



MARIA GUADALUPE
BUTTERA

ELIJO
LA PAZ

Del Ser unido
eternamente al
Creador

WWW.DESPERTARYCRECER.COM

Buttera, Maria Guadalupe
Elijo la paz : del Ser unido eternamente al Creador / Maria Guadalupe Buttera. - 1a ed.-
Santa Fe : Maria Guadalupe Buttera, 2020.
Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-86-3747-1

1. Espiritualidad. 2. Autoayuda. I. Titulo.
CDD 133.901



DISTRIBUCIÓN

Se permite la distribución gratuita de este E-Book completo, en formato digital PDF.

En caso de reproducir un párrafo debe citarse la obra, indicando que este libro se distribuye gratuitamente en formato digital.

MARÍA GUADALUPE BUTTERA G.



Nacida en Santa Fe, Argentina, 17-04-1966.

Se desempeña como Escritora y Comunicadora sobre Desarrollo Personal y Espiritual, facilitando procesos de transformación interior.

Formada como Técnica en Procesos de Comunicación y Trabajo Grupal, como Op. en Psicología Social; Counselor; Facilitadora en Desarrollo Personal, a través del trabajo de los vínculos humanos y la gestión de las emociones.

Es coautora, junto al Dr. Roberto F. Ré, de *Nuestra Vida Emocional*, *Madurando Nuestros Apegos*, *Transformando Nuestros Sentimientos*, *El Secreto de Aceptar*, *La Auténtica Felicidad*, *El Arte de ConVivir*, y *El Camino del Amor*; y autora de *Caminar en pareja*, *Transitar Nuestras Crisis*, *Hacia una Vida Auténtica e Iluminar Nuestros Vínculos*; obras publicadas por Editorial San Pablo; y *Vivir desde el Corazón*, publicado a través de Credo Ediciones.

Página en internet: www.despertarycrecer.com

Mail: mbuttera@gmail.com

Escribo por inspiración y por mi liberación; comprendiendo que al sanar uno, sanamos juntos; pues hilos invisibles nos unen a todos.

*En un momento de mi vida perdí la paz interior, y fui guiada amorosamente por Jesús a retomar las lecciones diarias del libro *Un Curso de Milagros*¹, con el propósito de entrenar la mente atormentada de pensamientos falsos, y volver al amor eterno e infinito que nos une al Creador.*

Gracias a esta práctica diaria, la paz regresó a mi corazón, y naturalmente surgió esta obra, que intenta ser una síntesis de las comprensiones recibidas. Con amor, María Guadalupe Buttera G.

"Y, si lo queréis oír, consiste esta suma ciencia en un subido sentir de la divinal esencia" San Juan de La Cruz (1542-1591)

¹ UCDM: <https://acimi.com/es/un-curso-de-milagros>

CONTENIDO

EJE 1: Recordar nuestro Ser

EJE 2: Observar atentamente nuestra vida cotidiana

EJE 3: Elegir la paz

Prólogo

Introducción

Observar nuestro interior

Para adquirir claridad

EJE 1: Recordar nuestro Ser

1- Mirar la Luz

Para liberar emociones que nos atan

2- Explorando nuestro mundo interno

Para llevar la oscuridad a la Luz

3- La falsa creencia en la separación

Y sus consecuencias destructivas

4- Ampliar la percepción

Para recordar nuestro verdadero Ser

5- Todos venimos del mismo Origen

Y hacia el mismo Origen nos dirigimos

EJE 2: Observar atentamente nuestra vida cotidiana

6- Avanzar hacia nuestras metas

Conectados al Ser

7- Todo lo que ocurre tiene un propósito

El propósito de generar consciencia

8- Todos tenemos la luz del Ser

Que podemos elegir extender

9- Observar nuestra mirada personal

Para aprender la visión lúcida del Ser

10- Sanar nuestros vínculos especiales

Aquellos que intentan tapar el olvido de la unidad con el Creador

11- Reconocer la Unidad

De todo y todos

EJE 3: Elegir la paz

12- Asumir la existencia

Y elegir la paz

13- Según lo que pensamos

Creamos con el Creador o fabricamos desde el ego

14-Admitir que negamos nuestra Luz

Es esencial para recordar nuestro Ser

15- Unir nuestra voluntad a la del Creador

Para crear al servicio de todos

16- Discernir el “personaje”

Del verdadero Ser

17- Nuestra total entrega a la Luz

Es la oración sincera con Jesús

Epílogo

Volver al Amor

Nuestro Origen

Bibliografía

Prólogo

La naturaleza nos muestra que todo tiene sus etapas, todo pasa, y con ello, también mutan nuestras certezas; lo cual nos deja con una sensación de no tener sostén. Y, ¿de qué sostenerse en medio del caos? Es una oportunidad para reconectar con esa parte de nuestro Ser que es eterna e inmutable. Ese Ser conectado a la Fuente, al Amor del Creador, desde donde sintonizamos con la Verdad. El Ser es el símbolo de la luz interior que nos habita a todos como recuerdo de la unidad eterna con el Creador, nuestra Fuente Original.

Más allá de nuestra dimensión física, de nuestras emociones, pensamientos, creencias, deseos, permanece inalterable nuestra esencia; y es posible reconectar con esa parte abstracta, nuestro Ser. Desde allí recibimos la fuerza vital, la lucidez y la paz que tanto buscamos hoy. El propósito de nuestro Ser es recordarnos nuestra unidad con Dios. Hoy tenemos las comprensiones necesarias que nos ayudan a vivir despiertos y retornar a nuestro hogar: el Amor eterno del Padre por su Hijo. Esta unidad con el Creador, es nuestro anhelo esencial.

Reconectar con nuestro Ser es como cuando éramos niños y nos sabíamos guiados por Algo Más Grande. Luego crecimos y nos olvidamos, nos desconectamos y así entró la angustia, la insatisfacción y el sinsentido. Nos confundimos, enredamos, llenos de expectativas y sumidos en la búsqueda desenfrenada en el exterior de aquello que intenta tapar el vacío que genera el olvido de nuestra unidad, eterna, con el Creador.

Hoy observamos que todo cambia, se termina; y no hay nada ni nadie fuera de nosotros que pueda asegurar o dar sentido a nuestra vida. El desafío es volver a la verdad, a nuestro centro interior, unido al Creador desde el Amor eterno e infinito. Jesús es nuestro Guía en este camino de retorno al Amor. Pues, el ego, ese sistema de creencias que estamos separados del Creador y de los otros, nos distrae con pensamientos falsos e inútiles; y nuestra labor es estar atentos de esta ilusión para no quedar confundidos y atrapados en ello. Solo observando estos deseos, pensamientos y creencias falsas del ego, de la mano de Jesús; es posible llevarlos a la luz, donde la oscuridad es disipada.

La liberación interior es posible cuando observamos, atentos, lo que sucede en nuestra mente. Si estamos disponibles para seguir la guía de Jesús, él nos enseña a ver lo falso, a transitar desde el pensar con el ego a pensar desde el amor; pues lo que sentimos y hacemos, proviene de lo que pensamos. La mayor adicción de la mente es juzgar, pero no fuimos creados para juzgar, sino para extender el amor que somos. El deseo de negar a Dios se oculta en el inconsciente colectivo, fabricando miedo, culpa, ira y malestar; pero ya

tenemos las comprensiones para poder verlo, junto con Jesús; y reírnos de esa loca idea. La oscuridad pierde su poder en nosotros cuando la reconocemos.

Vivir conscientes² nos permite dejar de ser rehenes del ego y aprender a elegir ser anfitriones del Amor; desde la comprensión que uno abre la puerta al malestar y el otro a la paz, la alegría y la luz del Ser. Uno es pura fantasía y el otro es la verdad eterna e inmutable. Verdad e ilusiones no pueden coexistir.

Detrás del conflicto se esconde el deseo inconsciente de negar nuestra verdadera identidad. La paz es el recuerdo de nuestro Ser amado eternamente por Dios. Lo cual, es posible a través de reconocer y descubrir lo falso con lo cual nos identificamos, para llevarlo a la luz de la verdad. Con consciencia y fe, podemos elegir vivir desde la luz, el amor y la alegría que somos en esencia.

Esta obra es una invitación a vivir despiertos, a partir de observar atentos lo que sucede en nuestra mente, nos entrenamos para discernir los pensamientos falsos del ego; asumiendo la existencia en conexión con nuestro Ser unido al amor del Creador. Así, aprendemos a confiar que somos guiados por Jesús hacia la verdad. Se trata de observar las ilusiones del ego y llevarlas a la luz; pues así desaparece la fantasía y queda la verdad de nuestra identidad. Intentar sustentar una identidad en cuestiones mundanas, conduce al dolor. Se trata de ver lo falso como falso y lo verdadero como verdadero. Ver, no negar, pues negarlo le otorga más poder.

De la mano de Jesús, experimentamos la naturaleza ilusoria del miedo, la culpa y la ira; para conocer el Amor infinito de Dios que nos sostiene. Elegir la paz implica reconocer nuestra identidad como Espíritu de Amor y Luz, creado por Dios y sustentado eternamente por Él. Reconociendo Su Voz en nuestro interior, unimos nuestra voluntad a la Voluntad del Creador, para servir a la vida con amor. Nuestro aporte creativo es extender el amor que somos, donde todos nos beneficiamos. ¡Así sea querido/a lector/a!

¿Por qué estamos aquí con miedo,

buscando afuera el Amor que habita en nuestro interior?

² Consciencia: se refiere a la capacidad para observarse uno mismo y lo que nos rodea.

Introducción



Observar nuestro interior

Para adquirir claridad

Buscamos el amor afuera, en el mundo; porque negamos que amor es lo que somos.

Cuando no nos agrada aquello que sentimos, solemos negarlo o reprimirlo, y así, nos desconectamos de nosotros mismos, de la verdad que nos devuelve la paz. Es un error muy común intentar negar el miedo, la culpa, la ira; sin embargo, al negarlo, toma más poder sobre nosotros. Si nos permitimos experimentar, observar, sin reprimir ni juzgar, guiados por Jesús a partir de una presencia incondicional, amorosa; entonces los nudos, las ideas, los conceptos, las historias que nos tienen enredados y confundidos, comienzan a disolverse.

¿Cómo se logra?

Desarrollando la capacidad de estar presentes. Llevando esa oscuridad a la luz de nuestro verdadero Ser.

¿Dónde? En cada lugar del cual queramos huir o utilizar para culpar a otro. Ese lugar donde no queremos estar: el sentirnos mal, inadecuados, ridículos, no queridos, no mirados, avergonzados, solos/as, con miedos, tristeza, enojo, celos, envidia, ira, etc.

Es el lugar donde no aprendimos a estar, y donde tenemos miedo de ir porque nos resulta desconocido. Creemos que la única salida está fuera de nosotros, entonces nos enamoramos, volvemos a alguien muy “especial”, creyendo que nos salvará de ese sentimiento de descontento, de infelicidad, de esa sensación de insuficiencia. Por un tiempo, la ilusión funciona; luego, inevitablemente la verdad se impone, la persona que idealizamos, que también está con su propia búsqueda de sí, (a veces inconsciente), deja de funcionar para tapan el dolor, descontento o insatisfacción; que tienen su origen en la idea de ser insuficientes e incompletos, al olvidar nuestra verdadera identidad.

Entonces, surge la sensación que estaba oculta, y se proyecta sobre la persona que había sido elegida como “especial”, y de repente, el amor se convierte en odio. Esto es inconsciente y hasta uno cree que el dolor es por causa de esa persona; y en verdad, ese dolor emerge como consecuencia del olvido de nuestro Ser, unido al Amor del Creador.

Es este olvido del Amor eterno de Dios la causa real de nuestro dolor. Algunas personas pasan por varias relaciones, se enamoran y desenamoran muchas veces, hasta poder darse cuenta que ninguna persona puede, de forma permanente, ocultar el dolor de habernos olvidado de nuestro verdadero Ser: unido eternamente al amor del Creador. Aferrarnos a la ilusión de encontrar la felicidad³ fuera de nuestra unidad con Dios, es causa de sufrimiento: “*sufro porque me miento*”.

Buscamos afuera el amor que ya somos

Así, buscando fuera, reaccionamos culpando a otros, huyendo de nosotros mismos; o negando y reprimiendo lo que sentimos. Y como venimos haciendo lo mismo durante mucho tiempo, hay espacios interiores que han quedado abandonados. La gran paradoja es que lo que hay en ese lugar es falta de presencia consciente. Por eso tenemos que aprender a estar presentes allí; estar presentes en ese dolor, en esa tristeza, en esa culpa, en ese miedo a ser abandonado.

En síntesis, en ese desamor, en ese lugar donde no habíamos permanecido, allí precisamente podremos comenzar a encontrar la raíz, ese deseo oculto de buscar afuera algo más que el Amor de Dios.

Es un deseo inconsciente de alejarnos del Amor del Creador y hacer nuestra vida “a nuestra manera”, independiente del Él. Este deseo oculto lo observamos con consciencia de la mano de nuestro Guía interior: Jesús, el Espíritu Santo, nuestro Ser unido a Dios.

No estamos atrapados en lo que percibimos como doloroso, porque la causa real está en la mente inconsciente que desea algo más de lo que ya es: Amor. Tomar consciencia de este deseo oculto y abandonar esta loca idea, de la mano de Jesús, es la clave para liberarnos.

Nuestra responsabilidad es ver la mente de la mano de Jesús⁴

Desde allí viene la sanación, partiendo de la aceptación de lo que siento, de lo que sucede en mi interior; desde la conexión con nuestro Maestro interior que conoce la verdad y vive en sintonía con nuestro Creador.

Los obstáculos que nos impiden retornar al Amor, son las historias que nos contamos a nosotros mismos:

³ Libro: La Auténtica Felicidad. Ed. San Pablo, 2009, María Guadalupe Buttera y Dr. Roberto F. Ré.

⁴ Un curso de milagros menciona a Jesús, Espíritu Santo, Ser, como símbolos de la Luz en nuestro interior que nos recuerda la verdad de nuestra unión eterna con el Creador.

*-"si miro mi tristeza, nunca voy a salir de allí",
-"si me entrego a este dolor, voy a quedar atrapado en él".*

Esas historias son las que nos enloquecen y llenan de confusión. Podemos dejarlas pasar si se nos presentan, con la certeza que dentro nuestro habita la Verdad.

Sólo observando la oscuridad y profundizando hasta llegar al deseo oculto, demente, de buscar algo más que al Amor del Creador, es posible liberarnos de estas cadenas que nos atan y nos impiden ser libres y felices.

Conectar con nuestro sentir, reconocer nuestras emociones⁵, es el primer paso para navegar mar adentro y echar redes. Es decir, ir más allá de esta emoción, para ver qué pensamientos la activan, luego ver qué creencias falsas sostienen estos pensamientos, hasta llegar al deseo oculto de buscar algo más que el Amor del Creador. Las emociones son el efecto de los pensamientos que albergamos en la mente, de ahí que tenemos que estar atentos a ello.

En la práctica de la presencia incondicional (observo con consciencia lo que emerge, pero sin juzgar) es posible contener cualquier emoción que experimentamos, de una manera tal como nunca fueron contenidas cuando éramos niños.

Esto es lo que necesitamos descubrir, viviéndolo, experimentándolo con consciencia, profundizando hasta la raíz desde donde fabricamos ilusión que nos conduce al dolor; para poder elegir nuevamente: Elijo la paz, Elijo el Amor.

Presencia amorosa es contemplar sin juzgar

Entonces, cuando nos sentimos incómodos por algo, practicamos esta presencia incondicional, amorosa, que mira sin juzgar. Sin escaparnos de lo que no resulta agradable como solemos hacer, pues ahora sabemos que es una oportunidad para salir de la ilusión y volver al Amor de Dios, nuestra Fuente Original que tanto anhelamos profundamente, y buscamos errónea e inconscientemente fuera de nosotros.

Claro que tiene que haber voluntad para profundizar y ver lo que hay, sin juzgar, solo ver la oscuridad y llevarla a la Luz, de la mano de Jesús.

Observar qué subyace de aquello que sentimos como molesto; y si realmente no queremos profundizar allí, admitir nuestra negación a ver qué hay detrás de ello. Podemos y necesitamos, dar espacio interno a aquello que estamos experimentando. Sin tratar de disfrazarlo, cambiarlo, o proyectarlo a otro/s; pues de esta manera quedamos en una rueda loca de repeticiones que nos enferma.

Cuando tomamos consciencia de lo que sentimos y pensamos, aceptando sin juzgar, algo más profundo emerge en ese instante.

⁵ Para profundizar recomiendo el libro "Nuestra Vida Emocional", Ed. San Pablo, 2008, Maria G. Buttera y Dr. Roberto F. Ré.

Si nos disponemos a ver, Jesús nos lleva amorosamente de la mano hacia la verdad, y si hemos elegido mal, ¡no pasa nada!, solo nos hemos olvidado quienes somos por un momento, y podemos volver a elegir el Amor.

La aceptación⁶, contemplar sin juzgar, posibilita profundizar hasta llegar al núcleo que nos quita la paz: el deseo oculto de ser lo que no soy, el deseo de negar la Verdad, el deseo de negar a Dios, el deseo de buscar algo más que el amor del Creador. Es necesario estar disponibles para ver lo que está allí, sin juzgarlo, pues eso que siento, pienso o veo no es lo que soy en verdad. Así es como vamos transitando los obstáculos que nos alejan del Amor, de nuestro verdadero Ser.

No somos esa identidad individual que creemos ser (yo), esos conceptos que nos fabricamos acerca de quién soy y defendemos como sea. La paz es un efecto de recordar nuestro verdadero Ser, uno eternamente con el amor del Creador: *“Soy todo y lo tengo todo. Gracias Jesús por llevarnos amorosamente de la mano de retorno a nuestro verdadero Hogar, de donde nunca nos hemos ido, sino que nos olvidamos y caímos en un sueño.*

Mirar nuestro interior con Jesús, es iluminar la oscuridad de la mente para poder volver a elegir la paz. La oscuridad son los conceptos erróneos de lo que creemos ser, que nos alejan del Amor. Esos conceptos e ideas erróneas sobre nuestra identidad es el sistema del ego que nos hace creer que estamos separados de Dios y de nuestros hermanos. Nuestro verdadero Ser es uno; y está eternamente unido al Creador. Es observando estos conceptos falsos y llevándolos a la luz de la Verdad, como retorna la paz a nuestro interior. Y de esto se trata este libro.

Síntesis

Los conflictos son una oportunidad para recordar que no soy lo que siento, no soy lo que pienso, no soy aquello que creo ser ni lo que me dijeron que era, sino que nuestro verdadero Ser es Amor, unido eternamente con el Creador.

Los conflictos nos recuerdan que nos olvidamos de la Verdad y podemos elegir retornar, aquí y ahora es el instante de poder. Como el hijo pródigo que se aleja del Padre, y luego de sufrir inútilmente, retorna a su hogar donde tiene todo y lo es todo.

Podemos elegir experimentar con consciencia aquello que nos molesta o duele, libre de juicios, ir hacia nuestro interior y profundizar hasta llegar a des ocultar esa decisión ilusoria de ser algo diferente de lo que soy: el Hijo amado por el Creador.

Para meditar

Observar y sumergirse en la sombra (lo oculto, inconsciente) para adquirir claridad.

La Luz es eterna e infinita y está en todo, aunque la neguemos.

¿Aceptamos la Luz inmutable de nuestro Ser?

⁶ El Secreto de Aceptar, Ed. San Pablo, 20098, Maria G. Buttera y Dr. Roberto F. Ré.

¿Puede alguien estar separado de la Luz?

¿En la Luz puede haber algo o alguien “especial”?

Despertar es ver el deseo inconsciente de negar el Amor que somos.

Espiritualidad

¿Quieres curarte? Jn 5, 6

Hay un lugar en ti donde hay perfecta paz. Lección 47.7:4. UCDM

Labor personal o grupal

En presencia amorosa observa que te hace sentir incómodo/a. Conecta con esa sensación y ve profundizando junto con Jesús, pregúntale a Él, observa la emoción, detrás de ello observas los pensamientos y creencias ligados a ello. Detrás de todo aquello que nos quite la paz vemos la ilusión de negar el amor, el deseo oculto de negar a Dios, de escondernos de Él, o buscar afuera algo más que Su Amor eterno e infinito.

-Jesús enséñame por favor dónde estoy negando a Dios, enséñame donde me resisto al amor.

Nos disponemos a ver en nuestro interior más profundo de la mano de Jesús, hasta recordar la inocencia e impecabilidad del Hijo creado por Dios.

Solo estuvimos muy dormidos y olvidados de la verdad de nuestro Ser unido al Creador. Al recordarlo, se activa la paz y la alegría natural del Ser.

EJE 1: Recordar nuestro Ser



1- Mirar la Luz

Para liberar emociones que nos atan

Madurar implica tomar la vida que nos llegó a través de nuestros padres, y continuar nuestro propio camino hacia adelante.

Para entrar a las profundidades de nuestro interior, necesitamos dejar atrás nuestros condicionamientos y lanzarnos a navegar mar adentro y echar redes. Tenemos que saber que cuando tomemos esta decisión, aparecerá todo aquello que hemos reprimido en nuestro mundo interno, que hemos reprimido porque no podíamos vivirlo ya que representaba una amenaza a nuestra identidad (quien creemos ser); y/o porque era demasiado doloroso mirarlo.

Por eso, se necesita voluntad para comenzar este peregrinaje al centro de nuestro corazón. Solo desde allí podemos conocer quiénes somos en verdad:

"Eres un ser espiritual inmerso en una experiencia humana", Pierre Teilhard de Chardin (1881 - 1955)

Navegando mar adentro

Lo primero que emerge en este peregrinaje interior es nuestra sombra, allí donde están guardados nuestros miedos y culpas.

Es nuestro inconsciente, donde el ego ha depositado todo su sistema de creencias de separación del Creador y de la filiación, nuestros hermanos.

Lo primero que sale es esta voz del ego. Es nuestra labor no quedarnos enredados en las historias del ego; y aprender a escuchar la voz del Ser que es amor, luz y alegría.

Ser, Jesús, Espíritu Santo es la voz de la verdad en nuestro interior, la voz que nos recuerda la unidad eterna con Dios, y nos conduce amorosamente de regreso a Él.

El sistema de creencias del ego, de separación, nos cuenta un cuento y si quedamos atrapados en ello, nos hace creer que somos las víctimas o los verdugos.

Aquí y ahora podemos ver aquello que clama ser mirado en nuestro interior, sabiéndonos guiados y acompañados por Jesús.

Si nos encontramos con emociones reprimidas, dejamos que fluyan, las miramos y respiramos.

Llevamos esa oscuridad hacia la luz, de la mano de Jesús; y así sanamos.

Observamos pensamientos y creencias falsas

Cuando salen a la superficie viejas emociones escondidas, muy intensas; a veces se necesita la ayuda de un otro que acompañe en el camino de liberación. Lo que se necesita es la presencia, la comprensión, la aceptación incondicional de este/a que soy, la consciencia de la situación y las formas de ocuparse de ella para poder reconectarse con la vida desde un lugar libre y amoroso.

El verdadero sentido de este peregrinaje interior es el encuentro con nuestro Ser, pues es desde allí que nos llegará la liberación, a partir de sentir esa eterna unión con el Creador, nuestra Fuente Original.

En el camino podrán aparecer pensamientos falsos como "*esto es difícil, no tiene sentido, yo no puedo con esto...*", que nos detengan en nuestro viaje interior. Esto es porque nuestro ego se resiste a que profundicemos para llegar a darnos cuenta de su engaño: la falsa creencia que estamos separados del Creador y de los otros.

El Creador tiene un solo Hijo: ese Hijo amado es nuestro verdadero Ser. Para él no hay nadie especial, pues solo somos "uno". Jesús ya hizo este recorrido de vuelta al Padre, él es nuestro Maestro amoroso que nos recuerda la Verdad de nuestro Ser unido al Amor.

Nos reconocemos a través de nuestros vínculos

En este camino de retorno a nuestro verdadero Ser, unido al Amor de Dios, los vínculos nos reflejan qué necesitamos ver para sanar.

El filósofo alemán Bert Hellinger⁷ nos iluminó el camino a través de sus enseñanzas que parten de sanar el vínculo con nuestros padres.

Nos guió amorosamente hacia la reconexión con nuestros padres⁸; desde la observación lúcida que aquello que no sanamos en estos vínculos primarios, los proyectamos más tarde, en los otros vínculos: pareja, hijos, etc.; oscureciendo nuestro presente con experiencias del pasado.

Revisemos cómo está en nuestro interior el vínculo con nuestra madre y con nuestro padre.

Observemos qué sentimos, qué pensamos respecto a ellos. A veces, sucede que tenemos preferencia por uno de ellos, pero sucede que excluir de nuestro corazón a uno de nuestros padres es como estar a medias, lo cual traerá como consecuencia una sensación de malestar.

Aún si alguien no ha podido conocer a su padre y/o a su madre, ellos existen en lo profundo de su interior; y es posible reconectar con ellos desde allí, para tomar la fuerza vital que se necesita para poder seguir el propio camino y servir a la vida con la alegría natural de nuestro Ser.

Comenzando por nuestros padres

Para poder sanar nuestro vínculo con nuestra madre y nuestro padre, podemos hacer el siguiente ejercicio, para poder reconectar con la vida a través de reconectar con nuestra madre y nuestro padre:

Buscas un lugar donde puedas estar tranquilo y solo/a. Respiras conscientemente, y pides a Jesús que te guíe para ver como él.

Luego visualizas delante de ti a tu mamá, la miras a los ojos y percibes qué sientes cuando te conectas con ella.

Expresa lo que sientes y preguntas a Jesús, por ejemplo:

¿Jesús, tengo un deseo de negar la vida tal como es?, ¿Jesús, tengo un deseo de negar el amor?, ¿Jesús, tengo un deseo de negar a mis padres?

Y esperas qué mensajes recibes de Jesús, para dar el paso siguiente. Admitir el deseo oculto es esencial para sanar.

Tomar nuestra madre en nuestro corazón con gratitud, es la liberación que necesitamos.

Luego haces lo mismo con tu padre: lo miras a los ojos. Te permites sentir, junto a Jesús y la Luz que está siempre delante de ti, te dejas guiar amorosamente.

⁷ Bert Hellinger (16 de diciembre de 1925 - 20 de septiembre de 2019) filósofo alemán que ha descubierto aspectos esenciales de las relaciones humanas que permiten superar limitaciones de nuestro amor.

⁸ Este tema lo abordo en casi todos mis libros, pero muy especialmente en "Iluminar Nuestros Vínculos", editorial San Pablo, 2016.

Tomar a los dos en nuestro corazón, es lo que nos completa y permite reconectar con el amor.

Una vez que tomamos nuestros padres, nos giramos y a miramos hacia adelante, hacia la vida. Nuestros padres quedan detrás, apoyando la vida.

Elevamos nuestra mirada hacia adelante, hacia la Luz de la Vida. Siempre somos guiado/as por la Luz de nuestro Ser unido al Amor del Creador. ¡No estamos solos! ¡Dios habita en nuestro interior!

Soltar expectativas

Otra observación interesante que hizo Bert Hellinger, y que resulta muy liberador iluminarla, es que, parecería que aquello que necesitamos y no recibimos de nuestros padres, esperamos recibirlo de nuestra pareja.

Así llegamos a este vínculo con demasiadas expectativas, que, luego, nos frustramos al no poder satisfacerlas. Muchas separaciones de pareja se producen porque nos unimos con un otro desde la fantasía de lograr recibir aquello que esperamos de nuestros padres y no lo recibimos. Claro que estos son procesos inconscientes, pero hoy es posible volverlos conscientes y así, liberarnos al elegir vivir desde la verdad; sin intentar mantener algo oculto.

Tenemos que comprender que nuestra pareja es un compañero en el camino⁹, con quien podemos reconocernos y darnos cuenta de aquello que necesitamos ver y sanar en nosotros, pero no es un/a padre/madre que tiene que darnos lo que “creemos ilusoriamente” debería darnos. Sí es posible acompañarnos y crecer juntos en el amor, lo cual es maravilloso; pero debemos tener claro que el proceso de sanación es nuestra responsabilidad.

Esta falsa creencia que “afuera está lo que necesito para sentirme plena/o”, no solo se puede transferir a la pareja fabricando expectativas sobre este vínculo, sino, se observa también, que al no recibir lo que esperamos de nuestra pareja, solemos pretender luego, recibirlo de los hijos; quienes por amor, infantil y ciego¹⁰, suelen ocupar roles que no corresponden a su lugar en la familia. Por ejemplo, se observan hijos que se transforman en madre o padre de su madre o del papá, lo cual les genera múltiples conflictos y sufrimientos¹¹. Los hijos no vienen a completar a los padres, sin embargo, suelen quedar atrapados en es falsa idea. Pero la buena noticia es que hoy nos podemos liberar de estos hilos que nos tienen atados y no nos permiten vivir en plenitud. Lo esencial es darse cuenta de todo esto, volverse consciente, lograr comprender cuál es nuestro lugar en nuestra familia, y si estamos o no, ocupando el lugar de hijos frente a nuestros padres; y padres ante nuestros hijos.

⁹ Para profundizar, puedes leer el libro “*Caminar en pareja*”, de M. Guadalupe Buttera, editorial San Pablo, 2012.

¹⁰ *Infantil* porque creen que podrán ocupar ese lugar, y *ciego* porque no ven quien es verdaderamente el más grande.

¹¹ Los niños necesitan sentirse amados y son capaces de pagar cualquier precio por ello. Si no elaboramos estas heridas de nuestro niño interior, podemos sentirlo aún siendo mayores en edad.

El desorden genera conflictos y nos distraen para que no miremos adentro y atravesemos el miedo para llegar a la Luz, al Amor.

Cuando la mente está dispuesta y preparada, permite que lleguen a la consciencia sentimientos que habían estado reprimidos durante mucho tiempo, para observarlos y soltarlos de la mano de Jesús. Esta es la apertura a sanar, y sanar es sinónimo de liberarse de juzgar.

Síntesis

Es posible encontrar esa paz interior tan anhelada, cuando tenemos el valor de mirar, de la mano de Jesús, nuestros deseos inconscientes de negar al amor. La condición esencial para animarnos a ir a las profundidades de nuestro interior, es la aceptación incondicional de lo que surge; pues esta aceptación es amor y lo que nos sana y libera es precisamente el amor.

Nuestro verdadero Ser es Amor, Luz, Alegría, y nos sostiene en el regreso a la Verdad, al Amor del Creador.

En el regreso al amor, sanamos nuestros vínculos primarios, ocupando nuestro lugar de hijos frente a nuestros padres.

Así, es posible continuar con nuestra vida, con la fuerza de nuestros padres y ancestros detrás nuestro, y mirando hacia adelante, sirviendo a la Vida; sabiéndonos guiados por la Luz de nuestro Ser unido al Creador.

¡Que así sea querido lector! Sanamos juntos y volvemos juntos a casa del Padre.

Para meditar

El desorden interno no nos permite vivir libres y plenos.

La buena noticia es que, si observamos el desorden, podemos tomar la decisión de dejar atrás la ilusión, de la mano de Jesús.

El presente es el instante de poder para elegir de nuevo. Elijo la Luz. Gracias.

Espiritualidad

"Yo y el Padre somos Uno". Juan 10, 30

Recuerda que tienes derecho a la paz porque estás depositando tu confianza en la fortaleza de Dios. Lección 47.8:3. UCDM

Labor personal o grupal

Puedes realizar el siguiente ejercicio: Busca un lugar donde puedas estar solo/a, tranquilo/a, te relajas, y pides a Jesús que te ayude a ver aquello que necesitas ver para liberarte.

-Jesús, muéstrame por favor los deseos ocultos que me alejan del amor.

Dentro de todos habita el recuerdo de la verdad que somos uno con el Creador. Y como nos hemos olvidado, necesitamos activar este recuerdo.

Permanece en silencio interior, sin querer cambiar nada ni buscar el significado de lo que ocurra, te dejas guiar escuchando la voz de Jesús. Todos podemos escuchar su voz.

-Jesús, ¿tengo miedo de permanecer en silencio?, ¿tengo miedo a la Luz?, ¿tengo miedo al amor?, ¿tengo el deseo oculto de negar a Dios?, ¿tengo un deseo de ocupar mi mente con mentiras?, ¿tengo un deseo de tener pensamientos en contra de mí mismo?

Escucha a Jesús. Pregúntale y escúchalo a Él. Déjate guiar por la Luz para observar el juego del ego con sus mentiras.

Si surgen pensamientos, los llevas a la Luz, y mira qué sucede, cómo se disipa toda oscuridad en la Luz del Ser.

Agradeces la experiencia. No hay nada afuera que pueda colmar la sed de unidad con nuestro Creador.



2- Explorando nuestro mundo interno

Para llevar la oscuridad a la luz

*"El único propósito de la vida humana es encender
una luz en las tinieblas del mero existir"*

Carl G. Jung

Los seres humanos nos relacionamos constantemente entre dos mundos: el interior y el exterior. Nuestra labor es aprender a observar estos mundos, y darnos cuenta que todo es una proyección de lo que sentimos internamente. Si sentimos miedo internamente entonces eso es lo que proyectaremos hacia fuera. Si sentimos el Amor de Dios dentro, entonces es lo que extenderemos hacia fuera.

En nuestro mundo interno, ese mundo secreto de emociones, pensamientos, creencias, deseos; es desde dónde se gesta aquello que experimentamos afuera.

Cuanto más exploremos este mundo interno, tanto más comprenderemos que según la información que albergamos allí, proyectamos miedo o extendemos amor hacia el exterior.

Del mismo modo que aprendemos a caminar en el mundo exterior para no caer, no perderse en las calles de la ciudad, seleccionar nuestros vínculos, cuidarse, etc., así también mediante el trabajo de conocimiento de uno mismo, aprendemos a caminar en el mundo Interior, el cual es explorable mediante la auto observación.

En la auto observación, la atención es orientada hacia dentro. Poner orden en nuestra casa interior (a veces un tanto desordenada) es vital, cuando se desea iniciar un camino de transformación personal, porque no se es feliz. Quien no trabaja sobre sí mismo es siempre víctima de las circunstancias. Por

ejemplo, si no aprendemos a mirar de frente el miedo, la ira, la bronca, el enojo, la envidia, etc., quedamos atrapados en ello¹².

Con una actitud interior de profundizar, de la mano de nuestro Maestro interior, podemos aprender a transformar¹³ aquello que nos perturba. Como es adentro es afuera; afuera es un reflejo de nuestro interior. Por ello es desde ahí, desde el interior, desde donde podemos liberarnos.

Aquí y ahora es el instante de poder

Existir conscientemente implica asumir lo que es, no lo que uno quisiera o espera que sea. Quienes aprenden a conocer e iluminar su mundo interno, van por el camino del desarrollo personal: “desarmar el rollo” que nos impide el encuentro con nuestro verdadero Ser: puro, inocente, santo, amoroso, tal como el Creador nos creó. Y esto se logra a partir de la auto observación, de la mano de Jesús, que se dirige hacia lo que está sucediendo en nuestro mundo interior, amorosamente.

Claro que cuando comenzamos esta práctica primeramente nos vamos a encontrar con aquellos aspectos menos mirados, menos maduros.

Veamos este ejemplo: si alguien nos resulta antipático, uno advierte la multitud de pensamientos que se acumulan en la mente, el grupo de voces que hablan y gritan desordenadamente dentro de uno mismo; tomamos consciencia de lo que dicen estas voces interiores, percibimos las emociones desagradables que surgen en nuestro interior como efecto de esos pensamientos. Todo esto nos deja un sabor desagradable en nuestra psiquis, si no estamos atentos y lo observamos. Esa voz que juzga es la voz del ego, pues la voz de nuestro Ser que ahora elegimos aprender a escuchar, es puro amor incondicional.

Cuando nos quedamos atrapados escuchando la voz del ego que juzga todo, nos damos cuenta que interiormente estamos juzgando a la persona a quien tenemos antipatía. El ego juzga todo, y así es como perdemos la paz.

Si nos observamos, podemos darnos cuenta que, de manera automática, juzgamos constantemente. Para darnos cuenta de ello, se necesita de una atención dirigida intencionalmente hacia adentro de sí mismo. La observación de sí es un acto consciente, activo; donde veo los pensamientos, emociones, creencias, deseos, pero sé que no soy eso que veo. Nuestro verdadero Ser es luz y extiende amor.

Las emociones y los pensamientos son lo observado y nosotros, como un testigo de sí, somos los observadores de aquello que recorre en el mundo

¹² Libro Nuestra Vida Emocional, de M. Guadalupe Buttera y Roberto F. Ré, editorial San Pablo, 2008.

¹³ Libro Transformando Nuestros Sentimientos, de M. Guadalupe Buttera y Roberto F. Ré, editorial San Pablo, 2009.

interior.

Así, aprendemos a detectar los engaños del ego y al observar amorosamente, es posible volver a elegir en cada instante.

Esta es la maravillosa vía del Despertar

¿Cómo podría modificar circunstancias aquel que no se conoce a sí mismo?
¿Cómo podría conocerse a sí mismo quien nunca se ha observado internamente?

La comprensión que realmente puede originar en nosotros una verdadera transformación tiene como origen la observación profunda de nuestro interior. A través de ello, podemos ver dentro nuestro todo ese tren de emociones, pensamientos, creencias, deseos; y al poner luz sobre ello, dejan de dominarnos y tener poder sobre nosotros.

Se trata de llevar la oscuridad a la Luz del Ser, donde es disipada. La observación de sí, permite que penetre un rayo de luz en nuestro interior. Podemos preguntarnos: ¿qué estoy diciendo?; ¿qué estoy haciendo?, ¿qué es lo que quiero con esto?, ¿cuál es la verdadera intención de mi corazón en esto?, ¿qué deseo hay oculto en mí?, ¿cuál es el propósito que estoy buscando?, ¿esto está en sintonía con el amor o lo niega?.

Cuando uno honestamente desea conocer qué información hay en nuestro interior, practicando la auto observación puede ver la información oscura (ego) que nubla la luz del verdadero Ser, que es amor, luz y alegría en esencia.

Ciertamente no podríamos conocer desde dónde nos movemos en nuestra vida cotidiana, sin la observación de sí, consciente y profunda. Nuestra aula de aprendizaje para llevar a cabo esta labor, son nuestros vínculos, pues allí es donde surge la oscuridad que necesitamos llevar a la Luz.

Solo cuando estamos alertas y vigilantes podemos darnos cuenta desde dónde estamos experimentando: emociones, pensamientos, creencias, deseos.

La vida cotidiana es una escuela maravillosa; a través de nuestros vínculos más significativos podemos descubrir esos pensamientos falsos que juzgan, fabricando malestar y conflictos; y elegir llevarlos a la luz donde se disipan. Esos pensamientos falsos son como bloques de hielo y al llevarlos a la luz, se derriten.

Si no estamos en paz, es que estamos sintonizando con pensamientos del sistema del ego, que se cree separado del Creador y de la filiación. Nuestro verdadero Ser vibra con el amor y desde ahí surge naturalmente la humildad, generosidad, mansedumbre, templanza, fraternidad. Entonces, cada vez que nos pesquemos escuchando la voz del ego, que es la causa de las emociones densas, podemos volver a elegir la paz del Ser. Solo siendo conscientes, podemos elegir, de instante a instante.

Solo hay dos opciones: o estamos alegres extendiendo el amor de nuestro verdadero Ser; o estamos eligiendo al ego con su juzgamiento constante que deriva en malestar. No hay más; o fabricamos conflictos desde el ego o extendemos amor desde nuestro verdadero Ser, unido al Creador. Uno fabrica fantasías, el otro es vivir desde la Verdad.

A medida que practiquemos la observación consciente en nuestra vida cotidiana, vamos aprendiendo a elegir la paz del Ser en vez de la mentira del ego.

La auto observación genuina es fundamental para el recuerdo de la Verdad de nuestro Ser. Mirarse internamente y preguntarse junto con él:

- ¿Cuál es mi estado interior al levantarme?
- ¿Cuál es mi estado de ánimo durante el desayuno?
- ¿Estuviste impaciente con tu pareja?, ¿por qué?
- ¿Qué es lo que siempre te molesta?,
- ¿Qué propósito tiene esto?

Observar amorosamente nuestras reacciones mecánicas

Observar nuestras reacciones mecánicas ante todos esos pequeños detalles de la vida cotidiana, casa, trabajo, amigos; aquello que uno piensa, siente y hace.

A medida que nosotros perseveramos en la observación de si, este hábito se irá desarrollando progresivamente, hasta volverse natural sentirse a uno mismo, y darse cuenta qué voz estoy escuchando: ¿la del ego que juzga o la del Ser que ama?

Si estamos alertas, no quedamos atrapados en el juzgamiento del ego.

La vorágine de la vida cotidiana suele devorarnos; pero nuestra labor esencial hoy es recordar quienes somos en verdad: *“Hijo amado eternamente por el Creador”*.

Esto nos cambia la manera de vernos a nosotros mismos, de ver el mundo, invitándonos a servir a la vida desde los distintos roles que podamos asumir. Tengamos en cuenta que cuando comenzamos a practicar la auto observación, es muy común caer en la trampa de juzgar: juzgar nuestro estado de ánimo, juzgar nuestras reacciones, juzgar lo que pensamos, lo que hacemos, etc. Juzgar surge automáticamente desde el ego, es como una adicción que tenemos de juzgar. Cuando más allá de observar caemos en el juicio continuo de lo que vemos, nos alejamos del amor, añadiendo culpa a la pesada mochila que llevamos a cuestas. Ahí vemos el engaño del ego, que nos mantiene entretenidos de conflicto tras conflicto.

La observación de sí permite volvernos conscientes, despiertos, y llevar la oscuridad a la luz. Siempre de la mano de Jesús que nos acompaña como él nos prometió *“Yo estoy con ustedes todos los días hasta el fin de la historia” Mt 28, 20.*

Aprendiendo a observar nuestras percepciones, emociones, pensamientos, creencias, nuestras reacciones ante los estímulos del exterior, etc. vamos incorporando el hábito de poner atención hacia nuestro interior, vamos tomando consciencia de aquello que necesita ser dejado atrás, para poder continuar el camino más livianos.

Llevando la oscuridad a la Luz, vamos derritiendo las barreras que nos alejan del amor, la esencia de nuestro Ser. Nuestro estado natural es amor, luz y alegría. ¡Así sea querido lector!

Síntesis

A partir de desarrollar la auto observación en nuestra vida cotidiana, podemos identificar la oscuridad que necesitamos llevar a la Luz, de la mano de Jesús. Podemos aprender a vivir de instante tras instante, despiertos, con plena atención del aquí y ahora, libres de juicios, a fin de ser receptivos de la luz que desea manifestarse a través nuestro.

Nos miramos internamente sin quedar atrapados en aquello que observamos, porque ahora sabemos que no soy lo que observo, soy la Luz, el Ser eterno e infinito unido al Creador.

Lo más difícil es ver con sinceridad, sin engañarnos; por ello lo hacemos de la mano de Jesús que nos guía amorosamente hacia la Luz del Ser, que es Amor.

Para meditar

*He vivido en los bordes de la locura,
queriendo saber las razones,
llamando a la puerta. Se abre.
Estuve tocando desde adentro.
Rumi¹⁴*

Espiritualidad

“Señor, que vea”. Lc 18,41

Para poder ver, tienes que reconocer que la luz se encuentra en tu interior y no afuera. Lección 44.2:1. UCDM

Labor personal o grupal

1-Reflexiona estas palabras del maestro espiritual Krishnamurti¹⁵:

"Observaos simplemente, sin condenar, sin ninguna identificación, sin comparación alguna. Observad simplemente, y verás que ocurre algo extraordinario. No sólo pones término a una actividad que es inconsciente -

¹⁴ Rumi (1207-1273) poeta de la tradición sufí y de la poesía mística de Oriente y Occidente.

¹⁵ Jiddu Krishnamurti (n. 12 de mayo de 1895, en Madanapalle, Andhra Pradesh, India – 17 de febrero de 1986, en Ojai, California, Estados Unidos), fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían la revolución psicológica, el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente y cómo llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global. Fuente: http://es.wikipedia.org/wiki/Jiddu_Krishnamurti

porque la mayoría de nuestras actividades son inconscientes-, sino que, además, os das cuenta de los motivos de esa acción, sin tener que investigar nada más.

Cuando estás alerta ves el proceso total de vuestro pensar y de vuestra acción; pero esto tan sólo puede ocurrir cuando no hay condenación alguna. Cuando yo condeno algo, no lo comprendo, y éste es un modo de evitar toda comprensión. Creo que la mayoría de nosotros lo hace adrede; condenamos inmediatamente y creemos haber comprendido. Si, en vez de condenar algo, lo consideramos, nos damos cuenta de lo que es, entonces el contenido de esa acción, su significado, empieza a revelarse. Experimenta con esto y lo verán por ustedes mismos."

2- Tomando como guía las palabras de Krishnamurti, puedes realizar el siguiente ejercicio de auto observación: elije una situación en la cual te veas a ti mismo vinculándote con una persona de tu círculo afectivo. Obsérvate interactuar con el otro y trata de discernir:

- ¿Qué sensaciones se produjeron en tu cuerpo al estar en esas circunstancias?;
- ¿Qué emociones surgieron?, no solo las evidentes sino también las que subyacen a la consciencia, como, por ejemplo: sentí alegría y simpatía, pero por debajo de eso sentía miedo de ser rechazado/a, vergüenza por crearme torpe, etc.
- ¿Qué pensamientos sostiene estas emociones?

Si son pensamientos que juzgan, son ilusorios porque vienen del ego. Los dejo pasar como nubes en el cielo.

3- Profundizo aún más allá, ¿qué creencias negativas hay sobre mí, detrás de estos pensamientos? Por ejemplo: soy un fracaso, no soy suficiente, no soy buena (madre, profesional, hija, hermana, amiga, etc.), etc.

4- Y llegamos al deseo oculto detrás de esas creencias limitantes:

¿Qué hay detrás de esta creencia negativa?

El deseo oculto de "ser lo que no soy", de crear un mundo a "mi manera" independientemente del Creador. Esta loca idea (ego) es desde donde fabricamos sufrimiento en nuestra vida, al fabricar desde ahí algo que no está en sintonía con el Amor, que es nuestra real esencia. Llegar a darse cuenta de este deseo/decisión oculta en el inconsciente colectivo, es esencial para poder volver a elegir: "elijo unir mi voluntad a la Voluntad del Creador".

Este es el verdadero *Si a Dios* que he compartido en todos mis libros. Puede estar ahí también, el deseo de buscar más y más, cuando en verdad "*lo soy todo y lo tengo todo, Padre, gracias, gracias, gracias*". La búsqueda desenfundada de ir por más y más es claramente un engaño del ego; pues te hace creer que afuera es donde está la felicidad y si le creemos, quedamos enredados en esa ilusión.

Nuestra real esencia es amor y es lo que anhelamos todos: volver al Amor del Creador.

Con esta labor de profundizar desde aquello que siento, pienso, creo y deseo; sacamos las capas que tapan la esencia y aparece naturalmente la paz y el amor que somos. Solo el Amor nos vuelve plenos y felices.

5-Medita esta frase: *Solo tomando consciencia de aquello que nos limita, es posible crear algo nuevo en nuestra vida, en sintonía con el Amor que somos, unidos al Creador.*



3- La falsa creencia en la separación Y sus consecuencias destructivas

Partiendo de supuestos que no son reales, fabricamos ilusión que nos aleja de nuestra verdadera Identidad: el Hijo amado eternamente por su Padre.

En la filosofía hindú hay un relato que dice que, durante la noche, un hombre tropieza con una cuerda y cree que es una serpiente. Cuando se hace la luz comprende su error y su temor se desvanece.

Este relato nos puede ayudar a esclarecer las creencias ilusorias:

¿Cuántas veces nuestra vida se complica a causa de una ilusión?

¿Cuántas veces suponemos algo, nos imaginamos algo, y luego resulta que no es real?

Miremos la idea que tenemos sobre nosotros mismos, sobre nuestra identidad: ¿soy este cuerpo?, ¿soy quien creo que soy o hay algo más?

Cuando basamos nuestra vida en la creencia que *soy un cuerpo, separado de otros*, nos la pasamos buscando cómo satisfacernos, buscamos placer, protegernos, nos comparamos, competimos, con la ilusión de creernos superiores o inferiores que otros.

Cualquiera de estas ideas, es pura fantasía del sistema del ego que se cree que puede fabricar su vida a “su manera”, independiente del Creador.

Basar nuestra existencia en la falsa creencia de la separación del Creador y de los otros, nos ha llevado a fabricar conflictos, a competir, y hasta destruir.

Cuando basamos nuestra existencia en supuestos falsos

Cuando basamos nuestra existencia en supuestos equivocados, vivimos desde un engaño que nos genera dolor y sufrimiento, al apartarse de la verdad.

Desde falsos supuestos, vemos lo que no es real y nos llenamos de miedo, como el relato de la cuerda y la serpiente.

Sobre falsos supuestos construimos castillos de arena que se derrumban. La oscuridad nos confunde; pero es observando la oscuridad y llevándola a la Luz como se desvanecen las ilusiones que nos generan miedo. Ya hemos experimentado los efectos devastadores de la creencia en la separación entre nosotros y del Creador.

Ampliar nuestra consciencia implica aprender que no estamos separados de nadie, y que a casa del Padre volvemos Juntos Todos, no separados ni solo algunos. Implica comprender que lo que hagamos a un otro, nos lo hacemos a nosotros mismos; porque ese otro es una parte del mismo Ser que compartimos.

Podemos comenzar a observar formas insanas de vincularnos, volviéndonos consciente cuándo y cómo conectamos con el miedo, la necesidad de protegernos, comparar, competir, o buscar vínculos de dependencia con tal de no estar solos o sentir vacío interior por la desconexión con nuestro Ser.

Miramos con aceptación aquello que vemos, como parte de la vivencia que experimentamos; pero ahora también podemos elegir avanzar hacia nuevos estados más evolucionados de consciencia, donde podemos ver que todos somos habitantes del mismo planeta y podemos, juntos, ayudarnos a existir.

Tomar consciencia de estas conductas, nos permite ir más allá de ellas, y elegir abrirnos hacia una nueva manera de estar en el mundo, cooperante, que esté en sintonía con nuestro verdadero Ser, que en esencia es Amor, Unidad, Cohesión, Coherencia.

Estas viejas formas de sobrevivir como sea, compararse y competir, se basa en la loca idea del sistema del ego que nos hace creer que estamos separados unos de otros y separados del Creador. Así venimos fabricando un mundo de separación, conflictos, muerte. El desafío es darse cuenta de esta ilusión de separación, y ver al otro como un aspecto del mismo Ser que somos, uno con el Creador.

Recibir nuevas comprensiones en sintonía con nuestro Ser

¿Cómo trascender estas ideas de separación?

Cada vez que emerjan en ti sensaciones que tienen que ver con protección, comparación o competencia, las observamos sin juzgar, asumiendo esto que estoy experimentando, y le pedimos a Jesús, que por favor nos dé la percepción correcta de la situación. Se necesita esta entrega de nuestra parte, pues no somos responsables del error, pero si somos responsables de aceptar la corrección del error.

Todos podemos escuchar a Jesús, la Voz de la Verdad en nuestro interior.

Lo esencial es darnos cuenta que no soy estas ideas o pensamientos erróneos de separación que nos inducen a protegernos, compararnos o competir, sino que nuestro verdadero Ser es uno con el Creador y en sintonía con Él, lo tengo todo y lo soy todo.

Ese otro de quien creo que debo protegerme o competir, es un aspecto del mismo Ser que somos: Uno, el único Hijo del Creador. Aquello que hago por otro, me lo hago a mismo, pues somos el mismo Ser.

Entonces, observamos la falsa idea de separación que deviene en pensamientos de sobrevivencia, protección, comparación, competencia; y en un diálogo con Jesús que nos recuerda la Verdad, le pedimos la percepción correcta. No pasa nada si ante una situación siento que “no sé”, porque algo dentro de mi “si sabe”; y a ese sabio/a me dirijo para recibir la respuesta.

Así recordamos que no somos un cuerpo, separados de otros, sino que somos ese Ser, esa Mente Uno con el Amor del Creador.

Cuando vivimos desde el ego que nos hace creer en la loca idea de la separación del Creador y de la filiación (los otros), experimentamos miedo. Si podemos darnos cuenta de esto y elegimos escuchar la Voz del Amor en nuestro interior, recordamos la Verdad y nos vuelve la paz.



Aprender que estamos todos conectados es el gran desafío que tenemos como seres humanos.

Podemos elegir recordar esta unidad cada mañana, al comenzar el día. Estando atentos a nuestros pensamientos, dialogando con Jesús, el recuerdo de la verdad en nuestro interior; para que nos brinde la percepción correcta cada vez que lo necesitamos.

Una labor diaria que cada uno podemos elegir, siendo así parte de esta humanidad que despierta en el recuerdo de nuestro real Origen: un solo Ser unido al Creador.

Podemos llevar a cabo nuestras acciones diarias, estando internamente en sintonía con nuestro Ser, dejándonos guiar por él, de instante a instante. Entonces así, nuestros vínculos se vuelven sanos y armoniosos. Y nos damos cuenta que ahí está la clave para crear y prosperar juntos.

Uniando propósitos al servicio de todos

Cuando nos vinculamos uniendo nuestros propósitos al servicio de todos, creamos como el Creador crea.

Actualmente se presenta el desafío de darnos cuenta que necesitamos trascender ese instinto competitivo que tanto daño nos hace a los humanos, y al planeta que nos cobija.

Ya es tiempo de pasar a un nuevo estado de consciencia dejando atrás la falsa creencia *en la supervivencia del más apto* que nos ha llevado a fabricar conflictos tras conflictos para ver quién es el más fuerte, el mejor, el ganador. Continuar relacionándonos desde la competencia y con el planeta desde la explotación, nos llevaría a la destrucción.

El desafío es la cooperación consciente: así como cada célula sirve a todo el organismo, cada persona sirve a la comunidad.

Como dice el biólogo Bruce H. Lipton, si continuamos basándonos en el falso supuesto de la competencia, nos auto destruimos nosotros mismos, porque esta falsa creencia nos lleva a la extinción:

“Cada célula es inteligente, pero cuando están en comunidad ellas olvidan su inteligencia individual y responden a la voz central. La comunidad representa el organismo y en esa comunidad cada célula debe seguir la voz central, y la voz central es la mente”.

Del Jardín del Edén nos expulsamos nosotros mismos cada vez que basamos nuestra vida en falsos supuestos como creer que estamos separados unos de otros, que hay que defenderse y atacar para sobrevivir, competir y ganar.

Del Jardín del Edén nos expulsamos nosotros mismos cuando olvidamos que podemos crear juntos, cada uno aportando su parte, al servicio del crecimiento armonioso de toda la comunidad.

El desafío es activar el recuerdo de la verdad que somos Uno, para crear junto con el Creador al servicio de todos. Crear con el Creador es amor.

Síntesis

Al ver conscientemente las ideas y creencias de separación que generan conflictos en nuestra vida cotidiana, vamos generando espacio para que algo nuevo pueda emerger, en sintonía con la vida.

Reaccionar es diferente a responder; la diferencia está en desde dónde vienen nuestras acciones.

Reaccionamos cuando escuchamos la voz del ego que nos invita a protegernos y sobrevivir como sea; y respondemos cuando elegimos escuchar la Voz del Amor, Jesús, que nos recuerda que no hay separación, que el otro que percibo es un aspecto del mismo Ser que somos, todos, uno con el Creador.

Para meditar

La separación es una falsa creencia que, al llevarla a la Luz, se desvanece.

Recordando la verdad de nuestra unidad eterna con el Creador, naturalmente fluyen los pensamientos benevolentes y la paz interior.

Reconocer las distorsiones que nos operan nos vuelve conscientes, clarividentes: vemos claramente desde dónde estamos pensando, sintiendo y actuando en nuestra vida cotidiana.

Desde el ego fabricamos ilusión. Desde el Ser creamos con el Creador.

Espiritualidad

“Trata de observar los pensamientos que te vengan sin involucrarte con ninguno de ellos, y pásalos de largo tranquilamente”. Lección 44, 7:5. UCDM

Labor personal o grupal

Cada vez que te pesquises atrapado en la percepción de separación del otro (la idea que debo sobrevivir, protegerme, competir, compararme, etc.), puedes recordar que todos venimos del mismo Origen, y expresar mientras respiras conscientemente:

“Elijo de nuevo, elijo la paz, gracias, gracias, gracias”

Visualizas delante de ti una esfera a la altura del pecho, a unos 20 cm, es la esfera luminosa del Ser, y llevas a esa luz todos los pensamientos, emociones, ideas, creencias de separación (miedo, culpa, celos, envidias, etc.).

Y observas qué sucede cuando llevas esa oscuridad a la Luz:

¿Puede la Luz albergar esta oscuridad?

La oscuridad se disipa en la Luz de la Verdad.

Nuestro verdadero Ser es Luz eterna e infinita, unido al Amor de Dios.

¿Puede la Luz interesarse por buscar la supervivencia, competir y destruir?



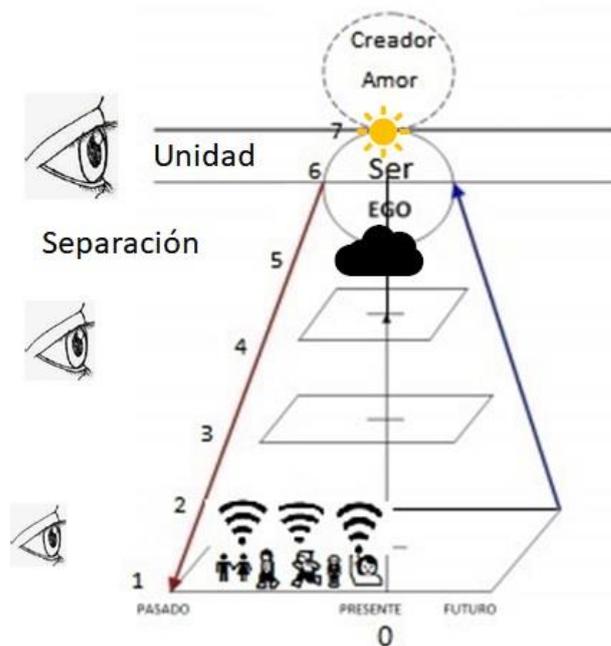
4- Ampliar la percepción

Para recordar nuestro verdadero Ser

Observando nuestras experiencias cotidianas, con consciencia y profundizando, conectamos con la luz de nuestro Ser.

En las distintas tradiciones de sabiduría se ha transmitido el concepto que no somos un cuerpo, sino mucho más; hay algo abstracto, divino, infinito y eterno, que nos une al Creador: nuestro verdadero Ser.

Este gráfico resulta útil para comprender y ampliar la perspectiva desde donde estamos percibiendo. Observamos en el dibujo diferentes niveles de nuestra experiencia, pero todo sucede a la vez, en un eterno aquí y ahora. Nosotros lo percibimos como un tiempo que se abre en pasado, presente y futuro, pero hoy sabemos que lo real desde la Fuente Original, el Creador, es el eterno presente, el punto cero "0" del gráfico; que llamaremos gráfico A, para poder referirnos a él:



En el nivel 1 uno, la dimensión física, funcionamos como antenas que captan información, y percibimos el tiempo de manera lineal, donde habría un pasado, un presente y un futuro.

En este nivel de percepción nos vemos con los ojos del cuerpo, de manera separada unos de otros. Si solo nos vemos como cuerpos, creemos que estamos separados y funcionaremos desde esta creencia.

Cuando vamos reconociendo nuestras emociones, se abre una nueva perspectiva (nivel dos 2 en el gráfico A) que nos permite reconocer esta parte que no se ve, pero la percibimos en nuestro cuerpo y nuestro mundo interior, como un sentir agradable o desagradable.

Seguimos ampliando la perspectiva, y detrás de las emociones nos encontramos con los pensamientos (nivel tres 3 del gráfico A). Al volvernos conscientes de los pensamientos que albergamos en la mente, observamos la causa de nuestras emociones; ya que el sentir surge de aquellos pensamientos que alimentamos en la mente.

Detrás de los pensamientos, se ocultan las creencias (nivel 4 del gráfico A). Creencias respecto a mí mismo, a los otros, a la vida misma. Es el nivel de la identidad particular, de lo que creo ser con nombre y apellido, familia, profesión, etc. Según sean esas creencias, serán los pensamientos y según los pensamientos, las emociones que sentimos. Así, vamos ampliando nuestra perspectiva; y podemos observar si estas creencias desde donde estamos sosteniendo nuestra vida son verdaderas o falsas. Si son verdaderas, vivimos amorosos, plenos y felices; si son falsas, fabricamos un infierno en nuestra vida. De ahí la importancia de abrir estos niveles de percepción, para poder discernir “desde dónde” estamos fabricando ilusión (ego, separación) o creando con el Creador (unidad).

Muchas de estas creencias permanecen inconscientes (nivel 5 del gráfico A), no obstante, ya tenemos comprensiones para poder volverlas conscientes y elegir la Verdad en lugar de la ilusión.

La nube negra que oculta la luz del Ser

Observamos en el gráfico la parte que dice “ego”, ahí está la información falsa que nos hace creer que estamos separados del Creador y de la filiación, nuestros hermanos. Este campo de información fabrica separación, conflictos, enfermedad, muerte. Ese campo de información es como una gran nube negra que nos oculta la luz del Ser que somos en verdad. De ahí que es necesario observarnos conscientes en nuestra vida cotidiana, a través de nuestros vínculos, pues es cómo podemos dismantelar las falsas creencias que nos hacen fabricar división y conflictos tras conflictos.

Más allá de ese campo de información del sistema de creencias falsas del ego, está la luz de nuestro verdadero Ser con el recuerdo que Amor es lo que somos y que nunca nos fuimos del Padre, sino que solo nos olvidamos de quienes somos. Pero la buena noticia es que aquí y ahora es el instante de poder donde podemos elegir de nuevo: *¡Elijo la paz! ¡Elijo el Amor! “Lo soy todo y lo tengo todo junto al amor del Creador”*

Identificados con el personaje que creemos ser, nos limitamos

Cuando nos identificamos con aquello que “creemos que somos”, de manera individual (yo), donde nos percibimos separados unos de otros; nos quedamos con una perspectiva muy acotada, pues desde ahí sintonizamos solo del campo de información del ego que se cree separado del Creador y de los otros, se cree desconectado del Ser (punto 7 del gráfico) unido eternamente al Amor del Creador.

Desde esta perspectiva personal creemos tener la razón, pues creemos que nuestra perspectiva es la verdad, y tratamos de imponerla a toda costa, lo cual genera conflictos. Nos protegemos de los que piensan diferente a nosotros, pues lo percibimos como amenazas. Detrás de este miedo subyace de manera inconsciente la creencia falsa de la separación, gobernando desde ahí (nivel 5 del gráfico A) hacia abajo.

Quedarse apegado a la creencia que soy un cuerpo, un yo separado de otros, es quedarse esclavo uno mismo. Poder decir “no sé” y pedir guía a Jesús (el recuerdo de la verdad en nuestro interior), nos permite recibir la percepción correcta.

Disponibles para recibir la luz del Ser, nos expandimos

Cuando vamos tomando consciencia que no somos esa identidad particular que creíamos ser, podemos elegir ponernos disponibles para que desde la Luz sanadora de Jesús, la Luz del Ser (punto 7 del gráfico), nos lleguen las comprensiones que purifican nuestra identidad fabricada de normas y valores recibidos desde afuera, de otros, del pasado, cultura, civilización.

De esta manera, salimos de la esclavitud del sistema del ego que se cree separado del Creador, en una identidad individual llena de miedos y culpa; y nos abrimos para que la Luz de Cristo (Ser unido al Creador) sea quien nos guíe, de instante a instante, en cada aquí y ahora.

Es en el instante presente (punto cero del gráfico) el instante de poder que se transforma en un punto de conexión y comunicación con la Luz infinita; y así, crece y se amplía nuestro recuerdo de quiénes somos en verdad: un Ser unido eternamente al Creador.

A partir de una percepción de aquello que sentimos, podemos profundizar y desocultar los pensamientos, creencias y deseo que nos opera de manera inconsciente.

Veamos un caso práctico de acompañamiento desde esta mirada:

Marta tiene 55 años, y cuenta que se siente enojada porque su hijo de 30 años tiene una pareja con muchos problemas familiares y esto le trae conflictos a su vida. Esto sería el nivel de percepción 1 y 2.

Profundizamos con Marta y escarbamos los pensamientos sobre esto que ella percibe y siente. Y dice: pienso que es un tonto, pienso que les hace daño a sus hijos, pienso que la familia de ella lo toma de idiota y se aprovechan de él, etc.

Seguimos escarbando detrás de los pensamientos: ¿cuál es la creencia negativa sobre ti misma que se esconde detrás de estos pensamientos?

Marta dice: “que yo no fui suficiente buena madre y no le enseñé a mi hijo a elegir bien”.

¿Cuál es el deseo oculto, inconsciente, que hay detrás de esta creencia?

La loca idea de ser lo que no soy. Y, ¿puede el Ser creado a semejanza del Creador “no ser suficiente”?

Esta falsa creencia como “no soy suficiente”, o “soy un fracaso”, etc. niegan al Creador; pues es como decir a Dios que él creó algo que está fallado, ¡qué locura!

Llevamos estos pensamientos y creencias a la luz, visualizando una esfera de luz delante de nuestro pecho, a una distancia como la de los brazos. Y dejamos que esta oscuridad se disipe en la luz del Amor que somos. Darnos cuenta de esta locura de negar al amor, nos da risa. La risa es síntoma del recuerdo de la verdad.

Llegar hasta el deseo oculto de negar a Dios es la clave de la liberación

Profundizando a partir de la percepción de un evento, podemos llegar a volver consciente el deseo inconsciente que dice “no” a Dios y desde donde fabricamos dolor, conflictos, enfermedad y muerte.

Ampliando nuestra perspectiva conectamos con la luz del Ser. Esta labor la podemos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana, a partir de nuestros vínculos, que es el laboratorio más práctico que tenemos para ver la oscuridad y llevarla a la luz.

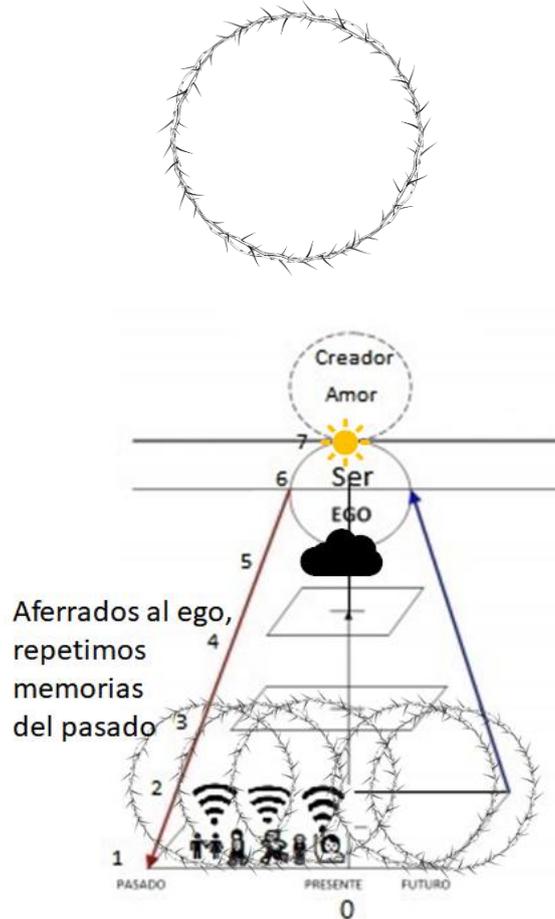
Es desde ese nivel inconsciente desde dónde actuamos. Allí es donde se gesta aquello que luego, vemos materializado en nuestra vida cotidiana. Tenemos las comprensiones para darnos cuenta cuándo estamos sintonizando con este campo de información falsa del ego, ese sistema de pensamientos y creencias que nos hacen creer que estamos separados del Creador y de los otros. Es la gran ilusión que nos tiene atrapados en la locura de este mundo de conflictos, odios, enfermedades, muerte.

Desde el inconsciente colectivo compartimos estas creencias de separación (esa gran nube negra que esconde la luz) y al poder verlo, es posible abrirnos a recibir nuevas comprensiones que habilitan nuevas formas de estar en este plano concreto que habitamos; las cuales ya están disponibles en nuestro

inconsciente colectivo: una nueva manera de estar/Ser donde se percibe la vida como un sistema donde todo está interconectado.

Elijo de nuevo, elijo la luz del Ser unido al Creador

La dimensión 6 (gráfico A) es el campo de todas las posibilidades de expresión del Ser, allí estarían todos los potenciales que pueden ser experimentados en los niveles más bajos. Ahora bien, si uno queda apegado a los pensamientos de separación del ego (nivel 5 gráfico), aferrado a una identidad personal, seguiremos atrapados en esa ilusión, fabricando más de lo mismo, repitiendo las memorias del pasado, como en un círculo:



Si aquí y ahora, el instante de poder (punto 0), elegimos dejarnos guiar por la luz del Ser unido al Creador, creamos con Él al servicio de la vida:



De ahí la importancia de conocer *desde dónde* estoy sintonizando, si al campo de información del ego o al de nuestro verdadero Ser, unido al Creador, al Amor. En la luz del Ser no hay dimensiones ni niveles, pues es la totalidad, la unidad divina, infinita y eterna con el Creador. Esa luz divina del Hijo unido al Padre, es el recorrido que hizo Jesús, por ello es nuestro Maestro y Guía en este retorno a la Unidad, al Amor de Dios.

Síntesis

Nuestra mente es como una antena que capta información. Es nuestra responsabilidad estar atentos a qué información estamos sintonizando, si del sistema del ego (separación) o desde el Ser (unidad).

Al observarnos, podemos elegir de nuevo, cada vez que nos pesquiseamos que nos equivocamos porque elegimos al ego, desde donde ya sabemos que fabricamos ilusión y perdemos la paz, al alejamos de la verdad y el amor.

Dándonos cuenta y eligiendo de nuevo, a partir de vivir presentes en cada aquí y ahora, plenamente conscientes de lo que ocurre, y en conexión con la luz del Ser; accedemos a nuevas posibilidades reales, desde el Amor. Despertamos del sueño de lo personal, a la luz del Ser unido al Creador.

Para meditar

Hoy tenemos acceso a esta información y podemos dejar atrás los antiguos y obsoletos roles que solíamos asumir de manera automática, pues creíamos que no dependía de nosotros aquello que nos sucedía.

Estos roles son: víctima y victimario. El sistema del ego se vale de ellos para mantenernos ciegos y fácilmente manipulables. Víctima es cuando creo "pobre de mí que me pasa esto", victimario cuando considero que alguien hace lo que no corresponde, entonces lo juzgo y lo crucifico en la mente.

Es esencial darnos cuenta que, para poder conectar con la luz de nuestro Ser, se requiere una presencia consciente y voluntad de ver más allá de los ojos del

cuerpo, ver con los ojos del Amor, como Jesús nos enseñó. Recordemos que él es nuestro Guía a la Verdad.

Todos podemos ver con Jesús para liberarnos de la ilusión y volver a la Luz. Y es muy poderoso indagar junto a un hermano/a para ver, con Jesús, qué creencias negativas sobre uno mismo hay detrás de esas situaciones que nos quitan la paz natural del Ser. Estas creencias negativas ocultan el deseo de negar a Dios, pues desvalorizarnos a nosotros mismos es como decirle al Creador: tu obra no vale.

Espiritualidad

Hoy intentaremos por primera vez atravesar esa oscura y pesada nube y llegar a la luz que se encuentra más allá. Lección 41.5:3 UCDM

Labor personal o grupal

Toma una situación de tu vida cotidiana que te quite la paz y profundiza como el ejemplo práctico compartido sobre Marta.

Recuerda que hay que entrenar la mente a diario hasta que se haga un hábito vivir consciente; pues el ego nos cuenta un cuento constantemente para llevarlos al pasado o al futuro, alejándonos del instante presente que es donde tenemos el poder de elegir ver de otra manera, ver desde la luz del Ser que somos como uno.

Recuerda de no quedarte rumiando en el cuento, porque esa es una trampa del ego; y profundiza hasta llegar el deseo oculto de negar la luz del Ser unido al Creador. Únete a tu hermano/a si sientes que necesitas ayuda, para ver juntos la verdad, de la mano de Jesús. Elevamos la mente para ver como un ave, desde arriba, iluminando el deseo oculto de negar el amor. Así, la oscuridad se disipa y vuelve la paz interior.



5- Todos venimos del mismo Origen *Y hacia el mismo Origen nos dirigimos*

“El universo tiene un centro esencial desde el que obtengo el conocimiento, la fuerza y la inspiración”. Nikola Tesla¹⁶

Todos tenemos el mismo Origen, el mismo *contenido*, aunque cambie la *forma* en que se expresa.

Todos somos expresiones del mismo Ser. La *forma* adopta diferentes posibilidades, por ejemplo: como Guadalupe, como Susana, como Juan, como Pedro, como Ricardo, como Luis, etc. como cada uno de los humanos que habitamos este plano. Cada uno de nosotros es una manifestación particular (forma) de la misma esencia (contenido), Ser.

Cada uno experimenta de manera particular, pero la esencia original, es la misma.

Cuando no somos conscientes de nuestro Ser que es uno, en unidad eterna con el Creador, quedamos atrapados en el sistema del ego, nos olvidamos de esta conexión con Dios.

Ahora es tiempo de recordar y crear desde el Amor, y no desde la falsa idea de separación que nos ha confundido tanto.

Ya tenemos las comprensiones para entender “desde dónde” se fabrican las ilusiones (ego) o DESDE DÓNDE crear con el Creador (unidad).

Al ser conscientes de ello, podemos elegir la alegría de crear; esto es lo divino del Ser, pues desde la divinidad se “crea”, desde el ego se fabrica ilusiones.

Funcionamos en piloto automático sintonizando con pensamientos que nos llevan al pasado (culpa) o al futuro (miedo); por ello necesitamos entrenar la

¹⁶ Nikola Tesla (10 de julio de 1856, Croacia; 7 de enero de 1943, Nueva York, Estados Unidos) fue un inventor, ingeniero eléctrico, ingeniero mecánico y físico. Se le conoce sobre todo por sus numerosas invenciones en el campo del electromagnetismo, desarrolladas a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

mente a diario, con voluntad para poder ver, darnos cuenta, con qué información estamos sintonizando.

El instante de poder es el presente

El instante de poder es el presente; pues en el aquí y ahora es donde podemos percibir si estamos sintonizando con el ego o al Ser unido a la Mente de Dios.

Es el eje que nos conecta con nuestro verdadero Ser.

Es el eterno ahora. La eternidad misma.

Al reconocer que no soy lo que creía que era o lo que me dijeron que era, sino que mi verdadero Ser es el Hijo amado eternamente por el Creador, podemos elegir mirar desde esta perspectiva: esta es la mirada pura, amorosa, la mirada que Jesús nos enseñó.

Desde esta mirada pura, podemos comprender lo que antes no comprendíamos por nuestra mirada demasiado acotada.

Desde esta perspectiva amplia, podemos ver que cada persona (identidad particular, 4 del gráfico A, la forma) es parte de un mismo Ser (punto 7 del gráfico A, esencia, contenido) desde donde es posible crear desde el Amor.

Los pensamientos del pasado o del futuro nos quitan la paz; es en la quietud del instante presente donde la encontramos.

Estoy en el mundo, pero no soy del mundo

Entonces, reconozco que estoy en este plano concreto (1 del gráfico A), con esta identidad (4 del gráfico A) pero no soy solo esto, sino que estoy conectado/a al Ser unido al Creador (7 del gráfico A).

Entonces, con esta nueva consciencia ampliada, puedo percibir mi identidad conectada al Creador y desde ahí, elijo servir a la vida. Esta unidad es la fuente de la auténtica felicidad y plenitud que tanto anhelamos.

También puedo ver a cada ser en su experiencia humana (forma), todos igualmente valiosos, pues comprendimos que el contenido (Ser) es el mismo.

Desde esta comprensión de unidad de nuestro Ser, ¿tiene sentido compararse y competir con otro/s?, ¿con quién competimos realmente?

Cuando nos comparamos y competimos estamos en la dualidad, en la creencia de la separación. Darnos cuenta de esta ilusión, nos libera y vuelve la paz.

Nadie es especial, todos somos esencia divina

Entonces, actuamos según nuestro estado de consciencia respecto a “quién creo que soy”. Pues es la premisa básica desde donde fabricamos tomando pensamientos del campo del ego (la nube negra del gráfico A), o despertamos ampliando nuestra mirada y nos entregamos al Ser verdadero que somos, unido al Creador:

Dios es Amor y, por ende, su Hijo, también lo es.

Solo desde esta perspectiva del Ser (observa el punto 7 del gráfico) es posible comprender, ampliar la mirada y así poder abrirse al amor que tanto se habla, pero tanto nos cuesta experimentarlo en la vida cotidiana.

Esta otra manera de ver comienza observando el contenido de la mente y con nuestra elección de cuáles ojos vamos a elegir para ver: la visión del Ser que es amor; o la del ego que todo juzga. Se trata de trascender la identidad personal hacia la unidad del Ser unido al Creador.

Síntesis

Cuando ampliamos nuestra mirada, nos expandimos, nuestra consciencia se abre; y las percepciones se vuelven más amplias y abarcativas.

Vamos tomando consciencia que todo tiene el mismo Origen, la misma esencia desde donde todo surge, que somos el mismo Ser unido al Creador.

La vida se vuelve más liviana y nosotros nos volvemos más amorosos, más compasivos e inclusivos; al percibir la conexión con todo lo existente y con el Amor del Creador.

Para meditar

Es en la práctica cotidiana, a partir de nuestros vínculos y conectados a nuestra vida emocional, que vamos soltando las falsas creencias de quien hemos creído ser, y comenzamos a tener una experiencia completamente diferente de nosotros mismos.

Estos son tiempos donde estamos recordando nuestro Origen, percibiendo cada vez con más claridad que no solo somos este cuerpo físico (sería la cera en las velas de la imagen); sino mucho más, que hay algo sutil (un vacío interior por el que pasa el hilo que atraviesa la vela y arriba se enciende e ilumina) hay algo abstracto en nosotros que es nuestro Ser real:

¡Somos Luz! *“Todos ustedes son hijos de la luz” 1Tes 5,5*

La unión consciente con nuestro Ser es despertar la luz interior.



Espiritualidad

Dios es la luz en la que veo. Lección 44. UCDM

Labor personal o grupal

Observa una situación donde percibas diferencia con otra persona, o te percibas juzgándola; y haz el ejercicio de mirar desde la mirada del Amor, tal como nos enseñó Jesús, esa mirada benevolente que mira como el Creador nos mira. Mira Su Mirada. ¿Cómo mira el Creador Su Hijo?, ¿elijo mirar como el Creador mira o mirar “a mi manera”?

Solo observar, no se trata de luchar contra algo, sino de observar el para qué de esta experiencia, pues todo tiene un propósito; y esa vivencia está mostrando un potencial (nivel 6 del gráfico) que podemos volver a elegir, ver de otra manera. Todo es para nuestro recuerdo de quien somos en verdad. El Hijo del Creador, nuestro Ser, fue creado a Su Semejanza.

Esta labor de mantenernos conscientes en el momento presente, es la “metanoia” que Jesús enseñó, el cambio de mente, paso de la mente del ego a la Mente del Ser que piensa como el Creador, desde el Amor.



6- Avanzar hacia nuestras metas

Conectados al Ser¹⁷

¿Quién soy? Es la pregunta esencial. Y la respuesta crea nuestra vida.

Gastón tiene 27 años, y decide hacer un cambio en su vida profesional; pues se dio cuenta qué es lo que le gusta de su profesión y elije dejar su actividad actual para desempeñarse en lo que le agrada. En un momento tuvo certeza de dar el paso, pero luego le surgieron miedos intensos y pide ayuda, pues no puede entender qué le está sucediendo, si parecía tener muy claro su meta.

Deseo lograr una meta, pero me da miedo

Suele ocurrirnos que deseamos profundamente lograr una meta en nuestra vida, pero a la vez, paradójicamente, aparece el miedo.

Comienza esa voz interior a llenarnos de duda y miedo, y nos confundimos.

Recordemos que solo hay dos voces: una es la voz del sistema del ego que nos hace creer que estamos separados del Creador, y la otra voz es la de nuestro Ser, que para poder escucharla necesitamos calmarnos, aquietarnos, y entrenarnos. Pues la primera que surge es la voz del ego, ese piloto automático que parecería activarse y comenzamos un diálogo interno que nos lleva al caos.

Requiere entrenamiento escuchar la voz de nuestro Ser. Y es en nuestra vida cotidiana, a través de nuestros vínculos, que podemos entrenarnos.

Si nos quedamos escuchando la voz del ego, seguimos atrapados en el miedo y se nos dificulta la acción coherente. Si este miedo no es mirado y elaborado, podría ser un obstáculo para el cambio que deseamos lograr e incluso para nuestra salud integral.

¿Qué hacemos entonces?

Observar, tomar consciencia, ver, sentir, respirar y pedir la guía a nuestro Ser.

¹⁷ Jesús, Espíritu Santo, la Luz, el Ser, son expresiones del recuerdo en nuestro interior de nuestra unidad eterna con el Creador; la cual olvidamos y ahora estamos recordando.

Continuamos con nuestra manera de profundizar que observamos a través del gráfico A (página 31) que comienza por la percepción (nivel 1), sigue con la emoción (nivel 2), pensamientos (3), creencias (4), hasta llegar al deseo inconsciente (5) de negar la luz del Ser unido al Creador.

Tomando el caso de Gastón, la percepción es avanzar hacia una nueva actividad laboral que estará de acuerdo con lo que a él le gusta hacer de su profesión.

Luego le surge el miedo a no lograr su meta.

Detrás de esos miedos aparecen pensamientos como “hubiera esperado un poco más...”, “esto es muy difícil en la situación actual del país...”

Detrás de estos pensamientos necesitamos descubrir qué creencia negativa sobre sí mismo está operando inconscientemente¹⁸.

En un ambiente tranquilo, sereno, nos permitimos recibir esa información. En el caso de Gastón él dice: “soy un fracaso”.

Ahí vemos cómo el miedo surge de esa falsa creencia. Es ahí donde necesitamos llegar, para dismantelar esa falsedad: ¿puede el Ser de luz que somos “ser un fracaso”? Observemos que, al juzgar la obra del Creador, nos arrogamos el poder de juzgarlo a Él; pues es decirle a Dios que su obra “es un fracaso”. Observamos todas las creencias falsas y llevamos esta información a la luz, esa esfera de luz delante de nuestro pecho, la luz de nuestro Ser; y esperamos la respuesta.

¿Puede el Ser creado amorosamente por el Creador ser un fracaso?

Profundizando aún más, podemos preguntar a Jesús¹⁹:

¿Hay un deseo inconsciente detrás de esta creencia?

¿Hay un deseo inconsciente de negar la luz del Ser en mí?

¿Hay un deseo inconsciente de negar a Dios?

¿Hay un deseo inconsciente de control personal independiente del Creador?

¿Hay un deseo inconsciente de buscar más allá del amor de Dios?

Y si escuchamos que la respuesta es *sí*, pedimos a Jesús que nos libere de esta fantasía. Si estamos listos para recibirla, se nos regala la liberación.

Se trata, entonces, de traer a la consciencia aquellos pensamientos, creencias y deseos ocultos de negar la luz, de negar a Dios.

Llevamos la oscuridad a la Luz

Así es como vamos entrenando la mente en nuestra vida cotidiana, a través de estar atentos a lo que sentimos, pensamos, y profundizando de la mano de Jesús, llevamos la oscuridad, la información falsa, a la Luz.

Sabernos guiados y conducidos por nuestro Ser unido a la Fuente, al Creador, es lo que nos brinda seguridad y coraje para dar el paso hacia la acción consciente.

¹⁸ David Hoffmeister, Los niveles de la mente, página web <https://un-curso-en-milagros.org/niveles-de-la-mente/>

¹⁹ Cay Villars, página web <https://joininginlight.net/>

Vivir despiertos requiere coraje, la valentía de mirar el contenido de la mente, para descubrir lo que obstaculiza la expresión de la Luz: el deseo oculto de negar a Dios, el deseo de hacer las cosas a nuestra manera, independiente del Creador.

Es importante tener en claro que nuestro estado natural del Ser es alegría, amor, luz; y si no nos sentimos plenos, hay que mirar la oscuridad que opaca nuestra luz. Hasta que no descubrimos el deseo oculto de querer “ser lo que no soy”, de negar a Dios, de decirle de alguna manera “no”, seguimos fabricando más ansiedad y descontento. La paz interior surge de unir nuestra voluntad a la Voluntad del Creador, y para ello hay que estar atentos y despiertos, para entrenarnos a escuchar la Voz del Amor y reírnos de la voz del ego, que es pura ilusión; pero si la creemos, quedamos atrapados en esa mentira.

Abrirnos a escuchar nuestro interior, liberándonos de expectativas que sea “como uno quiere” (voz del ego), y aceptando la verdad de nuestro Ser: amor, unidad, creatividad, benevolencia.

El miedo y la culpa surgen de la falsa idea en la separación

Conjuntamente con el miedo, puede experimentarse el sentimiento de culpa por “no atrevernos a vivir”, nos enfadamos con nosotros por no tener el coraje de cambiar, etcétera; y hasta podríamos castigarnos por ello. Así, la voz del ego nos llena de “juicios” y si no nos detenemos a mirar los pensamientos falsos, quedamos enredados y a veces, paralizados.

Donde está el miedo, está la oportunidad de ampliar nuestra perspectiva y volver a elegir. Uno elige si se queda paralizado, escuchando la voz del ego que engaña; o si, con coraje, profundiza hacia la Luz.

El objetivo es la paz y la paz la logramos soltando las ilusiones del ego. Solo podemos dejar ir aquello que hacemos consciente.

Este entrenamiento mental podemos hacerlo solos o buscar esos vínculos poderosos con quienes sentimos que podemos acompañarnos para navegar mar adentro juntos. Siempre pedimos guía a Jesús, a la Luz interior que habita en todos; y cuando perdemos la paz, podemos pedirle que nos mande a la persona que pueda ayudarnos a ver, a profundizar. ¡Te aseguro que siempre responde!²⁰

El miedo y la culpa surgen de esa loca idea que nos hace creer el sistema de creencias del ego, que nos separamos del Creador, entonces tememos el castigo por ello. Es una idea demente desde donde fabricamos locura. Ahora ya podemos desocultarla y reírnos de ello: *¿puede el Padre amoroso castigar a Su Hijo Amado?*

²⁰ Y donde dos o más estén reunidos en mi nombre, nos dijo Jesús, ahí estaré en medio de ellos. Mt 18, 20

Dios nos ama incondicionalmente y somos nosotros quienes, como el hijo pródigo, nos alejamos de ese amor eterno, como si nos quedáramos dormidos en un largo sueño. Recordemos esta parábola del hijo pródigo que abandonó su hogar y pensó que había derrochado su fortuna a cambio de baratijas (no había entendido en su momento la falta de valor de las mismas). Al hijo le daba vergüenza volver a su padre porque pensaba que lo había herido. Sin embargo, cuando llegó a su casa, el padre lo recibió con alegría, porque el hijo mismo era el tesoro de su padre. Él no quería nada más.

Entonces, cada vez que nos quedamos dormidos, olvidados de nuestro verdadero hogar, ¡podemos elegir de nuevo! Elegimos recordar nuestro Ser unido al amor eterno del Padre. Y en este instante vuelve la paz a nuestro corazón; al recordar la verdad. ¡Así sea querido lector! Tenemos el poder de elegir: ¿seguimos negando la verdad, negando el amor? O, ¿elegimos decir *Si* al Amor de Dios? *Si, Padre, Si, Gracias*. Como un mantra puedo elegir a diario repetir internamente: “*Si...Gracias...*”

Síntesis

La falsa idea que nos separamos del Creador, genera culpa que exige castigo. Y de ahí surge el miedo. Una loca idea que se ha instalado en el inconsciente colectivo y nos tiene atrapados. Pero hoy ya tenemos suficientes comprensiones para poder ver, y liberarnos.

El miedo es un sentimiento humano que surge cuando nos sentimos separados del Creador; lo cual es una gran fantasía, pues estamos siendo sostenidos en vida a través de esta conexión de nuestro Ser con el Creador.

Entonces, el miedo es un sentimiento que podemos aprender a transformar y convertir en un potencial²¹.

¿Un antídoto para el miedo? Recordar que nuestro verdadero Ser es Luz eterna e infinita. Pues el miedo es el olvido de quién y qué soy en verdad, el olvido de la conexión eterna con el Creador. Solo volviéndonos conscientes de las interpretaciones y juicios del ego, podemos liberarnos del engaño, soltar y obtener la paz.

Para meditar

El conflicto surge cuando albergamos información en la mente que no está en sintonía con el Creador, con el amor y la unidad.

La seguridad interior, la paz y felicidad son estados de la mente y emergen naturalmente como consecuencia de sentirnos unidos a Dios, conectados con todo y todos.

Espiritualidad

Estaré con ustedes hasta el fin de los tiempos. Mt 28,20

Dios va conmigo dondequiera que yo voy. Lección 41. UCDM

²¹ “Transformando Nuestros Sentimientos”, de M. Guadalupe Buttera y Roberto F. Ré, editorial San Pablo, 2008.

Labor personal o grupal

1- Medita esta frase:

El miedo aparece cuando voy detrás de metas que al final dejan insatisfacción; ahora elijo seguir la inspiración del Ser, de instante a instante; pues es la voz de la verdad en mí, del recuerdo de mi unidad eterna con el Creador.

El miedo aparece cuando creo que todo depende de mí. Cuando recuerdo que mi verdadero Ser está unido eternamente al Creador, ¡desaparecen los temores!

2-Respiro tomando consciencia plena del aquí y ahora. Tomo consciencia de los procesos que me mantienen en vida, la interacción natural que se da entre los órganos, células, átomos, etc. Tomo consciencia del milagro de la vida, tomo consciencia que Algo Más Grande nos sostiene.

Visualizo un punto de luz en el centro del pecho. Siento los latidos de mi corazón y visualizo que con cada latido este punto de luz emite rayos de luz brillantes que se expanden en todo mi cuerpo, y más allá de él; formando una esfera de luz a mi alrededor que me envuelve completamente, iluminándolo todo en un radio de cinco metros aproximadamente.

Visualizo que muchos rayos de Luz dorada llegan hacia la esfera. La Luz divina del Creador. Siento que siempre he sido guiado/a por esta Luz divina. La Luz divina habita en mí, en todo y todos, en unidad. Agradezco al Creador.



7- Todo lo que ocurre tiene un propósito

Crecemos en consciencia con nuestras experiencias

*Cuando el propósito es unir, viene del Amor.
Cuando el propósito es separar y dividir, viene del ego, es un engaño.*

A veces nos sentimos molestos y creemos que es porque alguien o algo ahí afuera nos ha hecho algún daño.

Las situaciones difíciles que se presenten en nuestro camino son una gran oportunidad para ampliar nuestra mirada y recordar nuestro verdadero Ser.

Entendiendo que no solo somos un cuerpo, sino que algo grande nos habita; vivimos más livianos y confiados sabiéndonos guiados por nuestro Ser, unido eternamente al Amor del Creador.

Desde esta mirada del Ser, cambia nuestra actitud ante las situaciones cotidianas.

Observamos atentos, nos abrimos al mensaje que todo conflicto nos trae; y, sin caer en la fantasía de juzgar al otro o la circunstancia, aprendemos, crecemos, nos expandimos.

Entonces, elegir vivir conscientes implica esta actitud de elevar nuestra mirada y preguntamos: "*¿Qué es lo que quiero que resulte de esta situación? ¿Qué propósito tiene?*"

A veces resulta clarificador dialogar con un otro que nos acompañe en el proceso de esclarecer profundizando en nuestro interior. Todo aquel que elije vivir consciente, conoce ciertos aspectos del camino porque lo transita atento; y a la vez, está presente una actitud abierta a ver más allá, junto con el otro.

Profundizamos de la mano de nuestro Guía interior

Si quedamos en esta idea falsa de que afuera está la causa del malestar, nos perdemos en el camino; nos perdemos la posibilidad de transformar la ilusión en verdad, de la mano de nuestro Guía Interior.

Un Curso de Milagros nos enseña que afuera es un reflejo de aquello que hay en la mente, y que es precisamente en la mente donde podemos mirar el error, para darnos cuenta que hemos elegido erróneamente.

Entonces, si algo sucede que nos genere malestar, podemos elegir mirar la mente de la mano de Jesús, que nos ilumina el camino para poder ver el error, y volver a elegir.

Mirar la mente es mirar los pensamientos, creencias y el deseo inconsciente de existir a “mi manera” independiente del Creador; desde donde siento esto que siento: miedo, culpa, y sus derivados.

Despertar es elegir ver la parte oscura de la mente desde donde he fabricado esto que me duele y/o molesta; y llevarla a la luz de la Verdad, de la mano de Jesús.

Así, elegimos seguir el camino de regreso al Creador, en vez de seguir eligiendo al ego.

Cada vez que nos quedamos atrapados en un conflicto, estamos equivocados. ¿Equivocado en qué? en creerle el cuento al ego que nos dice que nuestra identidad está separada del Creador, y que podemos fabricar a nuestra manera, independiente de Dios.

Seguir el camino que se me ha señalado, es elegir seguir a Jesús que nos lleva de regreso al Amor, de donde nunca nos fuimos; pero que, al creer en la separación, fabricamos miedo y culpa.

Despertar es elegir ver el error de la mano del Amor, de Jesús.

Asumir el error es el primer paso para la liberación:

Si Jesús, tienes razón, me equivoqué. ¡Elijo de nuevo!

Elijo seguir EL CAMINO QUE SE ME HA SEÑALADO

Gracias. Gracias. Gracias, por ser nuestro Guía y Maestro interior.

Escuchamos a Jesús y miramos con Él, el deseo oculto de negar la Luz divina de nuestro Ser.

El propósito esencial es dejar de negar la Luz del Ser unido al Amor del Creador.

Todos somos Luz

Observamos el juego de la mente que nos distrae con pensamientos y creencias que nos alejan de la paz. Escuchamos a Jesús y miramos con él, llevando esta oscuridad a la Luz.

Jesús, ¿qué es lo que no quiero ver?, ¿qué milagro necesito aquí?, ¿estoy listo/a para sanar la mente?

Él es el Maestro que nos muestra aquello que no es Verdad, para nuestra liberación interior.

Cuando no sigo tu guía, Jesús, me pierdo en el camino y sigo la muerte en vez de la eternidad del Ser. Necesito tu ayuda Jesús; para salir de la fantasía y volver a la Verdad, que es lo natural de nuestro Ser.

Jesús es el recuerdo en nuestra mente de la Luz del Ser unido al Amor eterno del Creador.

Detrás del miedo se esconde el deseo de negar el Amor

Jesús nos está mostrando que detrás de la experiencia que nos quita la paz, se esconde el deseo de esa experiencia, y es poderoso admitir el deseo junto con él, pues nos lleva a profundizar aún más hasta llegar al núcleo que gesta todo esos pensamientos, ideas y emociones que nos enloquecen.

¿Qué hay detrás del miedo? el deseo de seguir experimentado miedo, el deseo de recordar memorias del pasado para oscurecer la Luz del Ser. Admitir el deseo de experimentar aquello que siento, es la llave a la oscura cueva de nuestro inconsciente.

He tenido un sueño donde pude ver que todavía tenía un viejo miedo a la muerte de un ser querido. Entonces hablé con Jesús y le pedí que me muestre qué hay detrás de esto. Jesús me llevó a ver que detrás del miedo a la muerte se escondía el deseo de matar a Dios. ¡Vaya locura!

Entonces Jesús me dijo: ¿Puede la luz matar a la Luz? Da risa la respuesta por lo loco que es esto cuando lo miramos con Jesús. Esta loca idea de negar a Dios hasta querer matarlo, es la idea del ego que nos tiene atrapados. Pero ahora ya podemos ver, de la mano de Jesús.

El deseo de matar a Dios, el deseo de ser superior a Él, el deseo de destruir, el deseo de tener más poder que Dios. Da risa, ¿verdad? Sin embargo, ¿qué es la violencia sino la manifestación de este deseo oculto de matar a Dios para ser más poderosos que Él?

El verdadero poder es el poder de extender el Amor como lo hace el Creador; y éste es nuestro poder real pues somos Uno con Dios.

Hasta que no volvemos consciente el deseo inconsciente, este dirige nuestra vida; y luego nos creemos víctimas o victimarios. Jugamos el juego loco del ego y fabricamos un mundo de locos. ¡Pero la buena noticia es que podemos reírnos de esta loca idea y volver a elegir! volver a elegir la Verdad de nuestro Ser unido al Amor infinito del Padre. Podemos elegir ver la Luz del Ser que somos, unido eternamente al Creador.

Todos podemos escuchar a Jesús²².

Todos podemos hablar y escuchar a Jesús y pedirle que nos muestre el deseo oculto, inconsciente, para poder llevar la oscuridad a la Luz.

La mente del ego fabrica locura que podemos ver de la mano amorosa de Jesús. Si prefieres puedes llamarle Guía interior, Luz, Espíritu Santo, Ser, más allá del nombre con el que te sientas más cómodo/a, se refiere a la parte de la mente que contiene el recuerdo de la Verdad en todos nosotros, y podemos acudir a esa parte todo el tiempo; y des ocultar la locura del ego que es esa

²² Gracias por este recuerdo que nos brinda Cay Villars, a través de los círculos de luz que ofrece online, traducidos al español por Dayra Santana. Página web: <https://joininginlight.net/jesus-un-nuevo-convenio-ucdm/>

otra parte de la mente que nos hace creer que estamos separados de Dios y de la filiación.

Despertar es elegir entrenar la mente para poder discernir qué información estamos sintonizando, si la información del ego o de la Luz. Venimos atrapados en la información del ego, y ahora podemos entrenarnos para ver y abrirnos a escuchar a Jesús, para que nos ayude a volver a la Verdad, llevando la oscuridad a la Luz del Ser unido al Amor de Dios.

Si estamos demasiados enredados y nos sentimos abatidos por alguna experiencia, podemos buscar ayuda; asumiendo que “no sé”, nos llega la respuesta.

En mi experiencia, he necesitado esos vínculos poderosos que nos ayudan a ver nuestro interior, para despejar los obstáculos que impiden la luz que ya somos.

Podemos pedir a nuestro Guía interior que nos ayude a encontrar la persona adecuada para esta labor. Las respuestas ya están ahí, solo que necesitamos encontrarlas, y un diálogo enriquecedor puede ayudarnos a ambos. Pues cuando nos reunimos a dialogar sobre cuestiones profundas de nuestra existencia, nos beneficiamos todos, algo nuestro sana también junto con el otro, algo se libera. Sanamos juntos.

Vivir conscientes requiere de una actitud de humildad, de animarnos a decir “no sé”, sabiendo que algo dentro nuestro si sabe, nuestro Guía sabe y podemos escucharlo todos. Y a veces nos habla a través de otro, de un texto, de un libro, de una imagen, de una película.

En el regreso a nuestro Ser, vamos experimentando a través de situaciones, personas, acontecimientos, percepciones, comprensiones. Aquello que se nos manifiesta afuera es un espejo de cómo estamos nosotros en la relación con Dios.

Si estamos en paz, es que decimos Si a Dios; si perdemos paz, estamos negando a Dios. Claro que es inconsciente, pero hasta que no lo volvemos consciente, nos domina. Por ello es esencial saber que no estamos solos, estamos siendo guiados de vuelta a la Verdad, al Amor.

La fuente de sabiduría mora en nuestro interior, y la vamos encontrando en la interacción con otros y el encuentro con nosotros mismos, dialogando con Jesús.

Tener nuestros espacios de soledad nos permite escuchar la voz de Jesús, ver que estamos siempre acompañados y guiados por él; entonces sentimos la paz y libertad que anhelamos.

Cuando nos disponemos a ver lo que necesitamos ver para recordar la verdad, la Vida nos guía amorosamente. Todos venimos del mismo Origen, y las respuestas que buscamos están disponibles para todos.

Que podamos observar la existencia desde esa dimensión abstracta de nuestro Ser, asumiendo nuestra vida en lo más concreto de cada día. ¡Así sea querido lector!

Síntesis

Los conflictos que se nos presentan son una oportunidad para crecer en consciencia, dejar la ilusión y recordar nuestro verdadero Ser, unido eternamente al Creador.

Despertar al Ser es mirar estos deseos inconscientes y llevarlos a la Luz, de la mano de Jesús y le pedimos a Él que nos brinde la percepción correcta.

Para meditar

Cuando algo nos resulta molesto, nos preguntamos:

"¿Qué es lo que quiero que resulte de esta situación? ¿Qué propósito tiene?"

Y observamos que hay dos propósitos:

- Uno es el propósito del sistema de creencias del ego: reforzar la creencia en la separación del Creador y de los otros, lo cual nos conduce al miedo, la impotencia, el juzgamiento;
- El otro es el propósito del Ser: recordar que la separación es pura ilusión y que la verdad es nuestra unión eterna con el Creador.

Desde esta claridad, nos sentimos guiados y conducidos de instante a instante.

Espiritualidad

La Voz de Dios me habla durante todo el día. Lección 49. UCDM

Labor personal o grupal

Desmantelamos la fantasía del sistema de creencias del ego:

Observamos una situación que nos genere conflicto, desde estos cuatro aspectos básicos del ilusorio sistema de creencias del ego²³:

1. Crees que puedes cambiar lo que Dios creó.

Aquí subyace el deseo de cambiar lo que Dios creó perfecto y experimentar imperfección. El deseo de negar la inmutabilidad del Ser/Luz/Amor que somos.

2. Crees que lo que es perfecto puede volverse imperfecto o deficiente.

Subyace el deseo de experimentar sentirte que eres imperfecto o deseas una experiencia de proyectar la imperfección fuera de ti (culpando a otro/s).

3. Crees que puedes distorsionar las Creaciones de Dios, incluido tú.

²³ Síntesis del Capítulo 2, I "Los orígenes de la separación", punto 1, Un Curso de Milagros.

Subyace el deseo de experimentar la distorsión en la Creación de Dios, incluyéndote a ti.

4. Crees que puedes ser tu propio creador y que estás a cargo de la dirección de tu propia creación.

Subyace el deseo de una experiencia en la que fabricas tu personaje y crees que la dirección de tu propia creación depende de ti. Subyace el deseo de una experiencia de dirigir la creación separado de Dios y sentirte abandonado por tu Creador.

También podría estar debajo de esta creencia el deseo de matar a Dios, el deseo de ser superior a Él, el deseo de destruir, el deseo de usurpar el poder de Dios. Da risa, ¿verdad? ¡Puedes reírte junto a Jesús de estas locas ideas! Y pedirle a Él que te brinde la percepción verdadera.



8- Todos tenemos la luz del Ser

Que podemos elegir extender

*"En lugar de blasfemar contra la oscuridad,
¿Por qué no encender una vela?"*

Confucio

En los años 60 Martin Luther King estaba dando un discurso en el cual intentaba hacer reflexionar sobre la necesidad de que las personas se unieran y colaboraran en pro del bien común, ya que le preocupaba la pregunta que las personas, con resignación, le planteaban: ¿qué puedo hacer yo ante la injusticia, la violencia, la inequidad de la sociedad?

Entonces, hizo apagar las luces del lugar y preguntó: ¿alguien podría ayudarnos a iluminar este lugar? Sacó su encendedor, lo encendió y dijo: ¿ven esta luz?, ¿sirve para algo? Si, contesto la gente.

Entonces les dijo: saquen sus encendedores y cuando les diga, lo prenden. Así ocurrió y el lugar quedó iluminado por miles de pequeñas luces.

Es una sabia lección para que las personas aprendamos que todos tenemos la Luz del Ser, y que es necesario que cada uno de nosotros la encendamos. De esta manera, sumando la luz de cada uno, nos iluminamos entre todos.

Muchas veces caemos en la creencia falsa que nada podemos hacer; y nos llenamos de impotencia si nos quedamos con esto. Todos podemos aportar al bien común, cada uno desde su lugar. Desde el lugar que eligió, porque así se sintió llamado (vocación).

En los medios se suele escuchar "*la sociedad está mal, los valores están tergiversados, uno quiere ser bueno, pero no te dejan, etcétera*", pero lo cierto es que a la sociedad la hacemos entre todos, la sociedad es la suma de cada una de las partes que la integramos.

Entonces, ¿por dónde empezamos?

Pues si cada uno de nosotros enciende su luz, además de sentirse útil y su vida tendrá sentido con ello, aportará a que la sociedad en la cual está inmerso, se desarrolle hacia el bien común.

Cada uno puede aportar su parte, en beneficio de todos.

Como es adentro es afuera

Si el mundo que veo está en paz, es que en mi mente albergo ideas de paz, es que estoy en sintonía con el Creador, con el Amor.

Ahora bien, si no siento paz, entonces puedo elegir mirar qué pensamientos, ideas, creencias y deseos sostengo en mi campo de consciencia que no están alineados con el Amor, con la Verdad, Unidad, y por ello pierdo la paz.

De ahí que es esencial estar atentos en los pensamientos, pues es posible detener la locura en el lugar en el que se inicia: la mente.

Lo que experimentamos, es el reflejo del deseo oculto, inconsciente, que albergamos en la mente.

Si el deseo oculto es negar a Dios, hacer las cosas “a mi manera”, independientemente de Él, pues fabricamos ideas, pensamientos, creencias, emociones y eventos en nuestra vida desde esta ilusión de separación del ego. Si deseo mantener mi identidad particular, ser especial, me estoy aferrando a un deseo inconsciente de separación.

¡Pero podemos darnos cuenta de esto y dejar ir estos deseos que niegan al Creador!

Mirar los deseos con Jesús, que nos lleva amorosamente de la mano a ver la oscuridad, y reírnos con él de esta loca idea de negar el amor que somos.

Negar al Padre es negar al Hijo, pues son Uno. ¡Es negarse a uno mismo! vaya locura. Pero la buena noticia es que ahora podemos ver toda esta mentira y elegir de nuevo, elegir la paz.

De la mano de Jesús, miramos nuestro interior, y nos dejamos llevar por él para ver la verdad.

Des ocultar el deseo inconsciente

No podemos dejar ir la ilusión hasta tanto no volvemos consciente esos deseos ocultos de negar el Amor.

Admitir este deseo inconsciente de negar a Dios, verlo con Jesús y reírnos juntos, nos libera y recuperamos la paz que es el estado natural de nuestro Ser.

Todo conflicto surge de la loca idea de estar separados del Creador. Del deseo de hacer lo que queremos independiente de Él.

La paz es consecuencia de unir nuestra voluntad a la Voluntad de Dios, sentir la unidad con Él, con todo y con todos.

Elegir la paz es desear ver la inocencia y la unidad que comparto con todos mis hermanos, en el único Ser que es la extensión del Amor del Creador.

El ego separa y fabrica demencia. El Ser une y crea paz, amor y alegría.

¿Qué vamos a elegir sintonizar?

Elijo la idea del Amor que todo lo abarca, en todo lo que hago, en todo lo que experimento.

Mantengo esta idea en la mente, y mi mundo está en paz, porque esta es la voluntad de mi Padre para Su Hijo amado. Gracias. Gracias. Gracias.

Expresar la Luz

Podemos elegir expresar aquellos dones y potencialidades, que convertidas en conductas tienen poder para crear. Este es el sentido positivo del "poder": poder para crear como el Creador, en beneficio de todos.

Todos estamos dotados de poder. Claro que cada uno elige qué hacer con él, si utilizarlo para crear (Ser), o negativamente para someter a otros (ego).

Así como las células del organismo viven a través de este, y su vida no sería posible sin él, de la misma manera, las personas vivimos en una sociedad. A su vez, la sociedad es el reflejo de las personas que la componen.

Cuando cada uno de nosotros nos hacemos cargo de disponer al servicio de otros los dones y talentos, que es la expresión de la Luz a través nuestro; aportamos al desarrollo de la sociedad.

Todo aquello que hagamos, con poder para crear, impactará en el sistema mayor en el cual estamos inmersos. Hay que saberlo. Y dejar de culpabilizar "a la sociedad" como si fuera algo que está fuera de nosotros, y que nada podemos hacer. Somos parte de ella, estamos incluidos en ella. Podemos actuar, cada día, siendo útil en nuestro lugar, como canales de la Luz de nuestro Ser.

Esto es salir de la impotencia y volvernos creadores con el Creador, al servicio de la Vida.

La suma de cada acto creativo que aportemos, se verá reflejado.

Ignorar nuestro poder sería ignorar la Luz de nuestro Ser; sería negar a Dios, negar el poder creador de nuestro Ser unido a Dios.

¡A brillar la Luz del Ser querido lector/a!

Síntesis

Todos tenemos la Luz de nuestro verdadero Ser, que podemos elegir encender para iluminar; juntos con otros.

Para meditar

Cuando cada uno de nosotros elegimos que la Luz brille a través nuestro, estamos aportando al bienestar de todos.

El poder de crear es extender el amor del Creador.

Espiritualidad

Vosotros sois la luz del mundo. Mateo 5,14

Para poder ver, tienes que reconocer que la luz se encuentra en tu interior y no afuera. Lección 44.2:1. UCDM

Labor personal o grupal

1- Nos ponemos disponibles para que la Luz de nuestro Ser nos guíe, elijo preguntar cada día: *Jesús, ¿en qué puedo ser útil hoy?*

2- Medita la frase: *Elijo manifestar la luz divina que habita en mí. Elijo servir a la vida con Amor.*

3- En mi vida cotidiana, cada vez que aparece algún malestar, miro hacia adentro con Jesús y le pregunto:

Jesús, ¿hay un deseo inconsciente de negar la luz?

Escucho su respuesta y si me dice que, *si hay un deseo de negar la luz*, le pido el milagro de cambiar la percepción para poder volver a elegir la verdad.



9- Observar nuestra mirada personal

Para aprender la visión lúcida del Ser

Una mente despierta se da cuenta que está negando al Amor.

Basta escuchar una conversación sobre política para darnos cuenta que, si nos quedamos mirando desde una perspectiva personal, que niega la totalidad que somos, no hallaremos respuestas que permitan un desarrollo global en paz.

Desde la perspectiva personal, lo que para uno es bueno, para el otro es malo. Y así, cada argumento parece indiscutible.

Posicionados de cada lado de la polaridad, no hay encuentro.

Este es un tiempo que nos impulsa a ampliar nuestras miradas, e ir más allá de la dualidad. Como dice ese refrán popular *“si te quedas mirando el árbol, te quedas sin ver el bosque”*.

Como nos miramos a nosotros mismos, miramos a otros. Si solo reconozco una parte en mí, otra quedará oculta y será la sombra que necesito mirar, integrar. Si me creo que soy esto que pienso y creo, si he puesto mi “identidad” en esta idea que definiendo como sea, si me creo especial, me limito a mí mismo/a. No soy lo que creo que soy, ¡soy luz eterna e infinita!

Animarnos a ir hacia nuestro interior, con una mirada serena y amorosa que nos permita ver la luz en medio de la oscuridad, es el desafío evolutivo para todos.

Ir más allá de la polaridad

Ir más allá de la polaridad: bueno, malo, mejor, peor, etc., implica abrirnos a la comprensión que no hay víctimas ni victimarios, lo que hay es diferentes *formas* de la misma mente (*contenido*) que compartimos todos.

Esa mente que compartimos todos es un campo de información que por un lado tiene la información errónea del sistema del ego que se cree separado del Creador y de los otros, desde donde fabricamos un mundo demente; y por otro lado está el recuerdo de la Verdad de lo que somos: un solo Ser unido a la Fuente, al Origen, al Creador.

Es muy efectivo entrenar nuestra mente para dejar de mirar con los ojos del cuerpo solamente, y comenzar a mirar con los ojos del Ser, del amor que hemos olvidado y negado. Los ojos del cuerpo juzgan, polarizan, dividen, ven afuera lo diferente, se ve especial a sí mismo. La mirada espiritual ve más allá del velo de la ilusión.

La visión del Ser verdadero que somos, ese Espíritu Puro, Santo, ve la totalidad, el Uno, la luz. Podemos elegir entrenarnos para aprender esta visión del amor, a partir de observar el contenido de nuestra mente.

La mente no es personal, sino colectiva. Lo que es personal es la decisión, la elección de escuchar una parte de esa mente compartida u otra: al ego (separación) o al Ser unido al Amor del Creador.

Todos tenemos el mismo poder para elegir entre estas dos voces. Jesús lo experimentó y por ello él nos enseña y guía en el retorno a la verdad y la vida eterna.

Podemos observar cómo desde una identidad personal excluimos a ciertas personas y mirar esto sin juzgarlo, junto a Jesús, conscientes, le entregamos esta percepción errada para recibir la percepción correcta desde el amor.

Entonces, si nos observamos juzgando a alguien o algo, podemos preguntar a Jesús, su visión amorosa está siempre disponible para guiarnos:

- *Jesús, ¿dónde quiero percibir separación entre mi hermano y yo? Por favor, ayúdame a ver lo correcto.*

- *Jesús, ¿tengo el deseo de juzgar y excluir?*

Si nos dice que sí, le pedimos que, por favor, nos de la percepción correcta, el milagro de mirar con los ojos del amor, mirar como él mira.

Con la voluntad de ver el deseo de negar la unidad, vamos derribando las barreras internas que nos alejan del amor, que es lo natural de nuestro Ser. Con los ojos del cuerpo vemos separación, con los ojos del Ser vemos unidad, totalidad, el otro es un aspecto del mismo Ser que somos. Para el Creador solo hay un Hijo, ese único Hijo es nuestro verdadero Ser.

Observar el contenido de nuestra mente colectiva

Pretender cambiar aquello que vemos afuera, por ejemplo, que el otro cambie de opinión, es la ilusión del ego.

Vivir conscientes es mirar hacia adentro, observar atentos el *contenido* en nuestras mentes, observar la mente errada del ego y pedir la guía a Jesús para que nos brinde la percepción correcta.

El ego nos lleva al deseo de recordar memorias del pasado para oscurecer la luz; a relatos del pasado que generan culpa, y al futuro fabricando miedo. Si estamos atentos, podemos elegir no quedar enredados en esos cuentos que nos generan malestar y recuperamos el poder del instante presente, el aquí y ahora es el instante de poder donde podemos elegir la verdad, el amor que ya somos: *“aquí y ahora lo soy todo y lo tengo todo”*. El ego nos lleva a divagar de búsqueda tras búsqueda de placer, nos distrae del instante presente.

El juego del ego es el juego de negarte a ti mismo, negar la luz del Ser, negar la creación de Dios, y este es el origen del miedo.

Vivir conscientes es elegir como maestro en nuestra vida cotidiana a Jesús, es elegir en favor de nuestro Ser y la Verdad eterna.

Darnos cuenta de lo que sucede en la mente y pedir sinceramente a Jesús que nos guíe. Entregarnos enteramente a Él es esencial. Observamos, nos damos cuenta de qué se activó en la mente que nos perturba, y pedimos su guía siempre; una sincera oración que escucha su voz. El estado natural de nuestro Ser es luz, amor y alegría; si no estamos felices, es que estamos atrapados en un deseo inconsciente de negar el amor. Admitirlo de la mano de Jesús nos lleva de retorno a la luz infinita y eterna del Ser unido al Creador.

Síntesis

Nuestros pensamientos no son privados, pues compartimos una misma mente que podemos aprender a observar; para discernir cuándo sintonizamos con pensamientos de separación y división del ilusorio ego; y con pensamientos amorosos de nuestro Ser. Nuestra labor es observar con consciencia esa voz del ego para poder dejarla ir, sabiendo que no es real. Profundizando de la mano de Jesús, admitir el deseo oculto de negar la luz, negar el amor, negar a Dios y juzgar a nuestros hermanos. ¿A quién estamos juzgando al juzgar la obra del Creador?

Abrir la mente, disponibles para indagar más allá de lo superficial y aprender la mirada lúcida de nuestro verdadero Ser, que es Amor, unidad.

Jesús nos guía y a él nos entregamos para escuchar su amorosa voz. Que puede llegarnos a través de un libro, a través de un hermano con quien podemos unirnos para pedirle guía a Jesús; de muchas maneras vamos a darnos cuenta que viene de la verdad, porque entramos en resonancia y paz con ello. Así aprendemos la visión espiritual del Ser, la luz del amor divino.

Espiritualidad

“Estoy aquí únicamente para ser útil.

Estoy aquí en representación de Aquel que me envió.

No tengo que preocuparme por lo que debo decir ni por lo que debo hacer, pues Aquel que me envió me guiará.

Me siento satisfecho de estar dondequiera que Él desee, porque sé que Él estará allí conmigo. Y sanaré a medida que le permita enseñarme a sanar”.

Cap. 2, V.18. 2:6 UCDM

Para meditar

La luz del Ser simplemente ama.

Labor personal o grupal

Reflexionamos:

- ¿Para qué nos posicionaremos en bandos diferentes?
- ¿Unos son los buenos y otros los malos?, ¿unos son las víctimas y otros los victimarios?
- ¿Puede la luz del Ser juzgar y excluir algo?
- ¿Existe división en la luz divina del Ser?



10- Sanar nuestros vínculos especiales

Aquellos que intentan tapar el olvido de la unidad con el Creador

*Sin amor, la vida se transforma en un engaño.
Con amor, bajamos el cielo a la tierra.*

Cuando nuestros vínculos tienen el propósito de satisfacer nuestras carencias personales (miedos, inseguridades, heridas infantiles, tapar la soledad, etc.), se transforman en relaciones especiales, de apego²⁴, donde subyace el miedo y prevalece el pasado; generando conflicto tras conflicto.

“No nos une el amor sino el espanto²⁵; el espanto de no saber estar solos, el espanto a la soledad, el espanto de no sé quién soy yo, y busco un bastón para sostenerme; o porque creo que solo/a no puedo, etc. El espanto es el “miedo a” tantas cuestiones que el ego nos puede contar, y que, si no lo vemos, podemos quedar atrapados en ello.

Así venimos fabricando muchos de nuestros vínculos, los de pareja, con nuestros hijos, familiares, amigos, trabajo, profesión, mascotas, comida, con la imagen que fabricamos de nosotros mismos, ¡y hasta podemos tener una relación especial con el pasado! Pues estas relaciones especiales tienen el propósito de entretenernos, distraernos de la verdad, tapando el desamparo que sentimos cuando vivimos desconectados del Amor del Creador. Lo cual es imaginario, porque en verdad no existe, pero que lo experimentamos como resultado en la falsa creencia que estamos separados de Dios.

Estas relaciones especiales, al tener el propósito personal, provienen del sistema del ego que se cree separado del Creador, de la Fuente, y separados de los otros.

²⁴ Libro Madurando Nuestros Apegos, de María Guadalupe Buttera y Dr. Roberto F. Ré. Editorial San Pablo, 2008.

²⁵ Fragmento del Poema “Buenos Aires”, del escritor argentino Jorge Luis Borges (1899-1986)

Y, ¿qué hacemos cuando estamos inmersos en relaciones especiales?

Pues entregarla a esa parte nuestra que sabe, nuestro verdadero Ser, el recuerdo de la unidad con el Creador; desde donde esta relación de apego puede ser purificada de toda la fantasía del ego, y transformada hacia el propósito del amor. Cuando nos damos cuenta que estamos en una relación de apego, podemos elegir mirar con Jesús para que la purifique, valiéndose de ello para nuestra liberación. Sanar nuestros vínculos especiales es nuestro desafío, es algo que lo aprendemos mientras estamos en el vínculo mismo. Pues nuestras relaciones son nuestro laboratorio más transparente para reconocer desde dónde estamos fabricando (ego) o creando (amor), nuestra vida.

Nuestro vínculo con el Amor del Creador nada podrá sustituirlo

Cuando en una relación tenemos expectativas, juicios y reproches, es muy probable que estemos vinculándonos desde nuestras carencias; lo cual generará conflictos por ello. Esperamos que el otro nos dé aquello que nosotros no nos damos a nosotros mismos. Lo cual no es amor, sino apego a una idea que uno mismo se hizo del otro.

Nadie ha venido a esta experiencia a llenar los vacíos de otro. Claro que, sí podemos acompañarnos, facilitarnos el camino juntos, ¡y esto sí que es hermoso y saludable para ambos!

Este es un sano propósito de una relación: crecer juntos, transitando obstáculos para descubrir el verdadero Amor.

Muchos transitamos por las expectativas un tiempo, hasta que llegan los conflictos y aprendemos. Transitar nuestros conflictos desde una mirada lúcida, nos lleva a una nueva manera de vincularnos más auténtica, real y transparente.

Los vínculos que sustituyen nuestra relación con Dios no prosperan.

Si podemos y es lo que anhela nuestro corazón, unirnos con otros en el amor de Dios, ¡es muy poderosa esta unión! Así es como sanamos juntos, recordamos nuestra esencia; unidos desde la luz de nuestro Ser, junto a Jesús. Esta unión espiritual es lo que anhela nuestro Ser, la cual podemos experimentar con hermanos poderosos en el camino, no solo con nuestros vínculos más próximos.

Hemos creído que la unión física es lo que nos iba a colmar nuestra sed de amor, pero ya sabemos que no se trata de unión física, sino que es otro nivel más allá de ello, y que podemos abrirnos a experimentar.

Personalmente, mi experiencia de unión con personas desde diferentes lugares, con el propósito de unirnos en la Luz para recordar que amor es lo que somos, ha sido muy valiosa; activando naturalmente la alegría en mi interior. Entonces, podemos ver que lo que buscamos en esencia es la unión, y esta unión no necesariamente la encontramos solo en una pareja, sino que, al tratarse de una unidad espiritual, podemos encontrarla también, con otros hermanos poderosos.

Volver al Amor

Transformar la relación especial en una relación sana, purificada por Jesús que nos guía, es una elección que hacemos cuando nos decidimos volver a la paz y el Amor del Creador, de donde nunca nos fuimos, pero sí nos hemos olvidado y caímos en un sueño loco de separación. Con el deseo inconsciente de hacer todo a nuestra manera, fabricamos creencias de ser especiales o volver especial a otro; y ahora podemos ver que esta manera de relacionarnos no nos permite sentirnos felices y plenos.

En verdad, nos decidimos a ver las fantasías de nuestros vínculos especiales porque llegamos a darnos cuenta que ya no podemos seguir sosteniéndolas. A veces comenzamos sintiendo insatisfacción, y en algún momento nos damos cuenta que el problema no es el otro, sino nuestras expectativas ilusorias depositadas en el vínculo. Hoy es un tiempo donde todo esto sale a luz, y la verdad se nos manifiesta para ser vista.

Cuando nos decidimos iluminar nuestra relación especial para ser purificada, de la mano de Jesús, necesitamos tener fe que la Luz está en todo y todos, es el Ser que compartimos todos. Nos olvidamos de nuestra pureza esencial y fabricamos una manera de relacionarnos que nada tiene que ver con el amor, pero ahora tenemos las comprensiones que nos ayudan a recordar la verdad, para iluminar nuestros vínculos²⁶. Basta que uno de los dos pueda ver las ilusiones, para llevarlas a la Luz, donde se disipan.

Sanamos juntos

Sanamos juntos, confiando que somos guiados por Jesús hacia la verdad. Con consciencia, observamos los juicios, expectativas o reproches que proyectamos en nuestros vínculos, dándonos cuenta cómo todo esto obstaculiza el encuentro real con otro/s. Lo miramos con Jesús, y se lo entregamos para su purificación. Iluminamos nuestros vínculos y se vuelven más livianos y amorosos, al quitarles la carga del pasado proyectada al presente. La comunicación fluye abiertamente, sin esconder nada, crece el respeto y la paz. Una relación pura es un reflejo del amor de Dios, es la experiencia de unidad que anhela profundamente nuestro corazón.

²⁶ Libro Iluminar nuestros vínculos, de María Guadalupe Buttera. Editorial San Pablo, 2016.

El ego arremete con toda su artillería para convencernos que no tiene sentido cambiar nada de esta relación, o que busquemos una nueva relación, etc. Intentará confundirnos de muchas formas para seguir influyendo. Pero nosotros podemos elegir estar atentos, despiertos, dejándonos guiar por Jesús, pidiéndole a él que nos dé la percepción correcta cada vez que algo nos resulta denso, a partir de pensamientos del ego que subyacen al malestar. Es esencial que aprendamos a escuchar lo que Jesús nos dice, nos habla a todos y todos podemos escuchar la voz del amor.

Esa es nuestra función, estar atentos, conectados con nuestro Ser, escuchando a Jesús que nos guía de retorno a la Verdad. ¡Gracias Jesús por guiarnos al Amor!

Síntesis

Relaciones especiales son aquellas que intentan llenar un desamparo imaginario, que en verdad no existe, pero que experimentamos como resultado de la creencia en la separación de Dios. Esta sensación de vacío/falta, sólo puede sanarse a través del recuerdo de nuestro Ser unido eternamente con el Creador.

Las relaciones de apego intentan sustituir el amor de Dios.

Para meditar

Quedarnos apegados a una relación especial es vivir desde el ego, desde donde venimos fabricando conflictos, dolor, infierno en nuestras vidas.

Hoy ya tenemos las comprensiones necesarias para poder elegir la paz que viene del Ser unido al Creador, a todo y todos.

Espiritualidad

Al no amar siento dolor, porque niego la esencia del Ser.

Labor personal o grupal

1- Puede ayudarnos a volver consciente el objetivo que nos unió y aquello que deseamos en adelante, estas preguntas que nos haremos con profunda honestidad:

¿Para qué estamos juntos?

¿Cuál es el objetivo de esta relación?

¿Cómo me siento en esta relación?

¿Cómo deseo vincularme hoy?

¿Cuáles son las características del vínculo que deseo crear?

2- Elijo mirar mis vínculos especiales con Jesús para que me muestre las ilusiones, los purifique y transforme al servicio de la Vida.

¿Elijo ver más allá del error y experimentar la verdad?

Por favor Jesús, dame la percepción correcta de esta situación. Muéstrame lo que necesito ver para sanar.

Elijo mirar con los ojos del Amor cada vez que emerge algo en el vínculo que me moviliza, y en ese momento pido la guía a Jesús y lo escucho.

Si quedo trabado/a en algo, pido ayuda a un hermano con quien podamos ver juntos qué deseo hay detrás de esta experiencia.

3- Recordemos que, si no nos sentimos felices, es que hay un deseo inconsciente de negar la verdad, de negar a Dios.

Ver el deseo oculto de negar el amor que somos, de la mano de Jesús, y llevarlo a la Luz; es lo que nos libera de estos nudos que nos atan.

Sanamos juntos porque somos parte del mismo Ser unido al Amor de Dios.

Con gratitud y guiados siempre por Jesús, la voz del amor en nuestro interior.



11- Reconocer la Unidad

De todo y todos

*Surge el conflicto y veo uno allá y yo acá.
La idea loca de separación tapa la Luz de nuestro Ser que es Uno con el Creador.*

Cuando surge un conflicto, es una oportunidad de ver, de aprender algo nuevo que expanda nuestra consciencia, mucho más allá de las creencias actuales que fabricaron el conflicto.

Observemos: surge el conflicto y emerge la emoción: tristeza, enojo, ira. Erróneamente creemos que esta emoción fue causada por un otro, que está ahí afuera; pero hoy sabemos (gracias a la física cuántica) que esto no funciona así. La emoción es efecto de pensamientos. Antes de sentir, pensamos.

Surge el conflicto y veo uno allá y yo acá. La idea loca de separación tapa la Luz de nuestro Ser que es Uno con el Creador.

La Honestidad desde el Amor y la honestidad desde el ego

A veces decimos que somos “honestos”, porque decimos lo que pensamos. Pero resulta que aquello que pensamos son ideas de división, separación, exclusión. Claro que, muchas veces, son creencias inconscientes; hasta que surge algún conflicto con otro/s y uno dice “¡pero si yo fui honesta/o!” Si fui honesta/o, pero si mi honestidad causó un conflicto, es que se alimenta de pensamientos del ego, de separación. Si creo que fui honesto/a y pierdo la paz, es una idea que viene del ego, ese sistema de creencias que nos lleva hacia la ilusión que estamos separados de la Fuente y de los otros.

La honestidad que viene del ego separa, divide y excluye.

Todo conflicto es un efecto y la causa está en la mente que podemos aprender a ver.

Entonces, podemos observar y discernir que hay una idea de honestidad que viene del ego. Desde ahí me arrojó la idea que puedo excluir a otro/s, porque así lo siento.

Este es el cuento que nos hacemos a nosotros mismos, si solo nos quedamos en esta idea de separación (ego). Que no es lo que soy, porque lo que soy es Luz eterna e infinita, puro amor, pero si escucho la voz del ego y me creo honesta/o porque “*digo lo que siento*”, me engaño a mí misma/o, fabrico conflictos y hago daño a mí misma/o y a otro/s.

Despertar implica aprender a ver la relación de “causa y efecto” en nuestra vida cotidiana. Aprender a ver desde dónde pienso, siento y hago; si desde el ego o desde el verdadero Ser.

¡La buena noticia es que podemos aprender a ver!

Puedo aprender a ver y discernir para no quedar atrapada/o fabricando conflictos, y elegir extender amor, como lo hace el Creador.

Puedo observar: si surge un pensamiento de separación, no viene del Amor. Si es un pensamiento de lo alto, del Amor, une e incluye todo.

La Honestidad que viene de lo Alto, del Amor, lo incluye Todo. Nadie queda afuera.

Aprender a discernir cuándo es una y cuándo es otra, es esencial para purificar la mente de distorsiones que nos separan unos de otros.

Recordemos que la mente no es personal, es compartida, con lo cual, aquello que cada uno observe con consciencia en sí mismo, es un aporte que ilumina la mente que compartimos todos.

Al observar las interferencias que obstaculizan el Amor que somos, nos liberamos.

Y sigamos profundizando, escarbando en la mente: ¿de dónde surgen los pensamientos que me quitan la paz?

Los pensamientos surgen de la mente, de ese campo de información compartido por todos. Ese campo de información contiene ideas y creencias de separación (ego) y más allá de ello, está presente eternamente la Luz que nos recuerda la Verdad. ¿Cuál Verdad? Nuestra Unidad eterna con el Creador como Un Solo Ser. Uno, no muchos y separados como nos hace creer el ego.

Cuando desde mi receptor (cerebro) capto información del campo del ego que me habla de separación, exclusión, caigo enredada/o en la trampa que teje el ego con sus pensamientos dementes. Es como una gran nube negra que intenta tapar la Luz de la verdad.

No pasa nada si caigo en la trampa del ego; pues puedo verlo, reírme de ello y Volver a Elegir mirar desde el Amor que soy/somos. Es observando la oscuridad y entregándola a la Luz, como nos liberamos. Una vez que entregamos la oscuridad a la Luz, soltamos y dejamos que surja lo mejor para

todos; lo cual no es lo mejor para uno u otro, para Juan o para Pedro, sino lo mejor para la mente de todos. No hay dos, hay UNO.

Es una ELECCIÓN CONSCIENTE que estamos TODOS llamados: Escuchar la Voz del Amor, la Voz que nos recuerda que todos estamos interconectados. Y esa mente compartida necesita ser purificada de la distorsión del ego que nos vende la idea que estamos separados, lo cual es el origen de nuestros conflictos. A veces resulta muy útil acompañarnos otro ser para poder discernir y ver la oscuridad. Personalmente, ante un conflicto, busco ayuda para poder ver juntos y es muy liberador. La Voz de la Verdad nos habita a todos y nos habla de diferentes maneras; a veces, a través de un otro.

La separación es una ilusión.

Anthony de Mello²⁷ decía que los humanos actuamos como si viviéramos en una piscina llena de mierda hasta el cuello y nuestra preocupación principal se redujera a que nadie levantara olas. La mierda es el ego y su idea de separación, la causa de nuestros conflictos.

¿Qué vamos a ELEGIR?

¿Escuchar la voz distorsionada del ego que nos separa o la VOZ del AMOR que nos une?

¿Qué vamos a ELEGIR? ¿seguimos nadando en la mierda que ofrece el ego o elegimos ver de otra manera?

Fabricamos eventos negativos o extendemos Luz. No hay más.

Podemos elegir extender la Luz de nuestro Ser unido eternamente al Creador; podemos elegir la Verdad y el Amor.

El conflicto nos permite ver mucho más allá, cuando elegimos escuchar la Voz de la Verdad. Todos podemos escucharla.

Comprender la unidad no significa que tengamos que estar con un otro como sea, pues no se trata de la forma, sino de volver consciente el contenido de la mente que compartimos todos.

Observar las distorsiones que nos quitan la paz y llevarlas a la luz, es nuestra función cuando elegimos vivir despiertos y al servicio de la Vida.

Síntesis

El conflicto es una oportunidad de ver qué información estamos sintonizando, de ir más allá de la idea de separación y recordar la Unidad eterna con el Creador.

Somos Luz eterna e infinita, unidos al Amor del Creador y podemos extender Luz como el Creador crea.

²⁷ Anthony de Mello (1931-1987) fue un sacerdote jesuita, psicoterapeuta y maestro espiritual multirreligioso.

Para meditar

“Aunque libre para pensar y actuar, estamos unidos, como las estrellas en el firmamento, con lazos inseparables. Estos lazos no se pueden ver, pero podemos sentirlos”. Nikola Tesla²⁸

Espiritualidad

*Dios es mi Fuente. No puedo ver separado de Él. Lección 43, UCDM.
Ahora somos uno con Aquel que es nuestra Fuente. Lección 164. UCDM.*

Labor personal o grupal

Ante un conflicto vincular, elijo mirar más allá, mirar la "mente". Todo es "mente", y ahí es donde miramos para purificar las creencias y pensamientos falsos de separación que generan conflictos.

Miro con esa parte de mi Ser que recuerda la Verdad, y llevo todos los pensamientos oscuros a la Luz del Ser divino que somos, uno con el Creador. La luz disipa la oscuridad.

Si me quedo enredado en el ego, fabrico eventos negativos en mi propia vida y en los que me rodean.

Soy responsable y tengo el poder de ELEGIR mirar desde la LUZ y extenderla.

“Dios es la luz en la que veo. Lección 44, Un curso de milagros.

¡Así sea querido lector/a!

²⁸Nikola Tesla: “El problema de aumentar la energía humana”, en Century Illustrated Magazine (junio de 1900)

EJE 3: Elegir la paz



11- Asumir la existencia

Y elegir la paz

Todos somos reflejo del Amor del Creador, sólo que nos hemos olvidado; aquí y ahora podemos recordarlo.

Desde nuestro nacimiento, recibimos cuidados y atenciones que hicieron posible nuestra vida. Muchos de ellos han sido gratificantes y nos han hecho felices. Otros quizá, no llegaron de la manera en que los necesitábamos, entonces sufrimos y nos quejamos. Con el tiempo, nos vamos dando cuenta de que el mundo no gira alrededor nuestro; entonces vamos aprendiendo que tenemos que ocuparnos de nosotros mismos. Tomamos contacto con lo que somos capaces de hacer con nuestro potencial y aprendemos de nuestros vínculos más próximos, a encontrar respuestas a las situaciones que se nos presentan. Estas respuestas a veces son sanas y efectivas; y otras, no. En todo caso, si me equivoqué, puedo aprender.

Observemos estas conductas muy comunes pero insanas, que provienen del ego, y nos alejan del poder transformador que anida en nuestro interior, nuestro Ser:

1- Cuando nos sentimos víctimas

Una reacción inmadura e infantil es adjudicar toda la responsabilidad al entorno: padres, pareja, jefe, país, etcétera; y sentirnos perjudicados por ello: *No me dieron lo necesario... No me dejan crecer... Si no fuera por...* Es una actitud pasiva que solo espera la acción desde afuera, y nos quejamos de la conducta del otro. Bajo esta forma de ver al mundo, mi felicidad depende del otro y yo no puedo hacer nada más que esperar a que cambie. Desde esta

actitud, la persona queda a merced de otro/s, en un círculo vicioso del cual solo él/ella será capaz de salir.

2- Cuando pretendemos que el otro cambie

Otra posibilidad es pedirle al otro que cambie para que nos satisfaga: que actúe diferente; que elija otra cosa. Tratamos de cambiar al otro. Si no lo hace, se lo exigimos o se lo reprochamos. Queremos hacerle entender su error, modificar su conducta y que actúe de acuerdo a nuestra manera de ver: valores, criterios o puntos de vista. Si no podemos cambiar al otro, sufrimos y le proyectamos el dolor que esto nos provoca: *“Por tu culpa ya no soy la/el de antes...”* Detrás de esta conducta hay manipulación y falta de respeto al otro.

Cuando una actitud de otro nos hace sentir mal, en vez de culpar y proyectar afuera, podemos aprovechar para reconocer nuestro interior, y preguntarnos: ¿Qué es lo que resuena en mi interior cuando esta persona tiene tal actitud?, ¿qué me pasa a mí con esto que pasa afuera?

Si nos quedamos culpando a otro de lo que sentimos ante su conducta, nos perdemos la enseñanza que nos trae la situación; y al tiempo aparecerá un “otro” que active esa parte nuestra que requiere ser mirada, aceptada, transformada. Volverse adulto implica hacerse cargo de sí mismo, dejando atrás la victimización del ego, para recordar que el poder de nuestro Ser es aquí y ahora.

De las tinieblas a la Luz

Cuando, con honestidad absoluta podemos reconocer que estamos jugando estos juegos del ego, como víctimas o como manipuladores, y nos damos cuenta de la dependencia y sufrimiento que esto nos genera, podemos reírnos de esta loca idea y entregar nuestra mente a esa parte sabia de nuestro Ser, para que nos sane y le pedimos a Jesús que nos guíe para poder llevar a la luz, las creencias falsas que nos alejan de la Verdad.

Solo cuando somos conscientes de nuestras acciones, podemos ir hacia nuestro interior, para poder ver de otra manera.

Afuera es el reflejo de aquello que albergo en mi interior, por ello, la labor no es afuera sino adentro, en la mente, en el nivel de los pensamientos, hasta poder ver el deseo oculto de negar el amor.

Cada pensamiento acarrea paz o conflicto, amor o miedo; no hay pensamientos neutros. Es nuestra responsabilidad disponernos a ver nuestro interior; desde donde se gesta lo que, luego, experimentamos afuera.

En conexión con Jesús, que nos guía de retorno al amor, pasamos *“de las tinieblas a la luz”*²⁹.

Es decir, pasamos de las tinieblas de vivir en la fantasía donde uno cree que el poder está afuera, que yo soy víctima, que el otro es quien debe cambiar, que

²⁹ Hech. 26, 18

la solución de todo está fuera de mi, que culpa de otro/s yo estoy como estoy, etc.; a la luz de la verdad donde yo puedo elegir la luz y dejarme guiar; todo está en la mente y se proyecta desde ahí.

Vivir conscientes requiere concernos

Si no estamos en paz, es que hay información en la mente que necesitamos llevar a la luz. Si no estamos felices, hay una negación oculta de nuestra verdadera identidad, que necesitamos llevar a la Luz.

Recuerdo el caso de Mariana, una mujer de 50 años que se sentía desvalorizada como madre y como esposa. Su relato era sobre sus conflictos con su hijo de 20 años y con su marido. Cuando fuimos profundizando, desde cuándo sentía enojo y rabia en su vida, surgieron cuestiones no sanadas en el vínculo con su padre.

Sentía enojo con él y a la vez, como su padre ya era anciano, sentía culpa de su enojo. Estos sentimientos le impedían agradecer a su padre, y teñían su vínculo con su pareja e hijo. Así nos enrolla el ego con sus proyecciones, relatos, historias y cuentos de víctimas y victimarios.

Todos esos pensamientos de desvalorización que se muestran de tantas formas, necesitamos mirarlos, volverlos conscientes. Pues de lo contrario quedamos atrapados en ese enredo. Observemos que detrás de la desvalorización estamos diciendo al Creador: "*tu creación no es valiosa*". ¡Vaya locura, verdad! Nos arrogamos la idea de juzgar a Dios, y nos perdemos.

Observar, estar atentos y vigilantes de los pensamientos, creencias, ideas y deseos ocultos, es esencial para despertar la consciencia de nuestra verdadera identidad. No somos estos pensamientos, pero creamos a partir de ellos, de ahí que necesitamos discernir cuándo son falsos y cuándo son verdaderos.

¿Cómo saberlo? Pues son verdaderos cuando crean paz; y son falsos cuando niegan la luz, cuando niegan que somos amor en esencia, uno con Dios.

No hay más que estas dos cuestiones a tener en cuenta: la información viene del ego (separación) o viene del Amor (unidad). Los pensamientos del ego surgen automáticamente y nos bombardean constantemente, fabricando conflictos. Por ello necesitamos estar atentos, para no quedar apegados, rumiando esos pensamientos falsos; y llevarlos a la Luz donde toda oscuridad desaparece.

Volvemos adultos es elegir la paz

Es nuestra elección volvernos adultos, sin hacernos las víctimas ni proyectando indebidamente afuera.

Aquí radica nuestro poder: "*Conócete a ti mismo y conocerás el universo*", nos enseñaban los antiguos griegos.

Con confianza, expresamos: *Me siento siempre guiado/a por Jesús y la Luz del Ser dentro de mí.*

Cuando observo que algo me quita la paz, lo observo y dialogo con Jesús para que me dé la percepción correcta. Solo volviendo consciente la oscuridad

podemos liberarnos y recuperar la paz natural del Ser. Y servir y crear desde esta paz. Es el proceso de recuerdo de nuestro verdadero Ser, ese camino que Jesús nos vino a enseñar:

Del hijo de hombre → al Hijo del Creador

Para poder pasar de “hijo de hombre” a “Hijo del Creador”, a veces es necesario sanar el vínculo con nuestros padres³⁰, y desde allí, liberados, íntegros y enteros³¹, podemos elegir mirar hacia adelante y servir a la vida creando como Hijo del Creador, a su semejanza. En el caso que comentamos de Mariana, sanar el vínculo con su padre (hijo/a de hombre) le permite liberar de expectativas el vínculo con su pareja e hijo; y así, poder crear relaciones sanas y armoniosas desde el verdadero Ser, el Hijo del Creador.

Síntesis

Es tiempo de despertar a la Luz infinita del Ser que somos en esencia, tomar consciencia, reconocer por qué no nos sentimos libres, comprender qué es lo que nos ata y no nos permite vivir plenos y felices.

Nos ponemos disponibles para ir hacia adentro y llevar nuestras creencias a la Luz, confiados que somos guiados hacia la verdad.

Para meditar

Cuando algo nos perturba, respiramos para calmarnos, dialogamos con Jesús, símbolo de la luz interior; para que nos ayude a ver los pensamientos falsos que subyacen, para que nos ayude a ver el deseo oculto con sus ojos, los ojos del Amor. Si no hay paz interior, hay un deseo inconsciente de usurpar el poder de Dios, de negar su Amor eterno al Hijo. Este deseo oculto, funciona como un obstáculo a la verdad del Ser, que naturalmente es alegría, amor y paz.

Cada situación es una oportunidad para derribar obstáculos al deseo más profundo de encontrar la felicidad interior, de unir nuestra voluntad a la de Dios.

Espiritualidad

Toda situación que se perciba correctamente se convierte en una oportunidad para sanar al Hijo de Dios. Capítulo 19, I. La curación y la fe, 2.1 UCDM

Labor personal o grupal

Busca un lugar donde puedas estar solo y tranquilo. Visualiza delante de ti a tus padres, detrás de ellos a sus padres, es decir a tus abuelos maternos y paternos, detrás de los abuelos visualiza a los bisabuelos, y así, las demás generaciones que precedieron. Toma consciencia que la vida vino a ti a través de ellos, como un río que baja y fluye desde la montaña, así ha venido la vida y ha llegado a ti a través de tus padres y ancestros. Diles a todos ellos “*Gracias. Respeto y honro vuestro destino. Gracias. Sí*”.

³⁰ En el Libro “Iluminar Nuestros Vínculos”, editorial San Pablo, 2016, amplió sobre este tema.

³¹ Al integrar en nuestro interior a nuestra madre y a nuestro padre, de esta manera nos sentimos íntegros y enteros. Cuando no tomamos uno de los dos o los dos (madre y/o padre) sentimos el vacío, la carencia, la falta de energía vital necesaria para vivir una vida plena.

Inspiras y tomas la vida que vino a través de ellos. Expiras y sientes que sueltas lo que haya que soltar.
Luego te giras y miras hacia adelante, tus padres y ancestros quedan detrás de ti.

Siente la luz del Ser unida a la Luz divina del Creador, esta Luz te guía y siempre te guiará.

Abres tus manos hacia adelante, recibiendo con agradecimiento la Luz divina y a la vez, dando de ti al servicio de la Vida.

Toma consciencia y expresa: *La Luz infinita del Ser unida al Creador va delante de mí orientando y guiando mi vida de instante tras instante.*
Visualiza una esfera de luz delante de tu pecho a unos 20 cm. Es tu guía.
¡Adelante!



12- Según lo que pensamos

Fabricamos desde el ego o creamos con el Creador

*Los pensamientos son reales o son falsos.
Los pensamientos reales vienen del Amor.
Los pensamientos falsos vienen del ego.*

Según lo que pensamos, creamos con el Creador o fabricamos desde el sistema del ego y sus creencias e ideas en la separación del Creador, y cuya motivación es juzgar, creerse especial, diferente de otros, reconocidos, mirados, admirados, o creerse inferior a otro/s; pues esto también es una manera de negar la luz de nuestro Ser, unido eternamente a Dios.

La imagen de la nube oscura podría representar esta información falsa del ego, que cuando la creamos, fabricamos desde allí; y la imagen de la luz representa la verdad de nuestro Ser que nos retorna a la paz.

El juego de la mente del ego, con sus pensamientos falsos, es inconsciente; no obstante, hoy tenemos las comprensiones para poder darnos cuenta de esta loca idea y volver a elegir la paz; pues desde el ego fabricamos conflictos, dolor, enfermedad y muerte; desde el ego fabricamos el infierno en nuestra vida.

Los pensamientos que albergamos en la mente son los que nos pueden asustar y hacer perder la paz. Pero la buena noticia es que nosotros tenemos la llave para liberarnos de esta esclavitud; observando, dándonos cuenta que estamos rumiando pensamientos falsos y eligiendo mirar con Jesús para llevarlos a la Luz; sustituyendo cada pensamiento de miedo y culpa por un pensamiento de amor. Quedarse rumiando pensamientos del ego que fabrican miedo, es como crucificarse uno mismo; sin embargo, Dios planeó que Su Hijo amado fuese redimido. Recuerdo el caso de Estela, ella dice que tiene

episodios donde siente que se ahoga, que le falta el aire; y profundizando juntas, reconoce pensamientos que le causan ira y culpa. Estela relata situaciones donde justifica su enojo con su familia; entonces la invito a dejar de lado las historias y mirar en lo profundo del interior, detrás de esa ira, ¿qué deseo hay? Y aparece el deseo de matar. Este es el engaño del ego, y si no lo vemos, quedamos atrapados fabricando malestar, síntomas, enfermedad, muerte. Junto con Jesús, vimos el deseo de matar que se vuelve contra sí misma, fabricando el síntoma de ahogo.

Detrás de la ira está el deseo de matar la creación de Dios; y más profundo aún, de matar a Dios. Porque desde el ego creemos falsamente que nos hemos separado de Dios, creemos haberle hecho un daño, que seremos castigados por ello; y nos defendemos ilusoriamente. Desde estas ideas falsas e inconscientes, se gesta el miedo, la culpa y el castigo. Una tríada devastadora cuando no la observamos. Poder ver esto es posible de la mano de Jesús, que nos ilumina la oscura cueva del inconsciente colectivo. Entonces, podemos mirarlo con Jesús y preguntarnos: ¿es posible matar a Dios?, ¿puede la luz del Ser matar a la Luz Divina? ¡Y nos vamos a reír juntos de esta loca idea!

Aquello que percibimos afuera, en el mundo exterior, es un reflejo de la mente

Cuando nos olvidamos de quiénes somos en verdad, olvidamos la luz del Hijo unido al Creador, y caemos en la trampa del ego y sus pensamientos de separación; nos alejamos de la verdad y perdemos la paz.

Y si no nos damos cuenta que lo que vemos afuera se gesta en nuestro interior, culpamos a otro/s de nuestro malestar. Es una rueda loca que nos mantiene en el mismo lugar y nos quita la paz, la alegría, y la luz; que es lo natural de nuestro Ser. ¡Pero tranquilos! que en cada aquí y ahora, al darnos cuenta que lo exterior es un espejo de la mente, podemos volver a elegir recordar la verdad de nuestro Ser que es luz, amor y alegría. Podemos volver a elegir recuperar el poder que todos tenemos de crear con el Creador que es Amor eterno. Lo cual nos llena el corazón de auténtica felicidad.

Nuestra mente necesita ser entrenada

Nuestra mente necesita ser entrenada para poder discernir los pensamientos, purificar nuestro campo de información, y despertar la consciencia que estamos eternamente unidos al Creador. Ya que la ira, el miedo y la culpa tienen su origen en la falsa idea que nos separamos de Dios. En verdad esto nunca ocurrió y la idea falsa de un dios castigador es el engaño del ego, que nos sostuvo dormidos tanto tiempo. No existe ese dios castigador, solo existe el Dios que es Amor eterno, infinito, incondicional; y el Hijo creado como extensión de Su Amor. Nuestro verdadero Ser es tal como Dios lo creó, uno

con Él. ¿Cómo puede crear Dios sino el Ser puro amor que es nuestra esencia?

La mente necesita ser entrenada, pues se activa de manera automática esta creencia inconsciente de separación; desde donde surge miedo, culpa, ira. La falsa creencia de la separación, origen de todas esas emociones perturbadoras, nos lleva al malestar, síntomas, enfermedad y hasta la muerte. Ahora ya tenemos las comprensiones para salir de ese hechizo que nos atrapaba. ¿Cómo? Entrenando nuestra mente a partir de la auto observación. Solo observando las ilusiones del ego es como podemos salir del engaño, pues no examinarlas es una manera de protegerlas. Para reconocer lo que es verdadero, necesitamos ir hacia adentro. De la mano de Jesús que nos ilumina la oscuridad, podemos ir más allá de las ilusiones y contemplarnos como verdaderamente somos: creaciones de Dios.

La mente no es personal, pues todas las mentes están unidas

Observamos los pensamientos, sabiendo que no somos esos pensamientos. Los observamos y los llevamos a la luz para que sean purificados, visualizando una esfera de luz delante nuestro, a la altura del pecho y a una distancia como la de nuestros brazos. Y podemos expresar:

Me perdono porque me distraigo con estos pensamientos.

Me perdono porque me creo estos pensamientos.

Me perdono porque creo que yo soy estos pensamientos falsos.

Me perdono porque no lo sé hacer mejor.

Me perdono porque no sé amar.

Por favor Espíritu Santo sana mi mente de estos pensamientos de separación, culpa y miedo.

Por favor Espíritu Santo sana mi mente a través del recuerdo de quien soy: Uno con el Amor de Dios.

Entrego mi mente a la Mente de Dios para que sea inspirada de pensamientos amorosos.

¡No somos esos pensamientos falsos de separación!

Es esencial saber que no somos esos pensamientos que nos perturban. Solo que hemos sintonizado con esta información falsa, atrayéndola a nuestro campo de percepción, desde donde fabricamos malestar.

Cada vez que algo nos perturba, es que elegimos mal, elegimos sintonizar con pensamientos del ego, la nube negra de la imagen. Pero podemos elegir de nuevo, a cada instante. Podemos elegir la luz de la verdad, el recuerdo de nuestro Ser unido al Creador. Pues sufrimos cuando nos perdemos en una falsa identidad.

Solo el amor es real, solo el amor nos llena el corazón sediento de volver al Padre; de donde nunca nos fuimos, solo que nos hemos olvidado, y en el olvido negamos la verdad de nuestro Ser que es amor, luz y alegría.

Volvemos al amor de Dios de la mano de Jesús, llevando la oscuridad a la luz. Jesús nos guía amorosamente a nuestro verdadero Ser, unido eternamente al amor de Dios. Ahí estamos todos como uno, el Hijo en unidad con el Padre. Todo está en nuestro interior. Si albergo y alimento pensamientos oscuros, fabrico miedo; si elijo la luz vuelve la paz. Tenemos la llave a la libertad del Ser.

Apegarse al pasado contándose uno mismo un relato de víctima, sostiene una ilusión que fabrica más sufrimiento. Aquí y ahora es lo único real, y podemos elegir de nuevo reconectar con nuestro Ser, esa parte nuestra que conoce la verdad. Comprender que el momento presente es todo lo que hay, es la manera de salir del enredo y confusión del ego.

Elegir el ego es elegir sus pensamientos de conflictos, separación y muerte. Elegir la luz es elegir el Amor y la vida eterna. ¡Elijamos la luz queridos lectores! Amén.

Síntesis

Los pensamientos determinan lo que vemos, es con nuestros pensamientos que podemos transformar.

Si en la mente hay miedo, odio, resentimiento, eso se verá proyectado afuera. Si entrenamos la mente en el recuerdo de la verdad, del Amor; nos calmamos y la paz se refleja afuera. Es uno u otro, no coexisten pues son incompatibles: Amor o miedo. Amor es la Verdad, miedo es la ilusión del ego, la negación de nuestro Ser que es uno con Dios.

Atentos y despiertos a los pensamientos, llevamos la oscuridad a la luz y así se disipa ese campo de información del sistema del ego, que compartimos todos. Al hacer esta labor estamos aportando a que el inconsciente colectivo se purifique, y la luz de la verdad reine en nuestro corazón.

Para meditar

Sintonizamos con pensamientos desde la verdad, desde nuestro Ser unido al amor del Creador, o sintonizamos con pensamientos desde el sistema del ego, que deriva en miedo y culpa. No hay nada más. Uno es verdad, es Todo; el otro es fantasía, ilusión, es nada.

Uno niega al Creador, el otro elige unirse a Su Voluntad, que es nuestra perfecta felicidad. Una comprensión muy clara para la mente que está lista para deshacer la confusión y la ilusión.

Espiritualidad

“La paz comienza en uno mismo”. Bert Hellinger

La paz es el estado natural de nuestro Ser.

Elijo recordar que Amor es lo que Somos, uno con Dios. ¡Si Padre! Gracias. Gracias. Gracias.

Cuando pensamos como el Creador, pensamos amorosamente y ese será el reflejo que se manifestará afuera.

Pienso como el Creador piensa, actúo como el Creador actúa.

Gracias. Gracias. Gracias.

Labor personal o grupal

Cada vez que pierdo la paz, es que me he alejado de la verdad.

El miedo es el olvido de nuestro Ser unido al Creador, y se gesta en el deseo inconsciente de negar el amor que somos en esencia.

Recordemos la enseñanza de la lección 45 de UCDM:

“Mis pensamientos reales están en mi mente.

Me gustaría encontrarlos.

Trata luego de ir más allá de todos los pensamientos irreales que cubren la verdad en tu mente y de llegar a lo eterno”.

Entonces, elijo visualizar delante de mí, a la altura del pecho, la luz del Ser. En un diálogo lucido con Jesús, miramos juntos la información ilusoria del ego que activó el malestar dentro de mí, miramos ese juego de pensamientos de la mente:

-Jesús, ¿hay en mi un deseo de pensamientos que me asustan?, ¿hay en mi un deseo de pensamientos de muerte?, ¿tengo de deseo de no ver la verdad? Enséñame por favor, Jesús donde no quiero ver. Muéstrame lo que necesito ver.

Jesús nos otorga la percepción correcta. Vemos que detrás de estos pensamientos y creencias se esconde el deseo oculto de negar a Dios, negar su perfecta creación del Hijo que es uno con Él. En la oscuridad profunda, se esconde el deseo inconsciente de matar a Dios. Entonces preguntamos a Jesús:

- ¿Puede la luz infinita del Ser albergar estos pensamientos?

Así, con consciencia y fe, regresa la paz a nuestro corazón. Es un entrenamiento diario, una labor que estamos llamados a realizar para regresar al Amor que es nuestra real esencia.

Cada vez que observo el juego de la mente con esos pensamientos falsos, llevo esa información a la luz, y esa información oscura se disipa en la Luz divina de la Verdad.

Podemos sustituir los pensamientos falsos con la frase:

“Lo soy todo y lo tengo todo. Soy amor, soy luz, soy alegría. Gracias infinitas Jesús. Gracias infinitas Padre amado”.



13- Admitir que negamos nuestra luz

Es esencial para recordar nuestro Ser

Muere aquello que creo que soy, y renace el Ser eterno que somos.

Admitir que negamos nuestra Luz, inconscientemente, es el primer paso para elegir recordar la verdad de nuestro Ser. Jesús nos guía en este camino de retorno a la verdad, su Voz es la Voz del amor eterno y podemos elegir escucharlo, uniéndonos a él y; a veces, Jesús nos ayuda a través de algún hermano poderoso, aquellos con los cuales podemos sentirnos amorosamente acompañados para ver el contenido de la mente que compartimos todos, y reinterpretarlo con los ojos del amor. *Donde hay dos o más reunidos en mi nombre, ahí estoy yo en medio de ellos (Mt 18, 20)*, nos prometió.

Aprendemos a ver lo falso junto con Jesús y con nuestros hermanos poderosos, para interpretar desde su mirada y no desde la nuestra que está oscurecida de distorsiones que niegan la luz divina, infinita y eterna.

Si no estoy feliz, es que estoy interpretando con los ojos del ego, estoy deseando ser lo que no soy, estoy negando la Voluntad de Dios que es nuestra eterna felicidad.

Solo la luz nos brinda la paz

A toda experiencia que no sea de paz le subyace el deseo de negar la Luz. Deseo que es inconsciente, no obstante, ya tenemos las revelaciones para poder mirarlo de frente, reírnos de ello y volver a elegir la Luz.

Cuando hacemos esta tarea de profundizar con Jesús, es importante no quedarse en el relato de la historia de aquello que –creemos- nos provoca el malestar. Es decir, no nos quedamos en el cuento que el ego nos ofrece donde los “culpables” del malestar están afuera, sino que vamos directamente a ver

los pensamientos, creencias, hasta llegar al deseo de negar el Amor que somos, uno con el Creador; llegar a ese deseo es esencial. Cuando nos apegamos al cuento, a la historia que nos contamos cuando algo nos molesta y nos lo creemos; lo hacemos real y nos enredamos en ello. Se trata de ir más allá, de profundizar, escarbar debajo. Por ejemplo, Luis sentía tristeza porque estaba distanciado de su pareja. Uno de los pensamientos era que “algo mal debo haber hecho para que se enoje así y no me hable”, su creencia negativa sobre sí mismo: “no merezco estar con una mujer”, sostenido todo esto por el deseo oculto, inconsciente, de negar la luz del Ser, negar que “soy amor eterno”. Ese deseo oculto opera como una decisión desde donde se fabrica oscuridad, sostenida por creencias, pensamientos y emoción.

Entonces, desde ese deseo oculto de negar el amor, decido vivir la experiencia que me ratifica que “no merezco amor”; proyectándose esto en la película de nuestra vida. Aparecen los actores necesarios que nos muestran que “no merezco amor”, y creemos que somos las víctimas, cuando ahora se nos revela que nosotros mismos hemos fabricado la experiencia a partir del deseo oculto de negar el amor.

Jesús nos invita y nos dice: ¡únete a mí para poder ver tus deseos ocultos! Y no te quedes atrapado en la historia que te cuenta el ego.

El deseo se disfraza de diversas maneras y lo podemos ver con Jesús: el deseo de negar la verdad, el deseo de ser especial, el deseo de ser víctima, el deseo de juzgar, el deseo de distorsionar, el deseo de interpretar a mi manera; el deseo oculto del ego es la causa del miedo, los conflictos y el sufrimiento.

Todos podemos entrenarnos para aprender a escuchar la voz del Amor en nuestro interior. Es una decisión, donde dejamos de creer que nuestra percepción es la realidad, y nos entregamos para que se nos muestre la mirada del Amor. Es como sacarnos unos anteojos oscuros y ver con ojos nuevos. Es dejar de creer que lo que percibimos y nos genera malestar es la verdad, dejar de aferrarnos a nuestras propias interpretaciones y abrirnos a que se nos manifieste la mirada de Jesús.

La admisión del deseo es poderoso

Así nos entrenamos, junto a Jesús, para ver dónde estamos negando la Luz, le pedimos que nos muestre dónde estamos deseando esta experiencia de negar el amor infinito que somos, ese Ser unido al Creador eternamente. Y escuchamos atentamente su amorosa voz.

Admitir ese deseo de negar la luz es poderoso, nos devuelve la paz, ¡doy fe de ello! A veces el ego no quiere admitir que Jesús tiene la razón cuando nos muestra el deseo de negar la luz.

Esta labor requiere nuestra voluntad para poder mirar profundamente nuestra mente; que recordemos, no es personal, sino compartida.

Cuando hacemos esta tarea, guiados por Jesús, nos disponemos a ver lo que él nos va mostrando: *¿Jesús, hay algo más que quisieras ver conmigo?*

Más allá de nuestra negación, eternamente somos amor infinito e inmutable.

Aferrarse a la negación es fabricar miedo, malestar, es negar la verdad, es negar el Amor de Dios.

Desde este deseo oculto de negar el amor que somos, surge la separación, los conflictos. Admitir el deseo de negar a Dios, nos permite soltarlo.

Es un cambio de mentalidad, desde la mente del ego que fabrica separación, a la Mente del Amor que crea unidad.

¿Estamos listos para esta transformación?

Para que suceda este milagro de ver con los ojos del Amor, tenemos que estar disponibles. Porque suele suceder que aún deseamos entretenernos con conflictos, que ahora ya sabemos que nosotros mismos los fabricamos.

Hay personas que la paz le resulta aburrida, y si su identidad está aferrada a un rol de víctima, por ejemplo, soltarlo le significa como una muerte. Pero es la muerte de lo que creo que soy, la muerte del ego, para que renazca la luz de la verdad, el Ser verdadero que somos. Es una elección y cada uno tiene su tiempo, a veces necesitamos sufrir para llegar a elegir mirar de otra manera.

De a poco, cada vez somos más quienes, cansados de sufrir, elegimos volver a casa, volver al amor que somos. Y a casa no volvemos separados, volvemos juntos, porque recordemos que para el Padre solo hay un Hijo: nuestro Ser.

Miramos nuestro interior de la mano de Jesús y con él, preguntamos:

¿Estamos listos para ver con los ojos del amor?, ¿estamos listos para recordar la verdad?, ¿estamos listos para decir "Si a Dios"?, ¿estamos listos para el milagro de crear como el Creador?, ¿estamos listos para servir a la vida?, ¿estamos listos para ver al hermano como un aspecto del mismo Ser que somos todos?, ¿estamos listos para des ocultar el deseo de negar a Dios?, ¿estamos listos para profundizar y ver los pensamientos, creencias y deseos?, ¿estamos listos para iluminar la mente que compartimos?, ¿estamos listos para unirnos a Dios?, ¿estamos listos para recibir la paz en nuestro corazón?, ¿estamos listos para dejarnos dirigir por Jesús?, ¿estamos listos para soltar nuestra perspectiva personal y abrirnos a la mirada de unidad?, ¿estamos listos para soltar nuestras propias interpretaciones para ver como Jesús ve?, ¿estamos listos para recibir la corrección de la mano de Jesús?, ¿estamos listos para la paz o aún queremos entretenernos con conflictos?

Podemos pertenecer durante años a una comunidad espiritual, pero si no hacemos la labor de mirar la oscuridad con Jesús, mirar el deseo oculto de

negar el Amor que somos; seguimos dormidos en un loco sueño de separación de Dios.

Cada vez que perdemos la paz, es que hay un deseo inconsciente de negar a Dios; y solo iluminando esta oscuridad, es posible liberarnos. La llave de la puerta a la paz está en nuestro interior y ya nos fue entregada.

Síntesis

Lo natural para el Ser es el amor, la felicidad, la alegría, la luz.

Si no estamos ahí, es que elegimos interpretar a “nuestra manera”, pero no pasa nada, podemos volver a elegir. Volvemos a elegir soltar el cuento del ego y mirar con Jesús aquellos pensamientos, creencias y deseo inconsciente de negar la luz que somos. Así regresa la paz.

Esta labor de escarbar cada vez más profundo hasta llegar al deseo oculto, inconsciente; solo es posible bajo la guía del Espíritu Santo, de Jesús, nuestro verdadero Ser unido al Amor del Creador. Y Jesús suele brindarnos hermanos poderosos en el camino para poder unirnos y juntos, ver con Él. Pedir su guía y dejarnos guiar es la clave; y estar disponibles para ello, la condición.

La auténtica felicidad es entrar en unión profunda con el amor de Dios.

Negar el amor es negarse a uno mismo. Negarse a uno mismo es negar a Dios.

No somos un deseo atrapado en un cuerpo; somos amor divino, infinito, eternamente unido al Creador.

Para meditar

"El don del poder mental proviene de Dios, el Ser Divino, y si concentramos nuestras mentes en esa verdad, nos sintonizamos con este gran poder". Nikola Tesla³²

Espiritualidad

"Sólo el Amor de Dios te protegerá en toda circunstancia. Te rescatará de toda tribulación y te elevará por encima de todos los peligros que percibes en este mundo a un ambiente de paz y seguridad perfectas. Te llevará a un estado mental que no puede verse amenazado ni perturbado por nada, y en el que nada puede interrumpir la eterna calma del Hijo de Dios" Lección 50, párrafo 3. UCDM

Labor personal o grupal

Revisa tus vínculos y selecciona uno en la que te sientas más vulnerable al dolor y al sufrimiento.

³² Nikola Tesla (1856-1943) fue un inventor, ingeniero mecánico, ingeniero eléctrico y físico de origen serbocroata. Se le conoce sobre todo por sus numerosas invenciones en el campo del electromagnetismo, desarrolladas a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Reconoce que solamente tú mismo puedes perjudicarte con tus propios pensamientos. No hay en el mundo otra cosa que pueda hacerte daño que no sean tus propios pensamientos.

Repite para tu interior:

-Yo..... (di tú nombre), estoy decidida/o a no volver a atacarme a mí misma/o a través de ti.

Visualiza a la persona con quien tienes conflicto en el vínculo y dile, visualizándolo delante de ti:

-Yo elijo experimentar amor en lugar de dolor en mi relación contigo, Aquí y Ahora.

Ahora por un momento deja ir la falsa creencia de que alguien tiene el poder de hacerte daño. En lugar de eso dile a esa persona que has creído, ilusoriamente, que te amenaza:

-Yo te veo unido/a a mí en la Luz sanadora del Amor de Dios.

Aquí y ahora entrego al Espíritu Santo esta relación para que la purifique de toda ilusión.

Me abro a la Verdad que Somos un solo Ser unidos al Creador.

Reafirmo que estoy dispuesta/o a ver solamente la Luz en toda persona que encuentre hoy.

Imagínate que estas usando un filtro de Amor sobre tus ojos. Abre tu corazón para aceptar a cada uno tal como es.

Si sientes que tu paz interior está bajo amenaza en una relación hoy, repite para tu interior, utilizando el nombre de esa persona:

“Yo no voy a utilizarte para bloquear mi consciencia de que la Luz está presente en tu vida, en la mía, en todo y todos.

Somos un solo Ser unidos a nuestro Creador. Gracias Padre por recordarme la Verdad hoy.

Elijo la Paz. Elijo vivir desde el Amor. Amén”.



14- Unir nuestra voluntad a la del Creador

Para crear al servicio de todos

Pensar con y como el Creador, para volvernos creadores con Él, extendiendo su amor incondicional con plena alegría.

Para Dios somos todos Su Hijo amado incondicionalmente, y Su Voluntad es la perfecta felicidad para el Hijo que es uno con Él. En nuestra ilusión, nos percibimos separados unos de otros, y fabricamos distorsiones desde el sistema de creencias, pensamientos e ideas que sostienen la loca idea de separación del Creador y de los otros, la filiación, ese Ser que somos uno, en perfecta unidad con Dios. Esta loca idea de separación de la Fuente, es ilusión, no obstante, aún nosotros seguimos sintonizando con esas creencias falsas, y fabricamos un mundo ilusorio que genera dolor.

De a poco, vamos recordando la verdad y se disipa la ilusión. La ilusión de querer vencer a Dios, de negar al Creador, o pretender hacer todo “a nuestra manera” independiente de Él. Esta loca idea es lo que es necesario mirar, porque al mirarla, se desvanece la ilusión. Y podemos descubrirla detrás de aquello que nos genera malestar, como el deseo de ser “lo que no soy”, por ejemplo, creer que no soy suficiente, creer que no soy valioso/a, que soy un fracaso, y tantas creencias negativas que podemos albergar sobre nosotros mismos que niegan la luz de nuestro Ser unido al Creador. Llegar a mirar estas creencias y ese deseo oculto de ser *lo que no soy*, ese deseo de negar la luz, es desmantelar la mentira para activar la verdad, y recuperar la paz interior.

Decir Si al Creador

Decimos “sí” a Dios, uniendo nuestra voluntad a la suya, y ¿cuál puede ser la voluntad de Dios sino la perfecta felicidad de Su Hijo?

Aquí y ahora, podemos decir:

-Si Padre. Elijo asumir el papel que me corresponde en Tu Plan Divino. Elijo pensar y ver desde el amor que es la verdad de lo que somos, deseando para todos lo mejor.

Permanecer en este estado de benevolencia, es natural para nuestro verdadero Ser. Y, ¿por qué nos cuenta tanto? Cuando perdemos la paz, es que hay un deseo oculto de negar el amor. Es nuestra tarea estar atentos para darnos cuenta, asumir el deseo inconsciente de negar a Dios, y volver a elegir la paz.

Cada uno de nosotros somos aspectos del mismo Ser. En la “forma” exterior nos percibimos diferentes, pero en el “contenido” interior, nuestra esencia es la misma: amor, luz, alegría. Aunque estemos olvidados de ello, la verdad permanece inmutable y eterna. Somos un solo Ser unido a Dios, su Hijo creado a Su semejanza. Nuestra labor es volvernos conscientes de los obstáculos que nos impiden experimentar la paz natural del Ser.

El científico Grigori Grabovoi³³, nos enseña a expresar: “*pienso como el Creador piensa, actúo como el Creador actúa*”; desde la comprensión que la salvación es global y somos creadores con el Creador.

Pensar y actuar desde la visión del Amor, de la Unidad, es el mensaje de Grigori Grabovoi y otros investigadores como Gregg Braden³⁴, que unen la ciencia, la espiritualidad y el potencial humano.

Todo confluye hoy que el Camino es el Amor³⁵, nuestra unidad eterna con Dios.

Uniando nuestra voluntad a la del Creador al servicio de la Unidad

Uniando nuestra voluntad a la del Creador, nos ponemos disponibles a pensar y actuar como Él; creando desde la paz. Claro que esto requiere de nuestra voluntad de estar atentos y vigilantes con los pensamientos y creencias que albergamos en la mente.

Unir nuestra voluntad a la del Creador, es saber que no soy este cuerpo ni estos pensamientos o acciones (la forma), sino esa luz unida a Él desde el amor eterno (contenido). Es saber que en cada aquí y ahora lo soy todo y lo tengo todo con Él. Y dejarme guiar por su Voz que puedo escuchar cuando aquieto la mente y el parloteo que me habla del pasado o del futuro. Aquí y ahora es la eternidad. Un entrenamiento a diario que podemos elegir como nuestra labor esencial; pues todo lo demás llega por añadidura.

³³ Grigori Grabovoi (nac.14 de noviembre de 1963) científico, místico, Doctor en Ciencias Físicas y Matemáticas.

³⁴ Gregg Braden (1954) autor, investigador, educador, profesor, conferencista internacional.

³⁵ Camino del Amor, editorial San Pablo, 2010. María Guadalupe Buttera y Dr. Roberto F. Ré.

La clave es estar conscientes del propósito que tienen nuestras acciones, de para qué hago lo que hago. Así podemos conocer desde dónde estamos eligiendo, si desde la voluntad personal, particular (propósito del ego); o desde el Ser unido a la Voluntad del Creador.

Cuando unimos nuestra voluntad a la Voluntad del Creador, el bien que deseamos lo deseamos para todos, y se potencia el poder para manifestarlo, al estar en sintonía con la unidad, con la verdad.

Ese es el secreto de crear desde el Amor que unifica todo.

Todo lo que doy es a mí mismo a quien se lo doy. Lección 126 UCDM

Cuando pensamos y actuamos solo desde el interés personal, hay separación, comparación, competencia. Cuando vemos claramente estos dos propósitos, del ego y del Ser, nos damos cuenta que no queremos más el engaño del ego; por más atractiva que sea su propuesta. Y en su lugar elegimos ser inspirados y guiados por Jesús, la luz interior que ilumina el retorno al amor.

Todo nos fue dicho, ahora nos toca a nosotros crear unidos al Creador. Es el momento de elegir unir nuestra voluntad a la de Dios, para aprender a crear al servicio de todos.

El desafío es pensar en el bien para todos, tal como el Creador; dejándonos inspirar por el Espíritu Santo que habita nuestro Ser. Y la acción surgirá de ese estado mental. ¡Amén!

Síntesis

Recordando nuestro verdadero Ser unido al Creador, podemos elegir crear desde esta unidad, al servicio de todos.

La paz interior surge al unir nuestra voluntad a la Voluntad del Creador.

Para meditar

¿Qué es el miedo? la desconexión con la verdad: el amor eterno del Creador.

¿Qué me hace sufrir? creer que puedo estar separado/a del Amor del Creador.

Llegar a ver el deseo oculto de *ser lo que no soy*, el deseo de negar el amor que somos, es llegar al centro desde donde se fabrica la oscuridad. Es un gran alivio poder darnos cuenta de esta loca idea inconsciente; y poder volver a elegir de nuevo, elegir decir *Si a Dios*, que es decir *si al amor que somos* con Él. Para llegar a este deseo oculto, pedimos ayuda a Jesús para que nos guíe en la mirada interior, profunda, que indaga a partir de la emoción, pensamientos, creencias, hasta llegar al deseo de negar la luz del Ser.

Nos aferramos a nuestras propias interpretaciones y esto es lo que tenemos que observar atentos con Jesús, para que nos dé la percepción correcta.

Espiritualidad

"¿Crees realmente que puedes encargarte de tu seguridad y de tu dicha mejor que Él? No tienes que ser ni cuidadoso ni descuidado; necesitas simplemente echar sobre Sus Hombros toda angustia, pues Él cuida de ti. Él cuida de ti porque te ama. Su voz te recuerda continuamente que tienes motivos para

*sentirte esperanzado debido a que estás a Su cuidado" Cap. 5. VII. 1. 3:7
UCDM*

Labor personal o grupal

1-Cada mañana, al despertar, elijo conscientemente recordar que la voluntad de nuestro verdadero Ser es la Voluntad de Dios. Elijo que la luz del Ser me guíe durante todo el día. Expreso en palabras, por ejemplo:

Padre, hoy elijo escuchar sólo Tu Voz. Se Tú quien dirige, pues quiero simplemente seguirte, segura/o que tu decisión me brindará paz.

Acá estoy Padre para hacer lo que Tú me digas hoy.

¡Gracias Padre por llevarnos amorosamente de regreso al Amor que somos y hemos olvidado! ¡Sí! ¡Gracias!

2- Medita: *¿Por qué prestarle atención a las continuas y dementes exigencias que crees que se te hacen, cuando puedes saber que la Voz que habla por Dios se encuentra en ti? Dios te encomendó Su Espíritu y te pide que tú le encomiendes el tuyo a Él. Su Voluntad dispone que éste permanezca en perfecta paz porque tú eres de una misma Mente y de un mismo Espíritu con Él. Cap. 5. VII, 3. 1:3*



15- Discernir el “personaje”

Del verdadero Ser

*No soy lo que creía ser ni lo que me dijeron que era.
Soy santo, puro, amado incondicionalmente por el Creador.
Y mi hermano también.*

Cuando comenzamos el camino de recuerdo de nuestro verdadero Ser, nos suele ocurrir que nos quedamos atrapados en la idea de una identidad personal: “el personaje que creo que soy”. Es un obstáculo muy frecuente.

¿Qué podemos hacer? darnos cuenta que quien sufre porque siente miedo y/o culpa (no importa el cuento) es el personaje (María, Luis, José, Raúl, Fabián, etc), pues el Ser es inmutable.

Entonces, pedimos ese sabio que todos tenemos en nuestro interior como recuerdo de la Verdad³⁶, que, por favor, nos acompañe a ver aquello que necesitamos ver para soltar la ilusión a la que nos aferramos y nos crea malestar. La cual, no viene del exterior sino de la mente que compartimos todos; con los pensamientos y creencias falsos que alimentan el miedo y/o culpa (ego).

Estas falsas creencias giran alrededor de:

Con respecto a uno mismo: “Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás “.

Con respecto a los otros: “Los demás deben actuar de tal forma.....”
(como a mí me parece).

Des ocultando falsas creencias

Cuando algo nos molesta, vamos hacia adentro de la mano de Jesús, y vamos des ocultando estas falsas creencias que ocultan el deseo de que las cosas

³⁶ Jesús, Espíritu Santo, Ser, Luz, es el recuerdo de la unidad y el amor de Dios que mora en nuestro interior.

“sean a mi manera”, como a este personaje le parecen que “deben ser”, sin pensar cómo piensa el Creador, desde el Amor eterno, al servicio de todo y todos.

Así funciona el sistema del ego, pretende que todo sea “a su manera”, separado del Creador. Niega la Verdad, al negar nuestra Unidad con Él. Y ese deseo oculto es el origen del miedo y la culpa. Admitir que desde el personaje deseamos negar la verdad, acelera el milagro de recuperar la verdad en nuestro interior.

El miedo y la culpa surgen del deseo oculto, de negar nuestra unión con el Amor del Creador. Es el deseo inconsciente del personaje/ego, que niega la identidad de nuestro Ser, uno con el Creador.

Detrás de pensamientos que fabrican malestar, se oculta el deseo de ser lo que no soy, de negar el Amor del Creador.

Entonces, nos damos cuenta al sentir el malestar y pedimos guía a nuestro Ser, nos serenamos, quietamos, en silencio, y esperamos su respuesta.

Hacemos a un lado el personaje que creo que soy y me entrego a la luz, al Ser:
¿Qué es lo que el deseo de experimentar “enojo, ira, culpa, tristeza, etc.” está tratando de esconder?

¿Qué estoy tratando de esconder de la luz con este malestar?

El Amor que soy.

La oscuridad se manifiesta en pantalla grande para que podamos verla; y al verla, elegir llevarla a la luz. La oscuridad se gesta en el deseo oculto de negar a Dios, negar el amor. Mirar este deseo con honestidad y de la mano de Jesús, es la llave que nos abre la puerta a la paz.

Solamente necesito la verdad: recordar que soy el Hijo amado eternamente por el Creador.

Elijo la paz

Declaro en palabras mi deseo de Paz. Admito que me he equivocado al crearme el “personaje” que desea que todo sea a su manera, y declaro mi deseo de paz.

Tomo consciencia que lo que me afecta en realidad es separarme del Amor de Dios. Que ya todo está en mi: “Soy todo y lo tengo todo en unidad contigo Padre”. Aquello que no viene de Dios, es pura fantasía del ego. La única Verdad es Su Amor y elijo esta Verdad aquí y ahora.

Gracias Padre por ayudarme a recordar que Amor es lo que soy. No soy lo que creo que soy o lo que otros me dijeron, soy el Hijo de Dios, amado eternamente por Él.

Me abro a la experiencia de sentir Su Amor.

Reconocemos las negaciones al Amor y las llevamos a la Luz del Ser Divino.

¿Puede el Ser experimentar miedo o culpa?

Síntesis

Asumir el deseo oculto de que las cosas sean “a mi manera”, el deseo oculto de separarme de la Voluntad del Creador, es clave para recuperar la paz interior.

Para meditar

Lo que se nos pide es que aprendamos a ver lo falso, y hagamos sitio a la verdad que ya es tiempo de manifestar. No se nos pide inventar nada, sino que dejemos de interferir y reconozcamos la presencia del Amor en todo.

Gracias Padre por ayudarme a recordar que Amor es lo que soy. No soy lo que creo que soy o lo que otros me dijeron, soy el Hijo de Dios, amado eternamente por Él.

Espiritualidad

Soy tal como Dios me creó. Lección 94, UCDDM

Labor personal o grupal

1- Nos vamos a observar a nosotros mismos, en nuestra vida cotidiana, en nuestros vínculos más próximos, cuándo emerge ese deseo de querer imponer nuestra perspectiva, creyendo tener la verdad. Sin juzgarnos, nos observamos para darnos cuenta cómo nos cuesta soltar la identidad, aquello que creemos ser (con las creencias y valores que sostenemos), y cómo sentimos el pensar diferente de otro/s como una amenaza e intentamos defender a toda costa nuestra postura. Observamos que, en verdad, aquello que defendemos son solo creencias.

Nos aquietamos y escuchamos la voz del amor en nuestro interior. Sabiendo que lo que muere es la creencia falsa, para que renazca el Ser puro, amoroso, espíritu eterno, infinito, santo, que somos.

2- Repite hoy frecuentemente para tus adentros: *Soy tal como Dios me creó. Soy Su Hijo eternamente. Lección 94, 5.4*



16- Nuestra total entrega a la Luz

Es la oración sincera con Jesús

*El juego del ego es negar la Luz de nuestro Ser.
Cay Villars³⁷*

Detrás de toda experiencia que nos aleje de la paz, se esconde el deseo de ser lo que no soy en verdad: ese Ser unido al amor del Creador. El malestar o el dolor oculta el deseo de experimentar ese dolor; el deseo inconsciente de negar la Luz que somos.

Cada vez que algo nos genere malestar, podemos indagar hasta llegar al deseo oculto de negar el amor de Dios. En lo profundo, de manera inconsciente, subyace el deseo de aniquilar el amor. Ahí es donde tenemos que llegar a ver de la mano de Jesús, e ir con él hacia ese deseo para llevarlo a luz. Personalmente, visualizo delante de mí una esfera blanca plateada, a la altura del pecho y a una distancia como la de los brazos; y ahí llevo toda la información falsa, donde es disipada por la luz infinita del Ser unido a la Luz del Creador.

Todos podemos escuchar la Voz de Jesús en nuestro interior, es la Voz del amor que somos en verdad, del recuerdo de nuestra unidad eterna con el Creador. Observando la creencia falsa de no ser digno de escuchar la Voz del amor, y llevando esta oscuridad a la luz, nos vamos purificando. Esta falsa creencia de no ser dignos se presenta muy frecuentemente cuando elegimos escuchar a Jesús. La voz del ego nos vuelve locos; pero dándonos cuenta de su falsedad, volvemos a elegir la verdad.

³⁷ Cay Vilars, página web <https://joininginlight.net/>

Desde este deseo oculto e inconsciente de aniquilar el amor, creemos en el ataque, que luego proyectamos afuera, hacia otros, hacia el mundo. Jesús nos acompaña a ver detrás de esta locura que se gesta en el deseo de negar el amor, aniquilar, matarlo. Él nos mostró con su vida la indefensión, comprendiendo que el ataque que percibo afuera es una proyección interna de la mente ego que desea atacar la verdad. Aprender a ver desde el amor, junto con Jesús, es encontrar la paz del Ser inmutable que somos.

Nuestra responsabilidad es ver donde negamos la luz divina y eterna que somos.

Más allá del mundo del miedo y del sufrimiento, *Lo Soy Todo y Lo Tengo Todo*. Podemos elegir esta frase a modo de mantra, cada vez que nos olvidamos.

¿Cuánta Verdad queremos seguir negando?

Del deseo de negar nuestra verdadera identidad, del deseo de negar que *Lo Soy Todo Aquí y Ahora*, salen todos los pensamientos y creencias falsas que nos generan malestar. El deseo de negar el Ser, es la gran distracción con que el ego nos manipula cuando no estamos atentos y despiertos. Es como un juego de querer escondernos del propio Ser, escondernos de la felicidad plena, ¡vaya locura! Es el juego de negar nuestra unidad con Dios, que ahora podemos ver.

Huir del dolor es huir de la posibilidad de ver la verdad. La Luz está aquí y ahora; con honestidad y junto a Jesús que nos guía, nos reímos de la loca idea de jugar a ser lo que nos somos y escondernos de la Luz y la Verdad.

Cuando no hay felicidad plena, todavía hay un deseo oculto que podemos indagar para despejar de la mano de Jesús.

Esta práctica de aprender a escuchar la Voz de Jesús la podemos hacer con otros hermanos, y resulta muy poderoso para todos, pues en la unidad está la felicidad plena.

Aprender a escuchar la Voz de Jesús

Para no quedar atrapados en la confusión, caos y locura de la voz de ego; necesitamos aprender a escuchar a Jesús.

El ego nos distrae con historias y si nos quedamos enganchados en ello, perdemos la paz.

Un ejemplo para aprender a discernir la voz del ego de la Voz del amor:

Una persona necesita expresar algo y se siente triste porque le da miedo que, por expresar una diferencia, le quiten un certificado que ha adquirido.

Ahí entonces, si escuchamos la Voz de nuestro Maestro Interno, Jesús, que todos podemos escuchar, nos dice:

- *¿Puede el amor quitar algo?*
- *¿Puede la luz necesitar algo?*

Todos podemos escucharlo

La luz del Ser que somos ya lo es todo. Solo hay dos opciones: una es miedo y la otra es paz. Una es ilusión y la otra es Verdad.

Discernir es clave. Y lo hacemos de la mano de nuestro Maestro Interno, Jesús.

Creerse especial, diferente, o que uno puede escuchar la Voz de Dios mejor que otro, es negar la Voluntad del Creador.

Todos podemos escuchar la Voz del Amor:

-Jesús enséñame dónde estoy negando que ya soy Luz, que ya soy Uno con el Creador.

-Jesús, ¿es que no quiero saber que soy luz infinita y eterna?

Elijo decir Si Padre, Sí. Gracias.

Solo la Luz es real.

Síntesis

Vivir conscientes es ver el deseo inconsciente de negar al amor que somos.

Una sincera comunicación con Jesús, nos ilumina el camino hacia la verdad. Cuando nos unimos con otros hermanos podemos escuchar su respuesta sobre aquello que necesitemos comprender, liberar, sanar. Todos podemos escucharlo.

Para meditar

¿Podría odiar la luz del Ser?

¿Podría no ser digna la luz del Ser?

¿Podría la luz estar confundida sobre lo que es?

Espiritualidad

Es muy posible escuchar la Voz de Dios durante todo el día sin que ello interrumpa para nada tus actividades normales. La parte de tu mente donde reside la verdad está en constante comunicación con Dios, tanto si eres consciente de ello como si no. Es la otra parte de tu mente la que opera en el mundo y la que obedece sus leyes. Ésa es la parte que está constantemente distraída, y que es desorganizada y sumamente insegura.

La parte que está escuchando a la Voz de Dios es serena, está en continuo reposo y llena de absoluta seguridad. Es la única parte que realmente existe. La otra es una loca ilusión, frenética y perturbada, aunque desprovista de toda realidad. Trata hoy de no prestarle oídos. Trata de identificarte con la parte de tu mente donde la quietud y la paz reinan para siempre. Trata de oír la Voz de Dios llamándote amorosamente, recordándote que tu Creador no se ha olvidado de Su Hijo. Lección 49, párrafos 1 y 2. UCDM

Labor personal

1- ¿Me cuento historias de miedo/culpa a mí mismo/a?

¿Escucho la voz del amor o la voz del ego?

¿Puede la luz creerse estas historias?

¿Hay deseo en mi de negar el amor que soy?

2- Cada vez que perciba miedo o deseo de atacar; voy hacia mi interior, le pido a Jesús que me ayude y guíe para ver el deseo oculto de negar al Amor, matarlo.

Al admitir, de la mano de Jesús, el deseo oculto de negar la luz, de negar nuestra verdadera identidad, él nos regala el milagro de la liberación:

-Jesús tengo un deseo inconsciente donde niego que soy luz, tengo una confusión sobre lo que soy, un deseo de una experiencia de negar lo que realmente soy, y tengo la voluntad de ver esto diferente...

Y lo escuchamos e él. Admitir la experiencia de dolor como el deseo que así sea, nos abre la puerta al milagro de Jesús.

¿Podría la luz estar confundida sobre lo que es?

¡Nos reímos junto con él! de la locura que solemos creer, del juego de olvidar nuestro Ser.

Epílogo

Volver al Amor, nuestro Origen

Ahora es momento de recordar la verdad y retornar al amor. Somos creados a semejanza del Creador que es amor eterno e infinito, incondicional; pero parecería que nos olvidamos, lo negamos, nos confundimos y al creernos separados, nos llenamos de temor y culpa.

Con la guía de Jesús aprendemos a recordar nuestro verdadero Ser, volvemos a casa, como el hijo pródigo que se fue creyendo que iba hacer su propia vida independientemente del Padre, y luego de sufrir inútilmente, regresó al Amor. El dolor se origina en el deseo oculto de negar el Amor de Dios, el deseo de negar nuestro Origen.

Elegir la paz implica soltar juicios y apegos del pasado, mirando con consciencia los obstáculos que nos impiden ver el Amor que somos. Jesús es nuestro Maestro y Guía, el recuerdo de la verdad en nuestro interior, que conoce el camino de retorno al Creador y nos conduce amorosamente a Él.

A partir de vivir conscientes nuestra vida cotidiana, a través de nuestros vínculos y atentos a las emociones que surgen; navegamos mar adentro para iluminar la sombra que oculta nuestra verdadera identidad: Hijo del Creador, unido eternamente con Él en el Amor infinito.

Despertar es aprender a liberar el miedo que el ego fabricó. Atentos al instante presente, entrenamos la mente para darnos cuenta que negamos la luz de nuestro Ser, negamos al Amor de Dios y esta es la verdadera causa del dolor. Aquí y ahora podemos elegir vivir conectados a nuestro interior, llevar la oscuridad a la Luz, de la mano de Jesús, y recordar el Amor que somos.

Los pensamientos del pasado o del futuro nos quitan la paz; es en la quietud del instante presente donde la encontramos. El mensaje de este libro podría sintetizarse así: cada vez que pierdas la paz recuerda que la Luz sanadora habita en ti, eres luz infinita y eterna; observa los pensamientos que no son reales y llévalos a la Luz, donde desaparecen. Elegir la paz requiere de esta práctica de elevar la mente para mirar desde la luz del Ser, sabiéndonos sostenidos por el Creador.

Al cultivar la paz interior se fortalece la fraternidad, la tolerancia, el respeto y el amor en los vínculos. Extender paz es un gran regalo que podemos brindar. Recordamos que somos luz y esta luz se irradia y expande al servicio de la vida. ¡Así sea! La luz de nuestro Ser, que es uno con el Creador, nos abraza. La paz es el estado natural de nuestro Ser. El Amor del Creador nos sostiene eternamente. Que la paz sea con todos.

“Sin otra luz y guía, sino la que en el corazón ardía”, Juan de la Cruz

Les deseo a todos vida eterna y prosperidad infinita.

Puedes escribir al mail ***mbuttera@gmail.com***

Recibo con agrado los comentarios.

¡Hasta pronto querido/a lector/a!

Bibliografía

- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *Camino del Amor*. Editorial San Pablo, 2012.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *El Arte de Convivir*. Editorial San Pablo, 2010.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *El Secreto de Aceptar*. Editorial San Pablo, 2009.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *La Auténtica Felicidad*. Editorial San Pablo, 2010.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *Nuestra vida Emocional*. Editorial San Pablo, 2008.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *Madurando Nuestros Apegos*. Editorial San Pablo, 2008.
- BUTTERA, María Guadalupe y Roberto Federico RÉ. *Transformando Nuestros Sentimientos*. Editorial San Pablo, 2009.
- BUTTERA, María Guadalupe. *Caminar en Pareja*. Editorial San Pablo, 2012.
- BUTTERA, María Guadalupe. *Transitar Nuestras Crisis*. Editorial San Pablo, 2013.
- BUTTERA, María Guadalupe. *Hacia una Vida Auténtica*. Editorial San Pablo, 2014.
- BUTTERA, María Guadalupe. *Iluminar Nuestros Vínculos*. Editorial San Pablo, 2016.
- CHARDIN, Teilhard de. *El fenómeno humano*. Madrid, Editorial Taurus, 1963.
- CORNEAU, Guy. *La sanación del Corazón*. Editorial Luciérnaga, 2002.
- COVEY, Stephen R. *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Editorial Paidós, 1997.
- FREEMAN, Laurence. *Luz interior*. Editorial Bonum.
- HELLINGER, Bert. *Felicidad que permanece*. Ed. Rigden Institut Gestalt, 2007.
- HOFFMESITER, David, *Este momento es tu milagro*. Ed. Grano de Mostaza, 2019.
- HOFFMESITER, David, *Sanando la mente*. Oeral Ediciones. 2012
- KRISHNAMURTI, Jiddu. *La llama de la atención*. Editorial Edaf.
- MAIN, John. *El Camino de la Meditación*. Editorial Lumen.
- MAY, Patricia. *Todos los reinos palpitan en ti*. Editorial Grijalbo.
- MELLO, Anthony de. *Auto liberación interior*.
- MELLO, Anthony de. *Despierta*. Editorial Gaia.
- ROGERS, Carl. *El camino del ser*. Buenos Aires, Editorial Troquel-Kairós, 1989.
- Un curso de milagros, editado por Fundación para la paz. 1976
- HOFFMESITER, David, Los niveles de la mente, página web <https://un-curso-en-milagros.org/niveles-de-la-mente/>
- VILLARS, Cay, página web <https://joininginlight.net/>
- Las imágenes utilizadas son gratuitas y extraídas de la página: <https://pixabay.com/>
- Diseño de tapa del libro por Fabián Amicone.