras a través de los ojos de tu enemigo, sabrás que no es real, que solo fue producto de tu imaginación y que cualquier dolor que quiso causarte solo trataba de hacérselo a el mismo a través de ti, puesto que somos uno y ese es el momento preciso para sanar y si tu sanas, estarás sanando la otra parte de ti.

En nuestra Dieta el más importante de todos los nutrientes es el Perdón, es el componente vitamínico en nuestra jornada por desaparecer de todas las toxinas acumuladas por la culpa o el resentimiento.

Perdonar no es señal de debilidad sino mas bien de fortaleza, es la fuerza que nace desde nuestro mas elevado Yo. Tampoco quiero decir que perdonar es olvidar la ofensa, es más bien trascenderla, hecho que te conducirá a descubrir la inocencia en el rostro de tu enemigo, que cual niño asustado actúa por sobrevivir en un mundo que construyo desde su ego y ahora no sabe como escapar.

Piensa en el perdón y actúa en consecuencia, veras milagros en tu caminar.

Cuando te liberas de esa grasa llamada rencor, culpa, odio, resentimiento es como disolver todo el colesterol que bloquea tus arterias hasta causarte el dolor de la muerte por no perdonar.

Observa esas toxinas como muchas mascararas, todas están bajo un mismo disfraz. Elimina de tu plato diario el miedo a caminar seguro sin cadenas que te pesan para vivir en el presente.

Lo importante a la hora de practicar el perdón es reconocer que nunca fue necesario, puesto que lo viste fue a través de una ilusión.

El perdón solo desea disolver los nudos que bloquean nuestro camino hacia el amor. Regresar a casa no tiene que ser doloroso, puedes hacer tu regreso de una forma fácil, cómoda, segura, solo ayunando diariamente con el perdón.

A la hora de tomar la decisión de perdonar es importante reconocer que si bien es cierto que algo doloroso nos sucedió, también es cierto que esa “aparente maldad” son acciones dañinas que intoxican nuestro sistema y solo son heridas sin sanar que claman por curación.

Tu tienes las llaves de esa cárcel llamada culpa o resentimiento y puedes escapar fácilmente en el presente ayunando de las emociones dañinas que te atormentan y te mantienen inmobilizado.

El perdón es esa llave que te abre las puertas de la vida en plenitud.

Sentirás que has perdonado tu mundo, cuando la paz te abrace, llenando de gratitud cada paso hacia la realización de tus metas y sentirás la certeza de saber que tu eres la única verdad.

Ahora es el momento de elegir. Tú decides seguir siendo presa fácil del ego o deseas asumir tu responsabilidad y utilizar tus pasos de la mano del amor.

Abraza con amor y comprensión la parte más oscura de ti, reconócela, escucha silencioso el mensaje y luego transmúta en el amor. Suéltala y libérate de todo pasado. Cierra el caso de tus juicios internos con amor y llénate de luz con el manantial de tu Ser.

El cielo que buscas no es ningún lugar fuera de ti.

Tu conciencia de unidad con el todo es la meta que quieres alcanzar y eso lo lograras perdonando el mundo de ilusiones que has creado desde tu mente.

No demores más tu regreso a ese cielo que se abre ante ti con la llave del perdón en tu conciencia.



## Ejercicios del Perdón

Para realizar este ejercicio debes tener una mente receptiva a todos los mensajes de amor que crucen tu mente. Los únicos mensajes reales son los que te producen paz.

Quizás tu ego te diga cosas tales como; - Quien eres tu para perdonar? - ¡Que ridiculez! No lo escuches. El ego te quiere llevar al paredón del juicio. No lo oigas y haz el ejercicio solo desde tu intuición.

Con este ejercicio le daremos al ego un buen caldo de su sopa, escenificando un juicio en contra de las ilusiones que creamos en nuestra mente.

Ubícate en una habitación donde puedas estar relajado, libre de toda distracción. Coloca dos sillas, una frente a la otra. Siéntate en una de ellas y relájate.

Realiza respiraciones conscientes, hasta que sientas todo tu cuerpo relajado. Inhala y exhala.

Contempla por unos segundos la silla que esta al frente que permanente vacía. Ahora cierra los ojos y visualiza a una persona con quien hayas tenido algún problema, alguien, a quien le guardes algún resentimiento o que te sientas culpable por causas del pasado.

En lo posible no abras los ojos y comienza a buscar en tu mente la situación que te llevo a sentir dolor, odio, pena, o cualquier otra emoción en contra de esa persona.

Serenamente revive el momento y háblalo con detalles. Imagina que la otra persona escucha atenta todo lo que tú tienes que decirle para desahogarte. No te limites. Debes ser bien honesto. Dile porque te sientes condenado a la culpa o al resentimiento. Dile porque no hayas paz en tu alma y los motivos que te llevaron a sentirte así. Vacía tu mente y cuando ya hayas finalizado de decirle todos tus pensamientos de dolor, respira.

Abre los ojos y visualiza el juicio al que te has llevado por causa de tu pensamiento.

Luego cierra los ojos de nuevo y trata de buscar en tu mente un pensamiento de amor que te una o que te unió a esa persona. Vacía tu mente. Háblale de todo el amor que sientes o sentiste. Cuando creas que has finalizado de decirle a esa otra persona como te sientes respira conscientemente.

Dile que tú deseas liberarte y liberarla. Que entiendes que todo ese resentimiento los mantiene atados en una parte de sus mentes.

Dale gracias por escucharte y ahora siéntate en la otra silla. Vas a intercambiar la silla y ahora tú serás esa otra persona. Utilizaras el mismo procedimiento y le dirás, porque, según su punto de vista como sucedieron los hechos.

Presta atención y déjate llevar por las palabras que pronuncies. No juzgues nada de lo que digas o sientas. Solo deja fluir esa energía liberadora desde tu corazón y vacía todo lo negativo que esta en tu mente. Sigue tu intuición.

Al final del ejercicio puedes dar gracias a Dios, al universo, a tus Ángeles guardianes y luego permanece en silencio. Allí escucharas la respuesta. La paz brotara desde tu interior como señal de gratitud por tu liberación.

Respira conscientemente y decreta firme tu deseo de liberarte y liberar toda duda, toda ilusión, todo pasado, todo juicio de tu vida.

Puedes realizar este ejercicio con todas las personas, situaciones, hechos, que te mantengan atada al pasado. Recuerda que perdonar no es disculpar, perdonar es trascender el juicio y lo harás al darte cuenta que reconoces que todo juicio se formo en tu mente. Es allí donde debes llegar y desarmar esa ilusión.

Pronuncia tus afirmaciones desde la paz que habita en ti. Reconoce que liberarte es liberar al mundo.

**Gracias Padre porque soy libre e inocente**

**Gracias Universo por el regalo del perdón que me libera de todo pasado**

**Gracias luz divina que brilla en mi y en cada uno de los seres que libero en el amor**

**Yo Soy la libertad y hoy reconozco mis riquezas**

**Estoy abierto al poder de Dios en mi mente**

**El pasado no significa nada y el perdón me conduce al presente perfecto**

**Siento la paz de Dios en mí y soy libre de elegir.**

Siente tu corazón rebozando de gratitud solo con el acto liberador del perdón.

Quizás sea necesario realizar este ejercicio varias veces hasta que comiences a experimentar paz.

Todo lo que viene del ego no significa nada y eso lo compruebas cuando el perdón te rompe las cadenas del juicio, de la culpa y el resentimiento que te mantenía atado a esa ilusión en tu mente.

## Gratitud

*Gracias, Gracias, Gracias...*

*Gracias Dios por tu confianza en mí, para experimentar la vida en cada aliento de luz que recibo, como señal de que somos uno contigo y nada malo puede sucedernos.*

*Ricardo García*

## **La Gratitud**

*La proteína de tu Alma.*

Cuando cuentas tus bendiciones y reconoces la perfección del creador en ti y en todos, no te queda más que agradecer.

Agradece por respirar y nutrirte de esa energía que emana desde el mismo centro de Dios.

Agradece cuando contemplas la infinidad del cielo, las luces brillantes de las estrellas, el inmenso océano, las ramas de los árboles que una vez fueron semillas y ahora revisten los bosques con su fragancia. La perfección de las flores y el aletear de una mariposa.

Agradece todas las bendiciones por tener una familia, una madre, un padre, una pareja, un amigo, un trabajo, tu talento creativo, tu cuerpo, tus órganos y cada una de las infinitas cosas creadas por Dios para nosotros sus hijos.

La gratitud es un sentimiento que florece del amor por la creación.

Es un estado de éxtasis que te conecta directamente con la certeza de que todo en este universo esta en Orden Divino, guiado por las manos de Dios.

Agradecer viene de un estado mental de seguridad, no es solo una actitud ante el recibimiento de un regalo. Agradecer es sinónimo de una mente sana, sin ego, consciente de su unión con el todo.

Agradecer es confianza en el proceso, es la clave para tener una vida saludable, en paz y abundante.

Ahora cuando vemos la vida desde una percepción equivocada y contemplamos el mundo desde nuestros juicios internos arrastrados por el ego, solo podemos ver muerte, destrucción, fealdad, pobreza, carencias y soledad en nuestra realidad inmediata, que solo percibe lo que ha sido creado desde tu mente limitada. Allí la gratitud es una lección muy difícil de alcanzar.

Si bien es cierto que el perdón nos libera del pasado y de nuestros juicios secretos, la gratitud nos afianza en nuestro camino, haciéndonos tomar una actitud cómplice con el universo a la hora de atraer a nuestras vidas aquello que deseamos manifestar en forma abundante.

Cuando no agradecemos por el solo hecho de experimentar la vida en comunión con Dios y con todo lo existente en nuestro universo es porque nuestro ego se resiste a la idea de morir.

El solo hecho de mantener una mente agradecida rechaza toda posibilidad para que el ego pueda penetrar en tu mente cualquier síntoma de limitación.

La gratitud es un aspecto del amor, permitiendo que toda la luz fluya en tu vida.

Es cierto que al atravesar por procesos de crisis o situaciones que traen caos e inestabilidad a nuestras vidas no podemos expresar gratitud en el momento. Algunas veces debemos esperar un tiempo para poder comprender que esa situación llegó a nuestras vidas como una bendición.

Resulta conmovedor ver imágenes por la televisión de lo que llamamos “desastres naturales” y vemos seres desesperados ante la pérdida total de una casa y todas sus pertenencias, dándole gracias a Dios por estar vivos. Nuestras almas iluminan nuestro interior y podemos apreciar la vida como una bendición para experimentar gratitud ante las adversidades.

Una vez que nos conectamos con esa señal de alerta que nos trae el mensaje en una envoltura de caos, nos abrimos a expresar la gratitud por la lección aprendida.

Sana tu vida agradeciendo al universo por tu perfección.

Todo va a depender de que actitud receptiva pongas en el proceso.



Si recibieses la noticia de un medico que te quedan pocos meses de vida. ¿Que actitud pones a la situación? Primero, puedes verlo por el lado negativo y derrumbarte en la cama a esperar el día de tu partida de este plano, llenándote de culpas, haciendo que el miedo te consuma día a día y logrando una mayor desconexión de tu Ser, o bien puedes tomarlo como una señal de alerta para cambiar o transformar tus hábitos, puedes volver tu mirada hacia tu interior y buscar respuestas.

Solo allí podrás conocer la verdad que te interesa. La crisis puede traer un acercamiento mas intimo con tu ser y remover las toxinas que desarrollaron esa supuesta enfermedad terminal haciéndola presente en tu vida.

El verdadero milagro ocurre cuando comprendemos que los retos que se nos presentan son señales de alerta para voltear la mirada, una forma terrenal de llamarnos la atención y rectificar nuestro camino.

En aquello que creemos, nos convertimos y si vaciamos nuestra mente de todas las falsas creencias de limitación y recordamos nuestro propósito divino nos sentiremos con total agradecimiento al universo por sus infinitos regalos.

El maestro Jesús agradecía al creador antes de realizar sus milagros para sanar a los “Enfermos”.

Todas las experiencias podemos considerarlas de dos maneras: Primero podemos verla desde nuestras “aparentes carencias”, o Segundo podemos verla pensando desde la mente de Dios, podemos solo ver la verdad y contemplar la visión ilimitada de abundancia que nos brinda la experiencia de vivir cada día en comunión con nuestra fuente.

“Las enfermedades” o INFORMEDADES son separaciones de tu centro vital, el cual te pertenece por naturaleza Divina. Tú no naciste para sufrir enfermedades, eso lo creaste desde tu ego. El milagro se manifiesta en tu vida cuando reconoces esa verdad en ti y la agradeces.

Si en momentos de crisis concentras tu atención solo en el acto de agradecer al cielo por respuestas, inmediatamente recibirás la guía divina para superar los obstáculos que ves con los ojos limitados del cuerpo.

El agradecimiento es la proteína esencial en la dieta para despertar de tus limitaciones.

La mayoría de las veces nos atamos a las experiencias de otros y creamos virus, dolencias, malestares y cualquier anomalía en nuestros cuerpos físicos, colocándonos en el papel de víctimas porque queremos conseguir atención de otros, sin

entender que la verdadera atención debe ser hacia nosotros mismos y no descuidar mas nuestro centro.

En la vida que llevamos todo se presenta como una infinita oportunidad para crecer, para expandir nuestra conciencia de seres radiantes de luz que somos.

En la medida que tomes conciencia de la presencia de Dios que fluye en manantiales de amor a través de ti, descubrirás que te tomas mas tiempo para apreciar la belleza de la vida y la gratitud brotara de tu corazón como una acción refleja de entrega por la vida.

Mientras mas cosas cuentas en ti en y los demás para agradecer, mas disfruta el universo, derramando todo el amor ante ti, mostrándotelo con buena salud, trabajo, dinero, parejas ideales, y total felicidad.

La gratitud desde tu corazón te puede hacer pasar desde un estado de profunda desesperación y perdida hasta la certeza absoluta que todo esta en plan divino para tu mayor propósito.

Cuando te sorprendas durante el día manteniendo pensamientos de victima, de juicios al mundo, detenté y comienza a contar tus dones. Agradece aun por lo que no se ha manifestado en tu vida y entrégaselo de corazón al Dios de tu Ser.

Ayuna en el agradecimiento y conéctate con la energía creativa para que veas milagros en tu vida.

Tu eres merecedor de todo, porque todo ha sido creado para ti, aun lo que no ves con estos ojos, del otro lado, del mundo de lo in manifiesto, eso, que tanto anhelas esta esperando que con tu conciencia abundante lo manifiestes en tu realidad.

Dios, el universo, la mente universal, la inteligencia divina o como la quieras llamar, siempre nos da más de aquello que nosotros creemos merecer. Si te crees un Ser no merecedor, con una mente que solo piensa en la carencia, en la pobreza, en el dolor, eso será lo que manifestaras, ahora si tomas conciencia de las riquezas que habitan en ti y piensas con una mente y un corazón agradecido por tus dones y aun por lo que deseas hacer en tu vida antes de que lo tengas, te aseguro que se manifestara ante tus ojos.

Cuando le damos gracias a la vida, la vida misma nos responde con más de esa gratitud.

Dar aumenta y cada vez que agradeces a tu Ser interior por mas, mas, atraerás hacia ti.

Dios nos agradece en cada aliento, en cada paso, en cada músculo, en cada batir de las hojas de un árbol, en cada risa de un niño, en cada mirada, en cada sonido, en cada despertar, en cada célula reproduciendo luz en tu interior, en ti, en mi y en cada mente abierta al mar de infinitas posibilidades.

Ayuna en el agradecimiento. Agradécete por estar aquí y ahora frente a este nuevo Tu.

Agradece ser uno nuevo tu cada día. Agradece y multiplica tus creaciones de la mano de Dios.

Agradece y vibra en la frecuencia amorosa del universo.

Dios te agradece por ser su hijo perfecto y yo te agradezco por caminar juntos hacia nuestro hogar y gracias por ser parte integral de este despertar de consciencia.

Convierte tus oraciones en un eterno agradecimiento. Comulga en gratitud por ser quien eres.

Cuando todo parezca estar en contra, agradece. Cuando la duda y el dolor abrumen tu vida, agradece. Cuando sientas que no puedes más, agradece.

No veas el problema, la crisis, la enfermedad como muchas cosas, son lo mismo, te separan de quien tú eres. Agradécele por estar allí y mostrarte la verdad detrás de esa ilusión. Agradece cada minuto, cada brizna del viento en tu rostro y agradece por estar en esta experiencia de vida.

Agradecer es comulgar en la presencia de Dios y es señal de que estas abriendo tus brazos para recibir los regalos que tu mereces.

Activa los Milagros en tu vida, agradeciendo a Dios por tus bendiciones.

La gratitud es la forma más rápida de sanar nuestras heridas.

## **Ejercicio:**

Comienza este ejercicio como un ritual glorioso que te conectara con tu fuente de abundancia.

Te sugiero que tomes un cuaderno y solo dedícalo a escribir tus dones y tus bendiciones.

En voz alta enumera las partes de tu cuerpo. Agradece a tu corazón por ser el transmisor del amor entre tú y el universo. Siente como recorre por tus venas manantiales de luz en forma de sangre.

Cuenta tus órganos y agradéceles con amor por su buen funcionamiento.

Mira a tu alrededor y cuenta a los miembros de tu familia. Agradéceles por estar junto a ti, aunque físicamente estén separados. Envíales tu amor con la energía de la gratitud.

En tu cuaderno escribe todo lo que deseas manifestar en tu realidad física en armonía con el todo.

Agradece por tu talento. Agradece por tu trabajo perfecto. Agradece por tu pareja. Agradece por ese hogar que deseas tener. Agradece por tus metas. Agradece por la luz de tus ojos. Agradece por guía Divina en tus decisiones diarias. Agradece por la paz de tu

alma. Agradece por tus padres. Agradece por tus amigos. Agradece por tu jefe. Agradece por aquellos que necesita un abrazo, un consejo, un beso. Agradece por ti.

Afirma desde tu Corazón cada inhalación del aire que llena tus pulmones.

Cierra tus ojos y recibe la gratitud de dios en tu mente serena.

Afina tus sentidos y afirma con la certeza que todo se manifiesta en el orden Universal.

Afirmaciones:

Gracias Universo por este nuevo día donde comulgo con el amor.

Gracias Dios por estar presente en mi mente y guiar mis pensamientos a descubrir la verdad en mí.

Gracias cuerpo mió por tu perfección y buen funcionamiento para llevarme en esta vida.

Gracias luz por iluminar las mentes de todos hoy.

Gracias porque hoy todas mis necesidades están cubiertas para mi mayor bien

Gracias... Gracia... Gracias...



## **La Fe**

*La Fe es la sustancia de las cosas que se esperan, la evidencia de las cosas que no se ven...*

## **La Ciencia de la Mente**

## **La Fe o Certeza**

**La Fe de ser quien soy me conduce a mi fuente de sabiduría.**

La Certeza del saber nos conecta a la Dieta de Dios

La idea de que la fe es solo en base a nuestras creencias religiosas es un error.

Comprobar nuestra conexión directa con el universo creador, nos lleva a la certeza que todo poder de manifestar y vivir en plenitud depende de la acción que le imprimas a la fe, a nuestra creencia en nosotros, en Dios y la Inteligencia Divina por trascender las limitaciones que nos presenta la realidad física percibida desde nuestros sentidos humanos.

Fe es la entrega amorosa que hacemos a Dios mediante la acción.

Fe no es solo creer, en la creencia existe un espacio que se llena de dudas cuando pensamos que algo fuera de nosotros va a resolver nuestros problemas, un espacio que bien puede tomar el ego y cubrirlo de temores y expectativas ante lo que pueda suceder. Mientras que la certeza, es el compromiso consciente de tu Ser con una parte de la vida misma que eres tu.

Solo la acción nos conecta con la fuerza de Dios, solo soltando nuestras limitaciones podemos recordar nuestra unidad con el todo creador.

Vivimos tan preocupados de nuestras limitaciones, de nuestras carencias, de nuestros miedos, de nuestro ego, que no nos damos cuenta lo que nos esta indicando la luz. Nos aferramos a “nuestras miserias” porque nos da miedo soltarlas para no quedarnos solos. Nunca estamos solos, solo el ego genera en tu mente ese vacío, esa separación, haciéndote creer que perdiste, que no eres mas que un montón de carne y huesos directo a morir. La luz te habla amorosamente y no la escuchas porque solo oyes la voz de tu ego martillándote la vida con tus carencias.

La fe es la confianza suprema en tu Ser. Basta que oigas un latido de tu corazón y todo el universo aplaudirá de júbilo haciendo su entrada majestuosa y llenándote de gloria para que nunca más dudes de tu poder.

Si no confías en eso que llamamos instinto, ¿como puedes creer que Dios te pueda ayudar?

Si no crees en ti mismo, si no tienes la fe en que algún día vas a lograr eso que tanto deseas y pones toda tu energía en lograrlo, nunca vas a dar el salto a la certeza de tu conexión con el creador.

Cuando nacemos en la carencia de una familia, es normal escuchar frases como; “Eso es para la gente de dinero”, o “eso nunca le pasa a los pobres” o peor aun “¿cuando será el día que Dios oiga mis ruegos?”. ¿Acaso tu lo oyes a el? ¿Acaso escuchas en el silencio las soluciones a esos problemas? No verdad. Solo te sientas a rezar y luego sales a despotricar de lo malo que anda el mundo, de lo caro que cuesta vivir, de la pobreza en la que te revuelcas con placer, esperando que el poder de Dios venga y te resuelva la vida. No es un reproche de mi parte, yo también pase por eso y cuanto mas interpretaba mi papel de victima del mundo, aparecían más victimarios para que yo representara mejor mi papel.

Solo hasta que no renazcas en ti, no podrás comprobar el verdadero poder que tienes y darte cuenta de que mereces todo por ser el hijo de Dios.

Decimos que amamos a Dios, pero cuando llegan los momentos “difíciles” es cuando normalmente miramos al cielo en busca de alguna señal.

La verdadera pobreza no radica en el lugar donde vives, la pobreza nace en tu mente, creada como tributo al ego que te separa de tu Ser. Siempre que buscas vas hallar, es la ley, solo que toda la vida has estado buscando afuera y depositando tu fe en el “ cuando tenga dinero” o “en cuanto me case” o “ cuando tenga un carro” siempre buscando afuera y jugando la gallinita ciega con el Dios de tu Ser.

El grado de certeza que tengas en ti, en Dios y en la Inteligencia Divina indica cuanta paz alberga tu corazón.

La paz de Dios es infinita como infinita es la fe que Dios tiene en cada una de sus creaciones.

La certeza en Dios es tener certeza en ti mismo. Abrirnos al mar infinito de posibilidades con la certeza que todo proceso que nos toca vivir es porque podemos afrontarlo con la luz que mora en tu interior.

Si decimos que Dios es toda luz y yo soy parte de esa luz, solo debo ser receptivos a recibir la luz que por naturaleza divina nos corresponde, pero cuando llenamos nuestras mentes de limitaciones y nos dejamos manejar por el ego, la luz que Dios nos envía de forma amorosa no encuentra espacio en nosotros y se devuelve a su centro esperando que tu vacíes el recipiente y permitas a esa energía creadora bañarte con toda la luz que mereces.

Ayunar en la certeza de que nunca podemos separarnos de esa luz que somos, nos hace fuertes, capaces de ver pasar la pobreza, el miedo, la culpa, la enfermedad como una película mal hecha de la cual no nos haremos partícipe.

Al disciplinar nuestras mentes por recordar que no tenemos que ir a algún lugar más que a nuestro interior, nos convertirá automáticamente la fe en certeza viva.

Cedemos a entablar una comunión directa con nuestra fuente, activando la fe al dejar que sea nuestro corazón el que pronuncie una palabra. Desde esa fuerza interior podemos hacer que toda la energía bendita fluya a través de nuestras acciones, de nuestro pensamiento elevado, de nuestra verdad, con la certeza que todo es posible cuando pensamos con Dios.

Cuando nos entregamos al proceso sin tratar de controlar los resultados de lo que perseguimos, el universo en ti mueve la fe de nuestros sueños con una fuerza invisible hasta la certeza de que todo se manifestara en el momento perfecto.,

La misma fe activa en la Inteligencia Divina te llena de paciencia, de júbilo, de humildad y te colma de fuerzas para lograr tus objetivos.

El Zohar, (El libro del esplendor utilizado por los Cabalistas) dice; “Todo lo que vean tus ojos es totalmente incierto, mientras todo lo que diga tu mente que parezca imposible allí esta Dios“, y es cierto, al quitar las limitaciones de nuestro ojos, podemos descubrir el verdadero mundo que nos brinda Dios, el único mundo real que el desea compartir con nosotros, un mundo de total abundancia, de plenitud y lleno de amor.

Tener certeza es sanar, tener fe es avanzar con paso firme hacia la curación de tu mente donde escondiste la fuerza de la luz en ti.

La enfermedad con el nombre que le quieras poner, es ausencia de fe, es la desconexión de tu esencia divina.

Solo con que ayunes en tu mente y logres trascender el ego alterado en ti, podrás darte cuenta que tu naturaleza divina es la salud perfecta, abundante y eterna.

La fe es lo opuesto al miedo y la certeza, es el escudo protector contra las ilusiones del ego cuando te presenta sus testigos cubiertos de míseras mascararas llenas de rabia, de incomprensión, de dudas, de síntomas de enfermedad y peor aun de miedos.

Fe es saber reconocer tu unicidad con el todo, recordar que cualquiera sea tu misión de vida lo vas a lograr en comunión con todos los seres que habitamos este universo.

No permitas que el ego haga espacios de sombras en tu mente.

Activa tu fe diariamente, minuto a minuto y comulga en la presencia de Dios con la certeza de merecer los dones que el Padre creador tiene para ti.

Dios no nos hubiera dado la posibilidad de crear a la par con el, si no tuviéramos las herramientas para hacer realidad nuestras metas...

Si tienes un sueño, vive por él, intenta alcanzarlo, pon la vida en ello y si te das cuenta que no puedes, quizá necesites hacer un alto en el camino y revisar tu fe en ti, en Dios y en el mundo que deseas vivir.

La fe moverá las montañas de limitaciones en tu vida y podrás experimentar otro aspecto de tu Ser, la fe es la llave del universo y tus infinitas posibilidades.

Busca la certeza en tu interior y la fe te guiara en todo tu camino adornándolo de flores cuando tropieces, para que no caigas en la tentación del ego.

El único propósito es sanar y poniendo en acción la fe en ti, sanaras.

Ten fe de que no caminas solo. Todos avanzamos de la mano de quien vela por nuestro deseo de despertar en la luz Divina.



## **Ejercicios:**

En la medida que dejes de darle valor a los símbolos que tu ego ha erigido para que te arrodilles y le implores por un milagro, así mismo tu verdadera fe te conducirá a la certeza del poder que esta dentro de ti y que es el mismo poder que te une a Dios.

Una de las formas mas sencillas de activar la fe, es entregándole toda la ilusión que formaste en tu mente de lo que tu creías ser al espíritu santo y dejar que sea el espíritu en ti quien defina tu personalidad desde el amor incondicional de tu Ser.

Tener certeza en el creador es no adorar símbolos que te atan a un pasado con sueños de angustia hacia un futuro incierto

Tener certeza es vivir en el presente con la conciencia de quien eres hoy en comunión con el Dios de tu Ser.

Tener certeza es amarte y amar cada parte de la creación

Tener certeza es confiar que la misma energía de Dios esta en ti y con ella puedes cambiar tu mundo con solo una elección.

Tener certeza es no esperar y actuar en consecuencia de todas las cosas que quieres hacer para ser mejor cada día.

Tener certeza es no permitirte creer en el ego ni por un instante y elegir vivir desde la verdad que mora en ti.

Tener certeza en Dios es mover las montañas que te limitan y volar hacia tus objetivos con la bendición de Dios.

Tú puedes activar la fe desde hoy cuando sonrías y sabes que Dios te apoya en cada uno de tus deseos.

Tu puedes activar tu fe sembrando amor en cada paso que das por esta parte de nuestro infinito universo.

Pregúntate a cada momento que tengas que elegir. ¿Deseo seguir atado al ego o quiero que aquel que sabe quien soy realmente, sea quien elija por mí?

No tengas mas fe en ese ego que inventaste para separarte de lo inseparable. Activa tu fe soltándote del pasado y de los juicios en contra de tu mundo.

¿Deseas un ejercicio de fe? No voltees a contemplar mas a tu ego y mira el presente con valentía, allí activaras tu fe y moverás montañas.

Dios tiene fe en ti. ¿Tu tienes fe en el?

## **La Abundancia**

*El Secreto de la riqueza no se encuentra en lo que se gana, ni en lo que se obtiene.  
Tú tienes una gran riqueza dentro de ti y a través de ella te llega toda la abundancia  
manifestada.*

*No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita.*

**SIDDHARTA GAUTAMA**

## **La Abundancia**

*La Abundancia esta en una mente que sabe quien es y lo que es.*

Todo es energía en movimiento. Toda criatura, toda forma y todos los procesos en nuestro mundo físico, es la manifestación de esa energía divina que llamamos Dios o Inteligencia Infinita. Es decir cuando la Mente tiene una idea, un pensamiento, esa energía en movimiento adopta una forma en algún lugar de este universo y se manifiesta automáticamente.

Todo el universo se rige por la ley de causa y efecto o lo que es lo mismo la ley de atracción. Siempre atraerás hacia ti más de lo que se origino en tu mente.

Tu mente es la lámpara mágica y el Universo es el genio que concede tus deseos

Cada pensamiento que albergas en tu mente es creación. Cuando piensas creas, cuando hablas pones esa energía en movimiento y cuando actúas a ser lo que crees ser, completas los tres niveles de la Creación.

Eres Padre, Hijo y Espíritu Santo en cada momento de comunión en tus pensamientos con la creación.

El proceso natural de la creación es Ser, Hacer y Tener. Tu Ego invierte el proceso y te obliga a creer que tienes que tener primero, hacer después y algún día lograras ser alguien.

Nuestros pensamientos son infinitos, son parte de esa energía que llamamos Dios y en la mente de Dios todo es abundancia, no hay carencias para crear, Por eso cuando pensamos mas de lo mismo lo manifestamos de alguna forma en nuestras vidas, porque la energía universal desconoce de limitaciones, ella no sabe lo que es malo o lo que es bueno, su función consiste en crear, expandir y transformar mas de esa energía como parte de su naturaleza.

La abundancia es la raíz de esa energía. En nuestro universo todo es abundante, todo es riqueza, todo es amor, todo es verdad trascendiendo el espacio y el tiempo de nuestras mentes limitadas para expandirse y manifestarse en nuestro mundo material.

Tu verdadera naturaleza es la abundancia. Tu única función como parte de esa energía infinita es extenderla.

Cuando piensas en forma negativa o desde tu ego, que solo conoce lo que es limitación, toda la abundancia que te corresponde se comprime. La abundancia del creador solo necesita un recipiente vacío para crear mas de la misma abundancia en un proceso de nunca acabar.

Estamos aquí para ocupar el lugar que realmente nos corresponde en la vida y solo expandiendo lo abundante de nuestros talentos, de nuestros dones, podemos tener más y devolverle a la fuente de toda abundancia la belleza, el amor y toda su gloria con nuestras creaciones.

El dinero es la manifestación de la energía de abundancia en nuestro mundo físico.

Cuando piensas que por no tener dinero, no eres abundante o no eres feliz, es allí donde debes detenerte y revisar tus prioridades al pensar limitadamente. Cada vez que piensas en el dinero como una posibilidad lejana en tu vida, estas bloqueando la abundancia poniendo por delante el símbolo y no a la fuente.

El símbolo es la ilusión que te hace creer que solo con eso serás feliz, mientras que la fuente sabe que tú, eres parte de ella como una totalidad. La fuente que esta en tu interior sabe que solo con reconocerla en ti, activarías inmediatamente toda la prosperidad que encierra tu verdadera identidad y podrías vivir de acuerdo como Dios, desea que tú vivas.

Solo es un cambio de perspectiva en cuanto a lo que eres y lo que crees ser. Si crees ser pobre estas creyendo en tu ego. Si recuerdas quien eres veras la abundancia del amor florecer en cada rincón de tu mundo. Solo es una elección.

La abundancia funciona dentro de la ley de atracción del universo. Es decir siempre atraerás a ti más de lo que creas que eres abundante.

Si tu abundancia radica en lamentarte por no tener dinero, atraerás más carencias, pobreza, y personas que sean testigos de tu abundante miseria. Si piensas que tú mereces todo por ser el hijo predilecto de Dios y buscas las riquezas en tu interior, comulgando con el amor por ti y por todos tus semejantes, atraerás mucha prosperidad en tu vida y veras como todo el universo te apoya en sincronía perfecta con tus pensamientos abundantes de amor, paz y prosperidad.

Tus emociones siempre te dirán donde te encuentras.

Las emociones como la dicha, el gozo y la pasión te indican que estas conectado a tu fuente de todo poder. Mientras que las emociones bajas como la envidia, el descontento, la rabia, la ansiedad son la alerta para que regreses a tu centro, ya que son los indicadores de que no estas en la frecuencia correcta con el universo abundante.

Tú puedes regresar a tu lugar de total abundancia escogiendo solo los pensamientos que te conectan a la paz y que hagan sentir dicha y total alegría.



Si no estas experimentando la abundancia en tu vida, es porque tienes resistencias al creer que tú eres diferente al universo que habitas.

El universo no conoce de carencias, elimina de tu mente todo pensamiento de pobreza y siente que eres un triunfador porque Dios no tiene hijos pobres.

No permitas que el ego te haga sentir dudas, haciéndote creer que serás pobre eternamente.

No te acerques a los vampiros de la abundancia.

Evita rodearte de personas toxicas. Esas personas que parecen tener una nube gris sobre la cabeza y que lo único que hacen es lamentarse todo el día, viven en función de ser victimas, enjuician absolutamente todo, hablan en voz alta, casi a gritos, utilizan el llanto para manipularte, esas personas retrasan tu camino. Las personas con esa energía baja nos roban energía, son unos vampiros de energía.

No se trata de rechazar a las personas, se trata de desterrar en tu vida toda falsa creencia en las limitaciones. Esas personas son testigos fieles que el ego te presenta para hacerte caer en tentación. Perdónalas, bendíceles y agradéceles que te muestren una parte que no conocías de ti en ellos y déjalos ir.

El hecho que desees alejarte de las personas toxicas, es señal de que estas despertando. Te estas permitiendo avanzar.

Rodéate de luz con personas que tengan la misma visión de abundancia que tu. Recuerda que atraerás a tu vida más de lo que pienses y si desees recordar la abundancia de la que eres parte, aléjate de la negatividad.

Solo necesitas recordar lo infinito que es el universo y en un universo tan abundante no pueden existir necesidades.

Hasta que no despiertes del sueño de pobreza en tu mente, todos los conflictos se repetirán una y otra vez en tu vida, solo para llamar tu atención y recuerdes quien eres.

El Ser que hay en ti sabe que no careces de nada, entiende que eres parte de la abundancia infinita y por eso no necesita nada para Ser. Tú al creerte un cuerpo separado de esa abundancia, solo manifiestas limitaciones en tu vida por tu desconexión con tu Yo interior.

Joseph Power en su libro “El infinito poder de ser rico” nos dice que; Dios es infinita abundancia y es también la abundancia misma, el hombre es su receptor. Dios esta en nuestro interior, lo cual significa que ese tesoro de infinita riqueza esta dentro de nosotros y al mismo tiempo, también esta alrededor nuestro. Si aprendemos las leyes

de la mente podemos extraer de ese inagotable depósito de riquezas, todo cuanto necesitamos para vivir gloriosamente, con alegría y abundancia.

Cuando percibimos esta verdad en nosotros, toda la vida que llevábamos en carencia se transforma, haciendo que la energía de la abundancia fluya libre a través de nosotros.

Aprende a pensar en la abundancia igual como piensas en lo infinito de tu mundo.

Tu que no recuerdas lo abundante que eres, te invito a que tomes un tiempo a observar lo que piensas, sin juzgar absolutamente nada que cruce por tu mente, cuando veas que los pensamientos faltos de amor, como el miedo, la culpa o cualquiera otro inducido por el ego crucen tu mente, detente y piensa de nuevo, revístete de la abundancia y báñalos de amor y comprensión.

Crees que eres tu personalidad, pero aun no has descubierto quien eres realmente, para eso, solo siente la energía abundante que intercambias con cada pensamiento que te conecta a Dios.

Existe una parte de ti que siempre esta conectada a esa fuente de abundancia, no te detengas y avanza seguro que todos nos encontramos allí, unidos con la energía suprema que llamamos Dios.

Tu eres el único responsable de administrar la abundancia de Dios, no la malgastes creando desde tu ego y en cambio compártela con el Dios de tu Ser.

Naciste desde la luz y solo la luz guiara tus pasos en abundancia cuando permitas que fluya en tu mente.

Todo lo que creaste en tu mundo se origino de un pensamiento y ese pensamiento lo puedes cambiar cuando lo abrazas con amor.

Abraza la abundancia de tu Ser y riégala con amor a todo tu mundo.

Tú eres una creación abundante de la Inteligencia Infinita.

La riqueza espiritual es lo único que debes reconocer como tu única verdad. Despertar tu conciencia dormida y nublada por el ego es tu única meta.

Ayuna cada día desde una mente sintonizada con la fuente de abundancia de este universo.

Destierra de tu mente cualquier pensamiento falto de amor hacia ti y hacia otras personas, en cambio reconoce que todos somos uno solo en espíritu y nuestro espíritu es infinito y abundante para todo.

Tú eres la más grandiosa fuente de abundancia para Dios, déjalo circular en ti esa abundancia con una mente vacía de limitaciones.

La estrategia del ego para que no reclames tu abundancia en este plano físico, es hacerte sentir que si buscas la espiritualidad no puedes tener abundancia en cosas materiales.

Para el ego ser espiritual es sinónimo de austeridad, celibato y pobreza.

Somos seres espirituales abundantes y unidos al Padre por siempre y para siempre.

Enfócate solo en la abundancia que esta en tu interior y todo lo que deseas lo atraerás hacia ti solo con la única intención posible. El Amor.

## **Ejercicio.**

### *El Manantial de Abundancia*

Toma papel y lápiz y escribe según la importancia, las cosas, las situaciones, el empleo, tus objetivos, la pareja ideal que tú desees conseguir. Todas las cosas que tú creas te van a proporcionar la felicidad y te harán vivir cómodamente.

Serena tu mente y dedica unos minutos a visualizar todo aquello que tú desees manifestar.

Pon en tu lista todos tus deseos. Piensa en grande y no caigas en las tentaciones del ego, en pensar que todo será imposible. Eso bloquearía la energía hacia tu manifestación.

Después de haber hecho una lista de tus deseos en la hoja de papel, recorta o dibuja en una cartulina las imágenes que formaste en tu mente y que te permitirán tener una imagen gráfica de tus deseos.

Colocarás en la cartulina las imágenes de la casa que desees, el auto, el empleo, una fotografía, puede ser tuya luciendo feliz, sonriente, saludable, una foto de la pareja ideal, viajes, todo lo que tu desees manifestar en este plano físico.

El manantial de Abundancia como llamaremos a nuestra cartulina deberás colocarla en un lugar de tu habitación donde puedas verla constantemente para que puedas grabar cada día mas las imágenes en tu mente sobre las metas que deseas lograr.

Dedica dos veces diarias, por lo menos 5 minutos a contemplar tu manantial de abundancia.

Después de colocar todas las figuras, recortes, dibujos, etc. Coloca algunas afirmaciones sobre cada una, sin cubrir las imágenes. Por ejemplo: “Gracias universo porque esta casa o alguna mejor se esta manifestando para mi en armonía perfecta para todos”.

Durante el día cuando no estés realizando ninguna actividad aprovecha esos momentos para centrar tu mente y contemplar las imágenes.

Agradece a Dios que es tu fuente de abundancia por todo lo que se esta manifestando en tu vida.

Cuando esa abundancia se comience a manifestar en tu vida, evita los pensamientos especiales, es decir de sentirte superior, eso seria una puerta abierta a tu ego y bloquearía tu manantial de abundancia.

En lugar de sentirte especial agradece mucho mas para que todos al igual que tu despierten y dejen fluir el manantial de abundancia en sus vidas.

No comentes con nadie sobre tus planes. (No significa que creas en brujas o mala suerte, solo que entrarías en el juego del ego al tratar de explicar la abundancia que el no conoce) Solo coméntalo con Dios y cuando tu fe te llena de certeza grítalo al mundo para colaborar con el universo en tu manifestación.

Debes poner en práctica cada una de las dietas que hasta ahora hemos aprendido. Respirar y soltar pensamientos faltos de amor. En el silencio solo escucha la voz de tu interior. Agradece cada minuto por tu despertar y celebra la vida con pensamientos de amor y bondad para con todos tus semejantes.

Nunca te cuestiones de donde proviene tu abundancia. Reconoce que tu eres esa abundancia y con amor y verdad la estas manifestando en tu mundo.

Al comienzo es normal que tu ego te haga sentir desmoralizado, tratando de influenciar tu mente con pensamientos de separación, tales como; -¡Esto es imposible para mi!  
Observa ese pensamiento. No lo juzgues. No te involucres en los pensamientos, déjalos pasar y aprovecha tu tiempo para activar tu fe en la fuente de abundancia, con la certeza que habita en tu interior de que todo ya se esta manifestando en tu vida de



acuerdo al plan Divino. Cuando eso te suceda ve a tu manantial de abundancia y afirma en presente por la manifestación de tus deseos.

Al final del día, observa tu manantial y agradece al universo por cada una de las cosas que ya tienes en tu vida, luego medita un rato y puedes elevar una oración de agradecimiento.

Es posible que al comienzo parezca que el caos es lo que se presenta en tu vida, puede aparecer en forma de deudas, viejos problemas, discusiones, personas que regresan del pasado. No te desanimes, ni caigas en la tentación del ego, aprovecha esos momentos para crecer en certeza, que el poder que esta dentro de ti lo resolverá todo y sueltas esos pensamientos de limitación al espíritu santo para que el se encargue de todo. Solo concéntrate en el presente, allí no hay deudas, todo esta pago por ti eternamente.

Tú eres el Manantial de Abundancia y según liberes tu mente de las limitaciones impuestas por tu ego, así mismo veras como fluye en tu vida toda la prosperidad que tú mereces cuando despiertas y descubres el rostro de Dios en cada rincón infinito de este universo.

Alégrate hoy que todos los regalos que mereces estén manifestándose en tu vida de acuerdo al plan sagrado entre tu padre y tú.

## **La Paz**

*Nada real puede ser amenazado.  
Nada irreal existe.  
En esto radica la paz de Dios.*

***CURSO DE MILAGROS***

## **La Paz**

*La Paz sea contigo hermano!...*

Tú no necesita hacer nada para lograr la paz. La paz habita en tu interior.

La paz nace en nosotros, con nosotros y permanece en nosotros eternamente. Es desde la paz desde donde la inteligencia universal impulsa el motor fértil para crear todo este infinito universo.

La paz es el estado real de tu ser.

Quisiste desligarte de la paz en ti y saliste en busca de símbolos que te ayudarían en tu búsqueda inútil por alcanzarla.

El ego no quiere que tengas paz porque sabe que ese seria su fin, por eso trata por todos los medios en que busques la paz en los símbolos que el te presenta.

El propósito del ego es alejarte todo el tiempo de aquello que tu crees te dará la paz.

No puedes buscar paz donde no la hay, el mundo que has construido desde tu ego lo único que puedes conseguir es dolor.

El ego diseñó un mecanismo perfecto para hacerte creer que eres un pecador, y que tus errores nunca serán absueltos por Dios. Por eso no tienes paz. Porque al Dios-ego que le pides paz nunca podrá dártela, el no conoce la paz.

La paz no la puedes aprender, no la compras, no la consultas, no la obtienes, simplemente la experimentas tomando conciencia desde tu interior, que tu eres uno con el espíritu de Dios en ti... La Paz es tuya por derecho de conciencia. Al despertar de esa ilusión de vida que llevas, experimentarás la paz que tanto buscas.

No tienes que hacer nada para tener paz, solo basta renunciar a las ataduras del ego y la paz renacerá en ti y tú en ella.

Observa un recién nacido. ¿Que ves? ¿Como respira? ¿Puedes observar la paz en el niño? Por supuesto que no, pero puedes ver el estado placido y amoroso como duerme. No tiene juicios. No tiene Ego. Eso es la experiencia de la paz.

Entonces volver a nacer diariamente es el mensaje para recordar la paz de la que venimos y la que en algún momento de nuestras vidas olvidamos. Renacer en la paz de Dios.

Deja ya de buscar afuera por esa paz. No le concedas valor a ídolos falsos como el dinero, el prestigio, el poder, el cargo, la pareja, el carro, los templos, etc.

Es una estrategia del ego hacerte creer que otros te darán esa paz que el te incita a buscar.

El Ego te confunde con cosas tales como, comodidad, placer, quietud, te inmoviliza con engaños.

Todas son mascararas de odio que se cubren con locura y temores para que veas inalcanzable la paz que tu tienes oculta.

Ignoras que la paz nace en ti, porque no has renacido. Vives muriendo cada día, siguiendo el camino pesado del ego.

La lucha, el dolor, la soledad, te acompañan para que recuerdes que ellas no son reales, que si te detienes un solo instante y pides respuestas al cielo por encontrar la paz, las estrellas brillaran para mostrarte la paz en tus ojos.

La paz que buscas no esta en este mundo del ego. La paz que buscas es la paz que no tiene pasado, es la experiencia eterna de estar en presencia de Dios.

Cuando reaccionas ante los ataques de ira o los aparentes problemas que enfrenta el mundo que vives, alejas la paz en ti. Solo no reaccionando, ante los aparentes secuaces

que el ego te presenta en formas diferentes afianzaras tu paz y dejaras que el espíritu como energía suprema obre los milagros que te hacen libre de las ilusiones.

La voluntad de Dios es compartir su paz, cuando no compartes el mismo pensamiento lleno de una quietud indestructible es que no estas alineado a Dios en tu mente.

Tú puedes extender la paz hacia todos. No necesitas estar sentado por largas jornadas, tratando de buscar la paz en tus problemas, o buscando en tu mente otros seres a quien atacar desde tus juicios, con eso solo estas atribuyéndole poder a tu ego. El ego te dará posibles salidas para buscar donde no encontraras jamás la paz que tanto deseas.

¿Porque retrasar tu camino? Un instante en comunión con tu Ser te revelara toda la paz que hay en ti.

Regresa a casa y encuentra la paz en el silencio.

QUE MI MENTE ESTE EN PAZ Y QUE TODOS MIS PENSAMIENTOS SE AQUIETEN  
(Curso de Milagros)

Repite esta oración y suelta todo pensamiento limitante. Siente la presencia viviente del creador en cada latido de tu Corazón.

Padre, hoy vengo a ti en busca de la paz que solo tu puedes dar. Vengo en silencio. Y en la quietud de mi corazón, en lo más recóndito de mi mente, espero y estoy a la escucha de tu voz. Padre mió, háblame hoy. Vengo a oír tu voz en el silencio, con certeza y con amor, seguro de que oirás mi llamada y de que me responderás.

Cuando vayas a tomar una decisión cada día, respira y concéntrate en el ritmo de tu respirar. Observa como el aire entra y sale de cuerpo, nutriendo cada órgano, purificando todos los pensamientos de separación con el todo. Relaja cada parte de tu cuerpo y escucha en el silencio esa vocecita suave, amorosa, paciente que es Dios en ti.

Aguarda por guía y fúndete en la paz del creador. Deja que el latir de tu corazón marque el ritmo de tu vida. Ese estado de total plenitud es tuyo y lo compartes con todo este universo y el mismo Dios lo comparte contigo.

Siente el presente en cada latido de tu corazón. Siente la paz

Experimenta la paz y siente el aroma del amor en cada palabra que pronuncias desde la paz que eres.

Cada vez que pierdes esa paz es porque elegiste desde tu ego.

La paz resulta imposible para los que ven solo conflictos en el mundo.

Crees que puedes separarte de lo que no se puede separar. Estas unido a la paz desde el mismo centro de la creación.

¿Deseas regresar a esa zona del amor infinito y paz total? Solo respira y recuerda que tú puedes volver recordando quien eres y de donde vienes. Es tuya. Habita en ti y crea tu mundo.

Tú eres la paz de Dios y ese es tu estado Original.

Si no sientes paz en tu vida es que estas eligiendo desde el ego en ti.

Si experimentas paz es porque la verdad que habita en ti ha llegado para quedarse, no le des la espalda con falsas ilusiones.

La paz no esta en el tiempo, ni en el espacio. La paz esta en la ausencia de todo.

Podrás saber con certeza que estas en paz cuando sueltas todo juicio, toda duda, todo miedo al futuro y al pasado.



Experimentaras la paz cuando sientas que no eres un cuerpo, sino más bien el espíritu de Dios en ti viviendo en un cuerpo.

La paz no esta en el ruido silencioso de este mundo. La paz esta en el silencio de tu Ser.

La hora de renacer esta aquí y los milagros alborean en tu vida desde la paz de Dios en todo tu mundo. Siente la paz en cada sonido de la creación.

Tu Eliges cada minuto desde la paz de Dios o desde el infierno de dudas que te ofrece el ego.

Solo necesitas reemplazar todos los pensamientos equivocados sobre ti y la paz de Dios entrara en tu vida.

Abandona todo juicio con alegría porque la paz colmara tu vida de amor.

Elige de nuevo y elige la paz

## **La Alegria**

*Dios tiene una alegria total y alcanzaras tu propia expresin de divinidad cuando expreses esta primera actitud de Dios.*

*Dios es vida en su mxima expresin que es la alegria misma.*

**Neale Donald Walsch**

## La alegría

¿Recuerdas algún hecho que te lleno de inmensa alegría? Quizás, ¿Regresar a tu país después de muchos años fuera? o ¿comprar el auto que tanto deseabas? o ¿Recibir el si de la persona que te gusta? ¿La primera vez que recibiste tu sueldo por el trabajo que haces? ¿Un libro que te inspira a lograr tus metas? ¿El nacimiento de tu primer hijo? ¿Lograr el personaje en una telenovela? Todos esos momentos de alegría siempre quedan impresos en tu memoria y solo basta que desees regresar al momento vivido y la energía de la alegría te hará sonreír inmediatamente.

Pero toda esa alegría o júbilo que sentimos después de obtener algo es momentánea. Existe una alegría superior a las reacciones externas que nos llena el corazón de una energía indescriptible, una energía que nos impulsa a gritar y expresar la belleza de la vida en todo lo que ven tus ojos.

Cuando naciste en este plano físico traías la alegría en tus ojos y el júbilo entre tus brazos para crear tu nuevo mundo, pero en alguna parte se te olvido la sonrisa y creaste pensamientos falsos que no te producen sino dolor.

Esa alegría que no puedes explicar con palabras es el mismo Dios.

La alegría que sentimos en nuestro interior refleja un estado de frescura y luminosidad que recorre todo nuestro ser en comunión con todo el universo.

Cada vez que nos conectamos con la alegría estallan infinitas chispas de luz en nuestro interior.

La alegría o el júbilo es una de las emociones básicas en los seres humanos.

Decimos que sentimos alegría cuando una descarga energética nos invita a reír y algunas veces hasta llorar.

Científicamente se ha comprobado todo lo que sana el arte de reír.

Estudios científicos aseguran que las personas que ríen son seres equilibrados, independientes, creativas, espontáneas, sensibles, enérgicas, de un alto sentido del humor, hecho este que les permite vivir la vida con positivismo, celebran la vida y viven intensamente el presente sin ataduras al pasado.

Por otra parte cada vez que usted esta alegre su aura se torna más brillante, permitiéndole atraer más luz a su vida.

Cuando experimentamos ausencia de alegría en nuestras vidas es señal de que nos estamos separando de la zona de paz que nos brinda el saber que toda creación de Dios merece la abundancia.

Todos los seres, sin ninguna excepción merecemos estar alegres, dichosos, felices, pero, cuando llevamos una vida desde la lucha y la esperanza ilusoria de que algún día podemos ser felices si obtenemos lo tanto que buscamos, la alegría la vemos muy lejana en nuestras vidas.

Conectarnos con todo lo negativo que esta a nuestro alcance inmediato nos resulta mucho más fácil cuando elegimos vivir la vida desde la zona de comodidad que nos brinda nuestro ego, donde el personificar a diario el papel de victimas nos cierra con más fuerza la celda de limitación que nos imponemos en nuestra mente.

La risa nos brinda la oportunidad de conectarnos con esa extraordinaria energía que es la alegría.

La risa te libera del estrés, de la pena, te calma la ansiedad, las tensiones nerviosas. La risa te aporta aceptación, tolerancia, respeto por ti y por la vida.

Una mente alegre es una mente que brilla con el júbilo de vivir la gracia de Dios.

Ver el aletear de una mariposa. Disfrutar el paisaje en una Montaña. Observar al mar y ver como rompen las olas al llegar a la orilla. Sentir como el aire acaricia tu cara. Compartir una sonrisa con un niño. Maravillarse ante la germinación de unas semillas. Sentir como late tu corazón y cerrar los ojos para sentir el latir del universo entero dentro de ti. Todo es júbilo. Todo lleva una nota melódica del universo que se llama alegría.

El júbilo es la banda Sonora que suena en el universo cada vez que tú despiertas de tus limitaciones.

El júbilo es la ausencia de miedos, es señal de que ningún otro pensamiento que no sea el de Dios en nuestras mentes no puede penetrar.

Muchas veces sentimos una pizca de alegría en nuestras vidas cuando logramos aquello que hemos buscado por mucho tiempo con mucha lucha, mucha esperanza. Pero esa minúscula partícula de alegría no es mas que eso, minúscula, en comparación con la alegría que sientes cuando siembras la certeza en tu corazón y confías que todo lo que llegara a tu vida esta en manos de Dios.

Descansa en el ahora y siente el jubilo de Dios en cada pensamiento de amor que tengas sobre el mundo que quieres vivir.

La gran mente universal, el arquitecto del todo se regocija a cada instante con todo lo creado para que tu, que eres parte de el, mientras tu integridad en el centro de tu alma.

Celebra la vida con una sonrisa, a cada instante es una oportunidad para devolverle al creador un abrazo sincero por todo lo que te da de si mismo.

Cuando atraveses por una situación de rabia frente a tu pareja, a un amigo, la cajera del súper, no reacciones con más rabia, transforma esa energía desde el centro de tu alma con una sonrisa.

Piensa que esa misma energía te esta pidiendo ayuda porque sabe que tu puedes transmutarla con tu compresión en el amor. Haz la prueba y veras como milagrosamente te envuelve un aura de paz interior que te devolverá la alegría de la cual formas parte.

A Dios le gusta Reír.

La risa activa las células del cuerpo físico incrementando energía y vitalidad en el sistema inmunológico de tu cuerpo. Dedicar unos minutos cada día a reír.

Evite tener pensamientos que le debilitan. La risa te eleva la energía y te conecta directamente con Dios.

El ego tratara por todos medios de mantenerte alejado de tu centro para que no sientas alegría en tu corazón. Te presentara noticias trágicas, chismes, desastres naturales, victimas del hampa, etc. No se trata de hacerte la vista gorda a tales eventos, se trata de buscar un lugar dentro de ti que te de la única respuesta verdadera a todo lo que ves afuera.

Recuerda que no existe un lugar en este mundo donde no este Dios. Este pensamiento te hará volver a tu centro de paz y recobraras la alegría de saber que todo esta en Orden Divino.

Mantén presente en tu mente que solo el amor es lo único real, todo lo que no manifieste al amor no es real.

La alegría es tuya por ser parte del Amor de Dios.

Cuando ríes le estas enviando tu agradecimiento al Creador por todas las cosas hermosas que tienes y que vas a tener.

Debes renacer en la risa y dejar que la alegría colme tu vida de colores.

Reír es una bendición. Tu alegría es la unión gloriosa con el universo.



La risa te lleva a un estado de bienestar que te hace celebrar tu divinidad.

El júbilo que produce la risa es una invitación para vivir el presente, aquí y ahora.

Siempre recuerdo a Margarita. ¿Se preguntaran quien es? Margarita, era una señora de unos 60 años de edad que trabajo como actriz en una de mis piezas de teatro. Yo la dirigía en actuación y ella con su dulzura me inundaba la vida con alegría. Me dijo una frase que quedo grabada en mi mente desde mis escasos 21 años.

-Ríe. ¡Dedícale unos 5 minutos a Dios cada día con tu risa y el te devolverá 5 millones de bendiciones en cada paso por esta existencia!...

Siempre que la tristeza trata de escurrirse en mi vida, recuerdo a margarita y comienzo a sonreír, al cabo de unos minutos mi energía se transforma en luz y no veo mas que júbilo y alegría en todo mi mundo.

El mejor ejercicio para conectarnos con el júbilo y la alegría es reconocer quien eres y cual es tu propósito en cada pensamiento de amor hacia ti y hacia tu mundo.

Ser feliz es un estado natural de tu Ser y la alegría es un canal para que la energía creadora de todo bien se manifieste en todo el universo a través de tu mente, unida cual una sola a la mente de Dios y revelar luz a cada paso.

## **La Bondad**

*Todos los caminos de Bondad conducen a la iluminación y al despertar...*

***Siddharta Gautama***

## La Bondad

Solo una mente extraordinariamente bondadosa pudo haber diseñado un universo tan perfecto, donde todas sus partes se llenaran de su infinita belleza, su bendita gracia y el júbilo sagrado por expandir su amor.

La bondad es una proyección mas del amor y como tal solo refleja verdad y perfección

El ego considera que ser bondadoso es señal de debilidad, por eso cuando realizas un acto desde tu bondad, el ego trata de tomar ventajas y lo divulga en señal de “Grandeza”.

El ego considerara siempre que ser bondadoso es un acto de “Falsa consideración” hacia los demás, por eso se encargara siempre de sacarlo a relucir y anunciara al mundo su “buen corazón” con sus donaciones, sus ayudas desinteresadas, sus obras benéficas, sus aportes a la comunidad.

Bondad no significa que tienes que resaltar constantemente “lo bueno que has sido en tu vida con los demás” o lo sacrificado que has sido en tu vida para que tus hijos vivan de la culpa ante tus constantes quejas por un Dios injusto ante tu pobreza mental.

La bondad es generosa. Nunca espera nada a cambio, como el mismo Dios no espera nada de ti.

La bondad es tu naturaleza, pero al creer en el ego distorsionaste tu visión de bondad y crees que el significado de bondad es lastima hacia los demás o hacia ti mismo.

Date cuenta la estrategia del ego, te hace grande ante lo que no puede ser mas grande que tu. La bondad es tu fortaleza, es la humildad, es la entrega desinteresada al reconocer que todo es de todos y nuestra capacidad de crear nos conecta con el deseo de compartir el amor que habita en nuestro Ser.

Eres bondadoso con los demás porque sabes que la bondad es tu conexión con el universo.

Ser bondadoso es respetar todo lo creado con admiración y capacidad de expectativa por esperar siempre más desde la conciencia expansiva del amor.

Tu “personalidad” refleja cuan bondadoso te tratas a ti mismo.

Tu individualidad es el espíritu bondadoso expandiéndose a través de tu corazón

Tú eres una pieza vital en este universo de bondades y Dios mismo está manifestado en cada acto de bondad que tú extiendas al mundo.

La abundancia se manifiesta con bondad en tus pensamientos.

Si te identificas con el ego solo creerás que la bondad está hecha para los ponderosos, los que tienen más, los que malgastan, los que botan la fortuna que tú no tienes.

El ego no puede entender el dar y recibir, porque solo vive desde la carencia donde la bondad carece de significado.

Cuando piensas desde la bondad, el universo comulga con tu idea de devolverte las bondades que creas en tu mente y mantienes en tu corazón.

Recuerda que tú eres una fuente de energía y la bondad en ti es infinita.

Cuando nos dejamos llevar por el ego y actuamos de manera agresiva con nuestras formas groseras al hablar de los demás o entramos en los juicios hacia el mundo que vemos, estamos bloqueando la energía bondadosa del amor en nuestras vidas.

La bondad es una energía de la cual usted forma parte, pero si usted no está afinado o sintonizado con esa energía bondadosa, la prosperidad no se manifiesta en su vida con la fluidez que tiene que ser.

Comience por ser bondadoso con usted mismo y no abrigue pensamientos de envidia hacia los demás.

El universo es un pastel abundante e infinito donde usted recibe la parte que está dispuesto a masticar.

No estanques la energía de la bondad con comentarios desde tu ego. Resiste a tu ego y da todo sin esperar nada a cambio.

Dar sin esperar nada a cambio nos conecta directamente a la fuente de abundancia y plenitud de la que todos formamos parte.

El acto de bondad transforma las energías negativas en energía positiva.

Usted puede devolverle a Dios la bondad con su bondad hacia los demás.

No se detenga a escuchar su ego que lo debilita al hacerle creer que no vale la pena hacer nada por nadie.

A Dios le gusta ver la bondad en cada una de sus creaciones y usted es una de ellas, aprecie la bondad de la creación en cada rostro que encuentre en su camino.

Ayune en la bondad de sus pensamientos y trátese como el Dios que usted es.

Envuélvase en la energía del amor y permita que la luz se revele a través de los actos de bondad que usted le ofrece a nuestro mundo.

Tu puedes cooperar con el universo sintonizándote con la bondad de tu Ser.

Bondad es amor. Bondad es entrega. Bondad es dar y abrir los brazos para recibir la gracia de Dios.

Sea bondadoso con lo que piensa y con lo que habla. Cada acto es una celebración de quien es usted.

Perdone su necesidad de ser reconocido y dígame a su ego que el único reconocimiento que usted necesita lo tiene desde que fue creado por Dios.

Conéctese con su verdad mediante actos de bondad hacia los demás.



## Ejercicios de la Dieta de la Bondad

¿Desea que el universo te muestre su bondad? Sea bondadoso con usted.

Practique actos de bondad con su cuerpo.

-Aliméntese adecuadamente.

-Dedique por lo menos una vez a la semana a darse un masaje corporal. Esto le ayudara en los sistemas linfáticos y a reducir la grasa en su cuerpo.

-Dígase frente al espejo cuanto se quiere y aprecia ser quien es

-No se juzgue por la apariencia física de su cuerpo y en cambio recuerde que es un espíritu conectado con Dios y todo el universo

- Ama cada parte de tu cuerpo sin apegos y bendice tu respirar con la bondad de vibrar en la energía del amor.

Ejercita su cuerpo. Por lo menos 10 minutos al día.

Toma suficiente agua para hidratar todo tu sistema muscular.

Revise lo que piensa y solo acepte pensar desde el amor.

Tome el hábito de practicar actos de bondad.

Realizar actos de bondad hacia los discapacitados, ancianos, niños, animales, personas con dificultad para el aprendizaje, en general, con todo lo existente en nuestro mundo,

incrementa la frecuencia vibratoria de energía positiva sintonizándonos con la inteligencia divina y expandiendo la bondad de Dios.

Dedique tiempo en colaborar con otros en la tarea diaria por ser mejor cada día.

Ayude a un anciano a cruzar la calle, a llevarle las compras del supermercado, a buscar una dirección. Riéguele las plantas a los vecinos, recoja la basura de su comunidad, ofrézcale ropa o comida a un desamparado. Converse con un niño de sus metas por lograr.

Sea bondadoso con nuestro planeta y no desperdicie el agua.

Colabore con la protección de nuestro planeta tierra protegiendo con bondad nuestros recursos naturales.

Y lo mas importante sea bondadoso con Dios y dispóngase a recibir el amor que el tiene para usted.

Afirmaciones para elevar nuestra frecuencia vibratoria a la Bondad de Dios.

-Hoy soy la bondad de Dios y soy un canal para expandir las bondades de la vida.

-El planeta donde vivo es bondadoso al brindarme sus frutos y hoy deseo cultivarlos de forma que todos disfrutemos de ella.

- Hoy Dios me muestra su bondad con el abrazo de alguien que no conocía
- La bondad del universo es infinita como el aire que respiro
- Veo mi bondad en los ojos de mi madre
- El regalo de la divinidad es ilimitado con la bondad de mi perfección

## **Dar y Recibir**

*En nuestra disposición de dar aquello que buscamos, mantenemos la abundancia del universo circulando en nuestras vidas...*

***Deepak Chopra***

## **Dar y Recibir**

*Dar y Recibir es lo mismo y no se escribe igual!...*

Es maravilloso cuando recibimos un regalo, de la forma que sea, del tamaño que sea, del color que sea y agradecemos a esa persona con un corazón que reboza de alegría por recibir “eso” que posiblemente hemos estado esperando tener el dinero para comprarlo, o que en realidad nunca pensamos que podíamos tenerlo y que ahora nos hará felices por algún tiempo.

Pero, que sucede cuando usted da un regalo y la otra persona lo recibe con un; - ¡Ay no, eso no me gusta! o -¡Pero eso no costo mas de \$10 y a mi me gustan las cosas de marcas! ¿Como se siente dando ese regalo? Te aseguro que nunca mas le quedaran ganas de volver a regalarle nada a esa persona. Simplemente reflexione sobre este ejemplo.

Cada vez que rechazas los regalos que te esta brindando el universo, le dices a la luz del creador que no te interesan esos regalos.

Cuando creemos desde nuestra mente limitada que no somos merecedores de la abundancia, de la alegría, del amor, de la paz y todos los demás atributos de Dios en nosotros, no seremos capaces de recibir nada que no podamos darnos a nosotros mismos.

Recordar que tu esencia es la misma esencia de Dios te hará comprender que cada vez que das algo es porque tu tienes la certeza de tenerlo dentro de ti, por eso lo extiendes y de igual manera lo recibirás.

Dios se da a si mismo a través de nosotros todo el amor que es.

Solo cuando comienzas a dar el amor que esta dentro de ti, comenzaras a recibir mas de ese amor que estas dando.

El mayor propósito de Dios es dar.

Podemos ser receptivos a recibir cuando sabemos de donde proviene nuestra abundancia.

La fuente de abundancia que esta en tu interior siempre esta fluyendo en torrentes de armonía para ti.

Tú eres el único responsable de recibir los regalos que te da la fuente de abundancia y puedes unificarte con ella mediante tus pensamientos, tus palabras y tus acciones.

En el universo todo se mantiene vivo por la circulación de energía. Cuanto más das, más vas recibir.

Mientras más acciones positivas hagas circular desde tu interior más regalos del amor de Dios regresaran a ti con mayor brillo.

Es sencillo. Si lo que quieres es amor, aprende a dar del amor que tienes dentro de ti. Si lo que buscas es la felicidad, debes dar felicidad a otros.

Si lo que das son sentimientos de envidia, de carencia, de rabia, de resentimiento, de negatividad, más de eso mismo regresara a ti disfrazado de dolor y traición como solo el ego sabe hacerlo.

La calidad de lo que das al mundo determina la calidad que tienes para recibir. Si das desde tu ego, la crítica, el desconsuelo, los juicios y el dolor no se harán esperar. Las personas que viven desde el nivel bajo de energía o que solo se dejan gobernar por el ego, te pueden valorar por las cosas materiales que les das, más no que por el afecto, la comprensión, la amistad, el amor.

El dinero es una energía que representa un símbolo de abundancia y prosperidad en nuestro mundo, pero si le das más valor al símbolo que a la fuente de donde proviene

esa abundancia, siempre sentirás que necesitas mas de ese símbolo y nada podrá llenar esa sensación de vacío, de carencia, de necesidades.

Para mantener activa esa energía del amor en ti y abrirte a dar los regalos que luego deseas recibir, solo tienes que elegir vivir la experiencia conscientemente de que lo único real es el amor y eso es lo que tu deseas darte y darle al mundo para que fluya libremente.

Si no das mas de esa energía se estancara en ti y morirá. Si no das amor, mueres de amor porque la energía se estanca buscando salida para expandirse y no la dejas.

Debes dar más de aquello que buscas para tu vida.

Todos estamos conectados en el nivel mas profundo de la creación, es por eso que cuando emitimos señales desde nuestros transmisores (mente) y enviamos cualquier pensamiento guiado por las dos únicas emociones; el amor o el miedo, eso repercutirá no solo en nuestras vidas, sino que afectara la vida de todos los que compartimos este planeta.

Dar una oración, una mano, un abrazo afectara a todo el mundo.



Cuando un grupo de personas se reúnen a orar por la curación de alguien o por nosotros mismos y elevamos nuestra energía de gratitud a Dios, inmediatamente podemos ver los resultados. Hemos visto grandes milagros solo con el poder de la oración.

Si oras por milagros en tu vida debe existir en ti un espacio para recibir los milagros y eso lo logras vaciando tu mente de toda experiencia negativa del pasado, ayunando de tus limitaciones y apartando a tu ego de tu individualidad.

Al reconocer que tu eres amor perfecto, espíritu unido a Dios y darle a Dios toda tu experiencia amorosa de vida, toda tu vida se convertirá en un acto de Dar y Recibir desde el mismo centro de tu Ser.

Todo comienza en ti y se extiende por todo el universo para regresar a ti que fuiste la fuente creadora de ese pensamiento.

Tu crees dar a otros porque solo ves un cuerpo que te separa del todo, pero en realidad te estas dando todo a ti mismo y lo compartes con todos.

La ignorancia de no saber que al dar eres tú quien lo recibirás luego, te venda los ojos del alma.

De ti depende como abrir los brazos para recibir lo que quieres dar a partir de hoy.

Todo, por insignificante que parezca es un regalo. Un encuentro casual con la señora de la esquina, es un regalo. Una llamada telefónica para saludarte es un regalo. Un abrazo sincero es un regalo. Una bendición es un regalo. Una Mirada tierna a un anciano es un regalo. Escuchar a un indigente es un regalo. Caminar descalzo por el césped húmedo, es un regalo. Respirar y compartir el prana con todos es un regalo que damos y recibimos.

Un insulto es un regalo.

Si. Así es. Un insulto o el retraso en una autopista por parte de chóferes lentos es un regalo divino.

Esas situaciones que nos llenan de impotencia y nos hacen “reaccionar” con más rabia son los momentos donde podemos tomar el control de esa energía y transformarla desde nuestro interior con paz, amor y alegría.

Al conectarte con esa energía de rabia harás que el odio se apodere de tu mundo. Solo actuando con la verdadera intención en ti desde el amor puedes transformar toda energía negativa y dar al universo el combustible de luz para la manifestación de tus deseos.

Los problemas y los obstáculos en nuestras vidas son las verdaderas oportunidades y el camino más rápido hacia la transformación de nuestra verdadera felicidad.

Si deseas revelar mas luz en tu mundo es oportuno que resistas a la tentación del ego.

Ante el insulto de alguien, aprovecha la oportunidad para bendecir a tu oponente. Tómalo como una señal de auxilio y acude en su ayuda.

Si lo que estamos recibiendo es dolor, es señal que lo que dimos es algo que no es amor.

Cuando vivimos aferrados al ayer somos victimas de resentimientos, de rabia, de dolor que no nos permiten recibir la luz que nos esta brindando el universo en nuestro presente.

Lo único que se necesita para dar el regalo es quien esta dispuesto a recibirlo.

Para recibir los regalos que nos merecemos, debemos limpiar nuestras habitaciones mentales.

Tú mereces recibir más de lo que das, esa es una ley del universo.

Dar es sinónimo de recibir cuando despertamos a la conciencia de que somos uno en infinitas individualidades.

Deseo darte todo el amor a través de estas palabras inspiradoras y que la luz de nuestro creador guíe tus pasos y juntos retornemos a casa con las manos llenas de amor por nuestro creador.

## Ejercicios

Le recomiendo que haga de esta practica un ritual diario.

Centre sus pensamientos en la frase: “Así como doy me abro a recibir“...

Recuerde que somos uno solo y que todo lo que le inyectamos al universo regresara a nosotros de una forma u otra.

Piense en usted como uno con el todo. Sienta en cada respiración que toma como un regalo que da y que recibe.

Respire y sienta como la energía da y recibe más de lo que usted conscientemente esta pensando.

Piense en amor, en la paz, en la abundancia infinita del universo.

Piense en los seres con los que se ha conectado en su vida. Envíeles pensamientos de amor.

Piense en sus padres, en sus hermanos, en sus amigos, sus maestros, su jefe, las personas que prestan servicio publico en el país donde usted vive, aun esas personas

que alguna vez conoció y ahora no recuerda, las personas que aun no conoce y que esta dispuesto a compartir amor. A las personas que alguna vez tuvieron o tiene diferencias, reconozca en ellas el mismo poder que reina en usted.

Dedique por lo menos 5 minutos a buscar en su mente y envíe pensamientos de amor a todo el planeta.

Respire conscientemente. Mire a su alrededor y bendiga todo lo que logra distinguir con la mirada.

Ahora expanda su campo visual y visualice las calles, avenidas, edificios, árboles, animales, comida, personas caminando por esas calles, etc.

No trate de diferenciar nada por tamaño, peso, color, solo envíe pensamientos de amor a todo y observe como esa energía regresa a usted con mayor intensidad.

Sienta como esta conectado con el todo. Ese regalo de paz, amor, bondad, comprensión, se lo esta haciendo a usted mismo. Trátese con amor y trate a su mundo con el mismo amor que desea regrese a usted.

Usted se esta haciendo el mejor de los regalos. Usted esta abriendo su vasija para recibir los regalos que Dios le quiere dar.

Abra sus brazos del alma y atrevase a recibir de la misma forma como desea dar.

Sienta la verdadera comunión con Dios, con la inteligencia divina, con la fuente de todo bien, con la vida y con todos y cada uno de los seres que habitamos este universo.

### **Medita sobre estas afirmaciones**

**Te envuelvo madre con la paz de Dios**

**Te ofrezco hermano armonía y libertad**

**Amiga mía bendigo tu talento creativo**

**Te ofrezco la luz de Dios Papa**

**Te envié rayos de abundancia señor del autobús**

**Te envuelvo en la luz blanca del espíritu santo y libero todo resentimiento por que no es verdad**

**Bendigo este día y el perfecto clima de la ciudad**

**Te ofrezco prosperidad y perfección mundo mió**

**Te envié amor y sabiduría jefe**

**Te envié perdón para liberarnos en la luz de nuestro Padre Celestial y así reconocer que somos inocentes**

**Te envié Alegría y plenitud en tu día ex-amigo**

**Te ofrezco libertad y júbilo en tu camino mi ex-pareja**

## **¡Te envuelvo en Armonía y prosperidad Tía querida!**

Y así sucesivamente déjense llevar por la intuición, por el verdadero sentimiento, el amor y siente que eres un transmisor y receptor de toda la energía que se expande en la creación. El amor.

Durante el día, mientras va hacia su trabajo, bendiga todo lo que ve. Cuando pensamientos sobre el pasado crucen su mente. Obsérvalos. Bendígalos y no se detenga a reflexionar en ellos.

Todo encuentro que tenga durante el día con alguien, dedícale una bendición silenciosa.

Todas las relaciones con todo lo existente son sagradas.

Bendiga su cuerpo, su mente, su voz, sus ojos, su vida. Libérese con las bendiciones y reciba miles de ellas cada día de su vida.

Dar y recibir es sencillamente la comunión con Dios, el Dios de tu Ser.



## **El Justo Juez**

*Todas las características negativas que detectas en los demás son solo un reflejo de tus propias características negativas.*

***El Poder de la Cabala***

***Tecnología para el alma***

***Yehudá Berg***

## **El Justo Juez**

*La peor injusticia es ser injustos con nosotros mismos!...*

Imagínese esta obra de teatro. “Con la misma vara que midas serás medido”...

Una corte donde realizan juicios a asesinos, criminales, ladrones, cualquier clase de personas que cometen los peores delitos de la humanidad.

En el estrado donde se sienta el Juez esta usted. Viste una toga negra de juez y con el mazo en la mano se dispone a dar su veredicto.

En una silla pequeña se encuentra el acusado, que no es otro que usted mismo. Espera impaciente la decisión que usted esta a punto de tomar en su contra.

La sala esta llena de gente que grita; ¡Culpable! ¡Mentiroso! ¡Manipulador! ¡Chantajista! ¡Gordo! ¡Hablador! ¡Usurero! ¡Pobretón! ¡Flojo! ¡Ladrón! ¡Homosexual!

Sentado desde su silla de acusado levanta la mirada a ver los rostros de los presentes y logra ver su mismo rostro en todas esas personas.

Al final de la sala se encuentra un personaje que permanente sentado muy apartado del resto y lleva un letrero que dice; INOCENTE.

Todos hablan en la sala. Murmuran tu condena. Se escucha el mazo del Juez, que es usted golpear fuertemente el estrado. ¡Silencio!

Todos guardan silencio y usted sentado en la silla del acusado, siente como el miedo recorre cada parte de su cuerpo.

El juez se levanta y le pregunta. -¿Usted decide que es inocente o culpable? De elegir ser culpable tendrá que repetir la escena porque olvido su parlamento original. Si elige ser inocente, podrá salir y continuar con su película de vida y podrá desarrollar el personaje fuera de la cárcel.

Oscuro.

La misma escena se repite una y otra vez.

Cada vez que se repite la escena, usted luce mas desgastado, mas cansado, mas muerto en vida.

Al final de la obra toda la sala espera impaciente por el veredicto final.

Usted se levanta de su silla de acusado. Respira profundo y logra conectarse con una sensación de paz que esta dentro de usted. Se da cuenta que todo es un sueño creado desde una parte de su mente. Usted decide salirse de ese personaje y descansar en paz. Respira y decide elegir desde el amor. No desea juzgar mas nada y justo allí se abren las puertas de la sala donde la gente le gritaba CULPABLE.

Ahora todos ríen de felicidad y gritan la palabra INOCENTE. Todos le ofrecen sus brazos para caminar juntos y salir a la calle donde todo es alegría.

Usted ríe y acepta que por fin no sabía hacer de juez y que prefiere solo vivir en paz y con la conciencia alerta para no juzgar nada aparente. Desea vivir en el presente y soltar todo pasado.

## **Oscuro. Final**

Cada vez que usted emite un juicio acerca de algo o alguien, coloca a ese algo o a ese alguien en el mismo banco de los acusados de la horrible obra teatral que visualizo anteriormente y de igual manera ellos, con sus juicios secretos luego vuelven a colocarlo a usted en el mismo banco acusador, hasta que usted decida liberarse de ese personaje que no le corresponde en dicha pieza.

Tus juicios secretos son tus adicciones.

Constantemente tu ego esta categorizando, catalogando, definiendo, especulando, culpando, describiendo, etiquetando, contaminando tu mente con juicios secretos hacia ti y hacia los demás.

Es tu ego quien te hace sentirte como un juez

Cada vez que estamos frente a una persona, frente a un hecho que esta ocurriendo o ya ocurrió, inclusive frente a nosotros mismos y estamos especulando, definiendo o etiquetándonos de alguna u otra forma, bien sea de bueno o malo, estamos haciendo de jueces secretos.

Es tu ego quien decide que es “bueno” o que es “malo”

Es tu ego cuando juzga quien te define y dice lo que eres frente a una raza, frente a una comunidad, frente a otras religiones, frente a las ilusiones que has fabricado en tu mente.

Etiquetar de blanco, negro, homosexual, drogadicto, flojo, prostituta, descarado, promiscuo, fea, bonita, asesino, déspota, mal hablado, chusma, etc... Todos esos juicios

son las pruebas que te presenta el ego para atarte en tus juicios secretos y sumergirte en las celdas de la desesperación y la angustia cada vez que veas a los testigos de tus ilusiones representar los personajes que tú creaste desde tu mente.

El ego siempre te hará creer que “tu sabiduría” consiste en juzgarlo todo para que puedas llegar a la verdad. ¿A cual verdad se refiere el ego? A una ilusión de ti mismo que te condena cada día mas, cuando te involucras en tus juicios secretos contra todo y contra todos.

Mientras mas juzgas por las apariencias, más refuerzas al ego a tu realidad.

Compararnos frente a algo es lo único que te propone el ego en su afán por hacerte “Especial”.

Juzgar es una adicción del ego que solo puede mantenerse en base a tus referencias con el pasado.

Cuando estamos juzgando, estamos trayendo del pasado toda experiencia, toda la emoción de ese pasado, toda la energía estacada por el resentimiento se acrecienta y les das valor y poder a una ilusión que estas albergando en tu mente en error.

La única verdad es que tú eres inocente. Solo cuando reconoces tu inocencia en los demás podrás abandonar tus adicciones de juzgar.

No crees en tu inocencia porque te da miedo abandonar tus viejas creencias sobre quien crees ser.

Si deseas quedar absuelto en tus juicios secretos no tienes que hacer nada.

Cuando no trates mas de defenderte de tus ilusiones, es donde esta el secreto para soltar esas cadenas de tu ego.

Juzgas porque solo crees ser un cuerpo separado de otros cuerpos.

Cuando reconoces que somos una sola mente unida a la de Dios, te darás cuenta que no hay nada que juzgar.

En algún momento olvidaste tu grandeza e inventaste a ese juez castigador que te impone trabajos forzados para que no abandones tu propia cárcel de limitaciones y juicios.

Una mente que se siente unida al todo no puede juzgar a una de sus partes.

El mismo Dios que te inventaste no es el mismo que tú crees que te juzgara.

Los juicios sobre Dios que haces desde tu ego, te hacen sentirte separado, solo, pobre, enfermo, sucio, deshonesto.

El juicio esta en tu mente. Es allí donde tu inocencia espera por ti.

Dejar de Juzgar es una amenaza contra tu ego, por eso el utilizar todos los recursos para hacerte creer que eres débil y caer en tus propios juicios.

La fortaleza es tuya cuando te rindes y eliges no juzgar. La debilidad es el ego.

Basta con reconocer que no sabes nada y conectarte con el presente donde no existen juicios y serás libre de la cárcel del ego.

Deja de emitir veredictos secretos sobre tu persona. Atrévete a descubrirte y deja que el espíritu en ti guíe tus pasos desde el presente.

No confrontes mas juicios secretos sobre tu mundo, sobre las demás personas, sobre Dios y toda prueba en tu contra se desvanecerá mediante el perdón de esas ilusiones.



La única verdad que te salva de esos juicios que te mantienen atascado a un pasado es el amor.

No juzgues a tu madre, no juzgues a tus gobernantes, no juzgues a tu padre, no juzgues mas a tus maestros, a los políticos, a los enfermos, a los pobres, a los ricos, no juzgues mas a la iglesia, no juzgues tus días, no juzgues a tus hermanos, no juzgues mas a tu vida y en cambio muévete a la energía del perdón reconociendo la inocente y la belleza en toda la creación.

Reconocer la inocencia es comprender que estabas equivocado y que ahora puedes elegir de nuevo.

No elijas por ti. Elige por todos y libérate de todos tus juicios secretos.

Existen muchas religiones que nos sembraron el miedo haciéndonos sentir que “El juicio Final” de Dios seria terrible. Nos presentan a un Dios castigador, un Dios que nos aterriza y nos obliga casi a querer cometer fechorías a escondidas para alguna vez poder verlo a la cara y gritarle lo malo que fue con nosotros en esta vida donde al parecer el dolor y el hambre son los reyes del mundo.

Eres tú el único juez de Dios. Tu miedo a reconocer la verdad en ti hace que humanices a Dios y lo sientes en el banco de los acusados.

El ego tiene un sistema de trampas perfectamente diseñado para que usted juzgue por las apariencias y crea que usted es solo un cuerpo separado del Creador.

No caiga en sus trampas y renuncie a querer saberlo todo. Deje de tener la razón y entréguele el poder al espíritu de Dios en usted.

Usted cae en sus propias trampas cada vez que juzga su comportamiento frente a la vida.

El Juicio final es correr la cortina. El juicio final es la muerte de tus limitaciones.

El verdadero juicio final es enterrar a ese Dios que inventaste gracias a las experiencias pasadas de otros frente al ego.

El juicio final es tu libertad de las ilusiones. Es la curación definitiva de tus enfermedades.

El único juicio final posible es el PERDON de todas tus limitaciones.

Dios es amor y el amor no tiene nada que juzgar.

Has estado mucho tiempo perdido buscando afuera por algo que esta dentro de ti. Por eso has estado juzgándolo todo.

Juzgar es señal de no saber la verdad y la única verdad es que si tu eres parte de Dios. Tú eres Dios también. No niegues más tu Divinidad.

No te niegues mas a tu verdad, no te juzgues y deja de sentirte no merecedor de todos tus regalos por ser el hijo perfecto de Dios.

Tú eres la misma esencia de Dios. Tú tienes el libre albedrío para elegir desde el amor o desde la ausencia de este.

Tú tienes el libre albedrío para elegir seguir viviendo desde el papel de juez que te hace sufrir o elegir desde la paz en ti y soltar toda atadura del pasado.

No tienes que sufrir mas, revisa tus adicciones mentales y libérate de ellas mediante el perdón.

Recuerda siempre, que todo lo que ven tus ojos es porque tus juicios lo formaron antes en tu mente.

Tu eliges a cada momento que y quien deseas ser. Bendice tus relaciones con los demás.

Solo recuerda que eres la expresión mas grandiosa del amor de Dios y tu único propósito aquí es expandir la luz que habita en cada una de tus creaciones.

Abraza el presente desde tu Ser y no le des entrada al ego en tu mente cuando trate de que relaciones tus acciones presentes, con cualquier significado que le hayas atribuido en el pasado a viejas situaciones.

Concéntrate en tu presente. Tú crees que eres tu ego y por eso juzgas todo desde el ángulo de la ilusión, pero cuando decidas parar de hacer de juez, el único juez que es real te colmara de amor y bendiciones.

Tus falsas creencias del mundo respecto a ti mismo te llevaron a archivar en tu memoria hechos, situaciones, eventos, emociones que significan una mentira sobre ti mismo.

Tú eres la verdad y la verdad no es “mala o buena”. La verdad es la declaración más sagrada de quien eres. Eres el Amor.

La única experiencia posible que te hará recordar quien eres realmente es el Amor.

Cada vez que te veas tentado a repetir viejos patrones de conducta u observes que estas juzgando a alguien o algo, detente y regresa al lugar en tu mente donde reina la paz,

desde allí declara quien eres frente a lo que ven tus ojos. Veras que la luz Divina llenara tu camino de sabiduría cuando reconozcas que no hay nada que juzgar.

Reconozca que nunca podemos separarnos del creador, ni aunque fuéramos al final del universo podríamos separarnos. Somos uno solo en infinitas formas. Si juzgamos a los demás indudablemente estamos juzgándonos nosotros mismos y por ende juzgamos al mismo Dios.

Tu eres es un Ser radiante de luz al que Dios ama incondicionalmente.

Dios te acepta como eres porque tú eres su producto.

No te conviertas en el Pilatos de tu historia personal y deja de juzgar desde esa fantasía llamada ego.

Tú puedes cambiar tu mundo y el mundo que vivimos solo con dejar de juzgar por las apariencias.

## **Ejercicio:**

La decisión de juzgar nos hace perder la paz. Solo con elegir no hacer juicios en bien o en mal o de la índole que sea, usted se libera y libera al mundo que vive.

Practique a diario el acto de no juzgar. Cada vez que se le presenta un conflicto, vaya a su lugar de paz dentro de usted y trascienda el dolor de la ilusión con una bendición al conflicto. No juzgue, esa es la oportunidad para conectarse con su Ser y dejar toda falsa creencia en el pasado. Respire y sienta el presente.

Veras que pronto el caos desaparecerá de tu vida y la paz saldrá de ti y se expandirá desde tu interior por todo el universo, esa es la señal de que estas avanzando en tu camino por despertar la consciencia del Ser que eres.

En una hoja de papel trace una línea dividiendo la hoja en dos. Haga la línea por los dos lados de la hoja.

En la columna derecha escriba su nombre. Busque en su mente y debajo de su nombre escriba lo que usted piensa de usted mismo y también lo que usted cree que piensan los demás sobre usted.

**Ejemplo:** Soy generoso, mi mama piensa que soy manipulador, mi pareja me dice que soy mentirosa, yo pienso que soy bella, flaca, habladora, chillona, mi hermano me hace sentir como un grosero, Yo soy creativo, etc.

En la parte reversa de la hoja escriba las personas y sus respectivos juicios secretos hacia ellas.

Busque cuidadosamente en su mente y escriba las situaciones frente a esas personas que le atan con juicios de ese momento pasado.

En voz alta enumere cada una de los juicios que usted se hace y cada vez que pronuncie un juicio. Diga esta afirmación: “Hoy elijo no juzgar quien soy y me libero y libero a todos de sus juicios contra mi”.

Ahora en voz alta enumere los juicios que hace de otras personas y con su nombre visualice frente a usted y dígame la siguiente afirmación: “Hoy elijo no juzgarme en ti y suelto tus cadenas del pasado en mi mente. No te puedo juzgar porque seria juzgarme a mi mismo y acepto mi libertad que es la tuya para juntos regresar a Dios como hermanos libres e inocentes que somos”

Cada día tómese el tiempo de crear su día desde el amor y recuerde que su expresión verdadera es solo a través del amor.

A continuación les doy una oración de Un Curso de Milagros que los ayudara a ayunar en su mente de los juicios que lo atan a su ego.

***HOY NO JUZGARE NADA DE LO QUE OCURRA***

***Lección 243***

***(Curso de Milagros)***

***Padre hoy dejo que la creación sea lo que es. Honro todos sus aspectos, entre los que me cuento. Somos uno porque cada aspecto alberga Tu recuerdo, y la verdad solo puede derramar su luz sobre todos nosotros cual uno solo.***

***Amen.***



## ***Un Milagro llamado Amor***

**Bien nos dice el Curso de Milagros textualmente:** *El amor perfecto expulsa el miedo  
Si hay miedo, es que no hay amor perfecto  
Solo el amor perfecto existe.  
Si hay miedo, este produce un estado que no existe*

Solo en ausencia del amor es cuando creamos la ilusión. Somos amor puro. La única verdad que yace en nuestro interior es la llama del amor donde palpitan todos los atributos de esta dieta del Ser.

Si definimos nuestra dieta en una sola palabra diríamos que sería recordar. Recordar quienes somos, recordar nuestra esencia, nuestro principio sin final. Recordar que el Milagro está presente en cada instante de nuestras vidas y que lo único que nos conecta es nuestra conciencia despierta a la fuente abundante de todo bien.

El Milagro es volver a los colores primarios de la creación y pintar un arco iris de amor en cada pensamiento de luz que albergamos en nuestra mente para expandir la gloria de nuestro Ser.

## **El Milagro eres tú. Dios no hace el milagro.**

Los problemas que ves por separado en tu vida son uno solo y la solución es el milagro que esta detrás de cada problema en forma de resentimiento hacia ti.

Si deseas que los milagros ocurran en tu vida de la forma natural como tiene que ser, solo recuerda quien eres y aleja los pensamientos falsos del ego que construirte en tu mente.

Reconoce que no eres un cuerpo aunque habitas temporalmente en el. Recuerda tu propósito abriendo el espacio para que te unas a los pensamientos de Dios. Eleva tu energía con amor.

Recuerda que naciste sin el ego, esa es una ilusión en tu mente que te separa de tus dones, que te separa de tu verdad. Desnuda tu alma y solo se tu mismo por un instante, veras lo infinito atravesar lo finito de tu mente.

Has estado creando falsamente desde tu mente y por eso inventaste el miedo que te separa de tu creador.

Te has concentrado mucho tiempo en el error y ese, es el gran error que no te permite ver quien eres.

Vigilar cada uno de los pensamientos que tienes te llevara a la luz en tu mente, allí descubrirás que el milagro es uno solo. Despertar y reconocer tu poder a la par de Dios.

Solamente dominando nuestro lado oscuro de la mente podemos cruzar el umbral y obrar Milagros en nuestras vidas.

Respira y siente la presencia milagrosa como restaura tu mente bendita con un toque de amor por la vida.

Cuando elevamos nuestras oraciones como un acto de comulgar con la presencia del creador en nuestras vidas y nuestras oraciones se convierten en un acto de acción de gracias, en vez de una suplica o un constante pedir, logramos reconocer con certeza que todos los milagros se manifestaran en nuestras vidas de acuerdo al plan divino y a nuestra conciencia de unidad con el universo.

Conéctate con la naturaleza de la creación e inhala el prana glorioso. No te detengas en ningún pensamiento, ni siquiera en busca de Dios, deja solo el espacio para que la Inteligencia Divina colme tu existencia con el silencio de donde todo nace. No analices, no afirmes nada, solo se tu por un instante y recordaras tu origen.

Renace en ti y bríndale al mundo ese despertar con amor. Tu realidad es solo espíritu y el espíritu esta eternamente en estado de gracia, por lo tanto allí esta tu verdad.

Todo pensamiento amoroso se extiende, mientras que la ilusión del ego invento el miedo para contraerte y hacerte creer que eras solo un cuerpo, ahora es el momento de dar el salto y nacer de nuevo en ti y en Dios.

Los milagros representan tu liberación del ego. Tú puedes domar a ese ego en ti.

No pongas mas excusas en tu vida para despertar. Las excusas para despertar provienen de tu ego.

Bien dice el maestro Jesús, “Excepto que os volváis como niños pequeños no podrás entrar al reino de lo cielos”. Cuando eras niño no habías inventado el ego. No tenías miedo de las creaciones que fabricaste de manera inconsciente por tu ignorancia.

Eres inocente, el error no es eterno a menos que así lo decidas. De ser así no veras los milagros como un regalo, sino más bien como un ataque.

El Milagro es tu liberación al dominio del ego.

Renuncia a tu pasado y permite al espíritu de Dios en ti enseñarte quien eres.

Solo renunciando a tu pasado y a tu futuro te hará vivir en un eterno presente lleno de dicha y total plenitud.

Liberarse de toda culpabilidad es lo que desvanece al ego, no te culpes ni culpes mas a tu mundo, eso seria reforzar la ilusión del ego y nublas los milagros en tu vida.

Da a los demás de esa paz que abriga tu alma y enseña con tu ejemplo donde comienzan los milagros.

Entrégate a la experiencia de ser uno con todo lo creado y juntos abrazaremos con gratitud la vida Una.

Ser es ser Dios en presente. Ser es descansar en la presencia amorosa de Dios. Ser es compartir la arquitectura de tus pensamientos con la creación.

Sabrás que has sanado cuando el milagro sea natural en tu vida.

No busques más en la oscuridad por la paz y enciende la luz de tu mente para perdonar todo pensamiento falto de amor.

Somos uno solo y solo bastara que uno de nosotros despierte totalmente para que despertemos todos.

Es un trabajo en equipo y para poder hacer la dieta del Ser, todos debemos ayunar con amor.

No niegues más tu origen y regresa a casa donde el amor te espera para colmar tu vida de milagros.

Recuerda que tú tienes en tu interior la misma genialidad de la gran mente universal.

Tu pensamiento consciente de lo que eres, te hará proyectar esa genialidad que hay en ti al mundo que deseas.

Tu estas co-creando con la mente arquitecto del universo toda la vida que deseas experimentar minuto a minuto.

Solo deja de pensar que los milagros no existen para ti y en cambio siente el milagro dentro de ti como parte de tu existencia.

La suerte no existe en un universo tan perfecto. Solo quienes se sienten separados de Dios creen que un toque de suerte los hará ver a Dios.

Agradece que hoy sea el momento de despertar y comienza tu día manifestando los milagros del amor en todo tu mundo.

Ofrece a los demás el milagro de tu despertar y la misma energía sanadora se expandirá con amor y verdad para sanar otras mentes que se sienten separadas.

Tú eres el milagro. No te resistas más a sanar y comprende que los resentimientos son el arma del ego para estancarte y no dejarte vivir milagrosamente tu cielo en la tierra.

Si lo que deseas es Amor, ofrécelo y el regresara a ti en forma de milagro.

No dejes de vigilar tu mente y solo evita los pensamientos que ataquen tu verdad. Tu única verdad es que eres grande e infinito como el mismo Dios.

## **Comprobaras que la Dieta del Ser funciona cuando te sientas conectado a todo el universo.**

- Una vez que estés en la frecuencia de tu ser, dejaras de atribuirle poder a la suerte y en cambio confiaras totalmente en la cristalización de tus deseos.
- Revisaras constantemente tu lenguaje interno y todos aquellos pensamientos que no concuerden con tu más elevada visión de lo que eres, los dejaras ir de tu mente sin apegos.
- Atraerás hacia ti solo aquellas personas que comulgan con tu verdad.
- Sabrás diferenciar rápidamente cuando estas bajo de energía gracias a pensamientos del ego que se pueden haber colado en tu mente.
- Comprenderán inmediatamente a sus emociones como una referencia para determinar la frecuencia en la que están vibrando.
- No aceptarás bajo ninguna falsa creencia que tu éxito, tu paz, tus logros, tu salud, tu amor, dependen de algo externo a ti y en cambio comulgaran con la idea de proyectar toda su genialidad para producir solo abundancia, alegría y perfección en todo.



- Comulgaras con la fuente de todo poder a la hora de tomar cada decisión que solo les proporcione paz.
- No existirá la casualidad. Tendrás presente que el universo es perfecto y solo recibes lo que das desde tu interior.
- Veras la belleza en todo y en todos, sin diferencias sociales, razas, color o religión.
- Reverenciaras a tu cuerpo como un canal para lograr tus propósitos en unión con Dios.
- Abandonaras silenciosamente a todas aquellas personas que se deleitan de la pobreza en la que viven, lo harás bendiciendo y reconociendo que eso que ellos viven no es verdad pero aceptando que cada uno tiene la misma responsabilidad que tu de crear su vida para experimentar su grandeza y perfección.
- No albergaras ni por un instante en tu mente, la creencia en la enfermedad o en la pobreza y en cambio agradecerás por todos y para todos, las bendiciones que merecemos por ser hijos perfectos de Dios.
- Tu propósito será expandir el conocimiento y el amor a todo el mundo.

- No pretenderás tener la razón por nada y en cambio abrirás tu conciencia a la comprensión y la tolerancia hacia cada uno de los seres con los que te conectes.
- La fe en tu padre creador te llenara de paz y dicha que compartirás con todos.
- La humildad, la compasión, la honestidad, la confianza, la paciencia serán tus guías en todo lo que emprendas, reconociendo que todo tu poder proviene desde el mismo centro del Dios de tu Ser.
- Y por ultimo solo mantendrás en tu mente y en tu corazón el sentimiento del amor por todo lo existente, donde solo veras milagros en cada rostro que veas con la misma visión de Dios en ti.

## **Mis Agradecimientos eternos a**

En primer orden dedico este libro a nuestro Padre Creador por confiar en mí para vivir esta experiencia llamada vida.

A mi madre por ser un canal maravilloso con toda su luz por enseñarme el valor del amor.

A mi Robert amado, por llegar como el arcángel Miguel a bendecir mi camino y permitirme ver el rostro de Dios en sus ojos y reconocer el amor en toda su belleza.

A Ángela quien se incrusto en mi alma como un trocito de azúcar para saborear la miel de la vida y la pasión por respirar a Dios.

A mis hermanos y a mi sobrina Mariana que con su dulzura lleno de luces mis sueños por despertar

A mis perras Princess y Bela que con su inocencia me enseñaron a no juzgar nada aparente.

A mi amiga y mi sol Holly Williams

A mis Ángeles de luz.

A mis amigos Antonio y Luís que cruzaron la frontera y se bañan con la luz de las estrellas.

Y a ustedes por ser mis testigos principales de este despertar a mi verdadero Ser.

## **Sobre el Autor: Ricardo García -**

Nace en Caracas, Venezuela y por más de 20 años se dedico a trabajar en los medios de Comunicación Social como Actor de Telenovelas, como Escritor y Director Teatral.

Fue Director de Cultura del Edo Vargas, Ateneo de la Guaira, Venezuela.

Radicado en New York funda Producciones Latinoamericanas donde por más de 7 años dirige a grupos de jóvenes de diferentes edades y nacionalidades, en sus sueños por desarrollar sus talentos artísticos.

Paralelamente a su carrera como profesional de las artes, se dedica al estudio e investigación de la superación personal del individuo a través de nuevas técnicas de psicología espiritual.

Ha estudiado numerosas técnicas para el despertar de la consciencia en los seres humanos tales como: Rebirthing (Respiración Consciente), PNL, Curso de Milagros, Ciencia de la mente, Cabala y muchas otras.

Actualmente se dedica a dirigir grupos en los Estados Unidos y en España, donde motiva e inspira cada vez mas, a numerosas personas con sus charlas, talleres, seminarios, mediante el entrenamiento de espiritualidad activa que diseño y que dio por titulo; La Dieta del Ser.

## **Bibliografía: Algunas fuentes de conocimiento**

Un Curso de Milagros, (Foundation for Inner Peace).

La Ciencia de la Mente / Ernest Holmes (Science of Mind Publishing)

Conversaciones con Dios / Neale Donald Walsh

El Poder de la Intención / Wayne W.Dyer

Las Siete Leyes Espirituales del Éxito / Deepak Chopra

El Poder de la Cabalá / Yehudá Berg

Si deseas hacernos algún comentario puedes hacerlo a través de nuestro correo electrónico y visitar nuestra pagina Web: [www.Ricardogarciaoficial.com](http://www.Ricardogarciaoficial.com)