

CURSO DE CONSEJERIA ESPIRITUAL



© 2023 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS
Ninguna parte de este material o logo puede ser utilizado
sin ninguna autorización de los directores de la Iglesia.
Para mayor información visite:
www.universallovechurch.org

¡BIENVENIDO!

La Iglesia del Amor Universal (Universal Love Church) te da la bienvenida y las gracias por tu interés en este curso de Consejería Espiritual. El propósito de la clase es poner a tu alcance conocimientos básicos para que aprendas un poco sobre el maravilloso mundo de la espiritualidad y sus aplicaciones prácticas.

El contenido del curso se enfoca en las preguntas que frecuentemente surgen en el buscador espiritual tales como: ¿Quién soy yo? ¿Quién creo este universo y como está formado?, ¿cuáles son las leyes que lo rigen?, ¿qué es la muerte?, ¿cuál es el camino a Dios más corto y efectivo? etc. y poder de alguna manera alcanzar cierta comprensión espiritual y vivir una vida satisfactoria y llena de paz.

Probablemente estas lecciones no sean suficientes para el estudiante que anhela conocer mucho más, pero hay que tener presente que es un curso básico, pero eventualmente ofreceremos clases que profundizaran más en temas tan importantes como el estudio de la muerte o tanatología, el cuerpo energético humano o Aura con el estudio completo de los Chacras, Reiki u otros métodos de sanación energética, Hipnosis Espiritual, Cursos de motivación y autoestima, Numerología, etc.

Esperamos que disfruten este curso diseñado con mucho cariño y no duden en escribirnos cuando necesiten apoyo.

Sinceramente:

Rev. Viktor Yosiel
ULC presidente

¿Qué es la consejería espiritual?

La consejería espiritual es un método de curación que analiza las creencias y los valores de un individuo, y en el que normalmente existe un anhelo de significado más grande que el yo individual. Mientras que la consejería tradicional podría concentrarse en atender la mente de un individuo, la consejería espiritual se enfoca en el alma, integrando la visión extensa del mundo del individuo en la terapia misma.

La consejería espiritual no requiere un sistema de creencias religioso, aunque por lo general se basa en la sabiduría perenne que proviene de muchas tradiciones espirituales. Dicho esto, para aquellos que creen en un poder o guía superior, la terapia espiritual puede ayudarlos a profundizar su conexión con este poder, o la conexión puede actuar como una ayuda para su proceso de curación personal.

Los consejeros espirituales capacitados entienden que existe un proceso de desarrollo para el crecimiento espiritual y pueden evaluar y apoyar a las personas en el proceso de crecimiento a través de estas etapas. Como expertos en su campo, los consejeros espirituales pueden ayudar a los clientes a reconectar el alma con el cuerpo y la mente, ayudándolos a explorar las facetas más profundas del bienestar emocional, mental y espiritual.

La diferencia entre espiritualidad y religión.

El concepto erróneo más grande de la consejería espiritual es que uno debe estar involucrado en algún tipo de religión para beneficiarse de ella. Incluso si los términos a menudo se usan indistintamente espiritualidad y religión no son lo mismo, ni tampoco son polos opuestos. Reconocer sus diferencias fundamentales es clave para comprender el papel y los beneficios de la consejería espiritual.

Además, la religión es a menudo el término que se le da a un sistema personal o institucionalizado de actitudes, creencias y prácticas enraizadas en la adoración de un Dios o un poder superior, mientras que la espiritualidad simplemente denota una conexión con algo más grande que uno mismo.

Los beneficios de la consejería espiritual

“La consejería espiritual puede ser útil para cualquiera que desee aliviar el sufrimiento, siempre que tenga una mente abierta y esté dispuesto a aprender, sanar y/o crecer. La consejería espiritual tiene una multitud de beneficios. Estos pueden incluir alivio del estrés, un sentido de auto compasión, bondad amorosa, alegría, ecuanimidad, perspicacia, la capacidad de encontrar un descanso tranquilo incluso en tiempos turbulentos y la capacidad de encontrar significado y propósito.

También es importante tener en cuenta que los consejeros espirituales éticos no intentarán imponer su conjunto de creencias a sus clientes; no se trata de intentar cambiar la visión del mundo de alguien, sino de usar la espiritualidad para beneficiar y mejorar su visión de (y relación con) ellos mismos y el mundo que les rodea.

CONTENIDO DEL CURSO.

1. La naturaleza espiritual del universo.
2. Dimensiones de existencia y su importancia.
3. La jornada del espíritu en la tierra.
4. Vida antes y después del Nacimiento.
5. Que significa el morir consciente.
6. Que son las experiencias cercanas a la muerte.
7. Guías espirituales, quienes son y cómo pueden ayudarte.
8. El servicio o Seva Yoga como disciplina espiritual.
9. Como orar por los enfermos y moribundos.
10. Arcángeles y mantras de salud, protección y abundancia.
11. Creando altares de poder.
12. Comunicación efectiva.

LECCIÓN 1

La Naturaleza Espiritual del Universo

Una de las preguntas que el ser humano se ha hecho por cientos de años y ha intrigado tanto a filósofos como hombres de ciencia es sobre la creación o edad del universo. La teoría más aceptada es la llamada big-bang o gran explosión que según los científicos se dio hace 13.7 billones de años. Por supuesto que esta información no puede ser tomada como un dato exacto ya que cada día se hacen más descubrimientos y por lo tanto en cualquier momento la ciencia podría darnos una edad del universo diferente.

Para la filosofía védica o hinduismo, el universo tiene una edad de 155,521 billones de años, y aunque se nos haga difícil de aceptarlo por ser una diferencia muy grande, creo que hay que tomarla en consideración ya que los antiguos sabios conocían y describían muchas cosas que para nosotros caen en el plano de la fantasía pero que es muy similar a los últimos descubrimientos científicos. Por ejemplo, en el Ramayana, describen increíble naves voladoras llamadas Vimanas, armas con capacidad de destrucción masiva, viajes al espacio, la relatividad del tiempo, etc.

Independientemente de la edad de este universo, James Hopwood Jeans (11 septiembre 1877 – 16 septiembre 1946) Físico y Astrónomo Ingles declaro que el universo más que una gran maquina se comportaba como un gran pensamiento. Esta observación es muy valiosa ya que básicamente está considerando que detrás de este universo existe una consciencia cósmica o espíritu divino que lo ha manifestado y lo que percibimos como real es simplemente los pensamientos de Dios, el juego divino, La Matriz o Maya como le dicen los hindúes.

Muchos científicos contemporáneos también se están inclinando a creer que la consciencia es la base fundamental de la creación, que todos los fenómenos físicos, químicos, cuánticos, etc. son dirigidos por una inteligencia infinita que es imposible de comprender en estos momentos.

En la religión no se duda que existe un creador, una inteligencia infinita que hace que todos los fenómenos micro o macro cósmicos se efectúen de una manera perfecta. Todos los procesos en todos los niveles de existencia funcionan de una manera óptima aun cuando algo nos pueda parecer caótica o repugnante, o quizás sublime y bello. En realidad, todo marcha como debe de ser y pienso que jamás comprenderemos o tendremos control total sobre muchos aspectos de la vida.

Los hombres de fe aceptamos que del amor de Dios surgió toda la creación. Ya alguien ha mencionado que para que el amor exista se necesitan tres cosas: el amor, la persona amada y el que ama. Si no tenemos a quien amar esa energía no fluiría, por lo tanto, Dios se hizo muchos, o sea, creo a los seres humanos, animales y plantas para amarlos y también recibir amor a cambio. Dios al hacerse muchos no se disminuyó en absoluto ya que es infinito, se podría comparar a la llama de una vela que puede ser usada para encender cientos de velas sin hacerse más pequeña o perder fuerza. Por amor Dios creo los cielos y la tierra, creo las plantas y animales, y creo al hombre a su imagen y semejanza para que gobernara sobre la

creación y viviera una vida plena. A cambio de tantas bendiciones, debemos de amarlo, recordar constantemente su nombre, y reconocer que al ser hijos Dios también somos seres divinos, herederos de su magnificencia, poder y gloria. Al orarle a Dios en realidad solo estamos recordando y despertando esa parte divina que mora en nosotros y que es la responsable de los llamados milagros. Por esa razón, para recordar nuestra identidad divina debemos de repetirnos constantemente:

¡Yo Soy Dios, Yo Soy Dios, ¡Yo Soy Dios!
Yo Soy el espíritu divino que mora en este cuerpo,
Yo Soy la luz pura de Dios, eterna y brillante,
Yo soy el poder divino, y no existe ninguna fuerza
del mal que doblegue mi espíritu.
Soy la divinidad que se manifiesta constantemente
en mis palabras y obras,
Yo Soy el que Soy, sin principio y sin fin, y estoy
situado en un punto más allá del tiempo y del
espacio donde toda la creación es una.

DESARROLLANDO LA PERCEPCIÓN ESPIRITUAL DE LA NATURALEZA

Para poder percibir el universo como un ente espiritual solo tenemos que enfocar nuestra atención a la naturaleza que nos rodea. Grandes sistemas como bosques, o el océano muestran una estructura armónica perfecta sin la necesidad de la intervención del hombre. Lamentablemente, nosotros tratando de hacer uso de esos recursos destruimos ese equilibrio natural y los resultados son un desastre ecológico que actualmente nos está afectando nuestra salud física y mental. Muchas enfermedades como cánceres, alergias, etc. son producto de la contaminación del medio ambiente y de la fuente de nuestros alimentos.

Nuestros ancestros reconocían la importancia de mantener el uso adecuado de los recursos que la tierra ofrecía porque la consideraban un ser vivo, una madre amorosa a la que teníamos que cuidar y respetar ya que es la proveedora de todos los recursos para mantenernos felices y sanos. Es imperativo que todos aquellos que buscamos vivir una vida de espiritualidad regresemos a los principios de vivir en armonía con la tierra y hagamos todo el esfuerzo de reciclar, reusar, reducir y promover medidas para salvar el medio ambiente. La contribución personal por muy pequeña que parezca puede crear grandes cambios.

TAREA

Podemos percibir la naturaleza divina de la naturaleza con los siguientes ejercicios:

Ejercicio No 1

Visita un lugar favorito ya sea un lago, el mar, un río o un bosque o si tienes un jardín en tu casa puedes hacerlo allí. Siéntate o acuéstate, haz unos ejercicios de respiración profunda, relájate y toma consciencia de todo lo que está a tu alrededor. Luego de un tiempo contesta lo siguiente:

Describe la energía del lugar y con qué parte de tu cuerpo la percibes. ¿Puedes sentir la presencia de otros seres de la naturaleza? ¿Qué mensajes recibes? ¿Qué ves?

Siéntete libre de escribir lo que quieras. No pienses mucho, solo déjate llevar por las primeras impresiones antes de que tu mente analítica controle el proceso.

Ejercicio 2

Toma una roca o un cristal en tus manos. Mentalmente ponte en contacto con la esencia del mineral y escribe tus impresiones.

Ejercicio 3

Ponte en contacto con el agua ya sea de un río o mar. Siente su frescura, agarra un poco en tus manos y llévala sobre tu cabeza, toma consciencia de su fluides, y escribe tus impresiones.

Ejercicio 4

Enciende un fuego en un lugar seguro, o utiliza la llama de una vela, observa como crece, concéntrate en su color, su forma, siente su calor e intenta comunicarte con su inteligencia. ¿Qué te dice?

Ejercicio 5

Abraza un árbol y dile lo mucho que lo amas, agradécele porque sin ellos la vida no fuera posible. Siéntelo en tu corazón como si fuera alguien de tu propia familia.

Cuando hayas aprendido a conectarte con plantas y cosas que pareen inanimadas como las rocas, metales o cristales, fuego y agua, tu consciencia se despertará a un mundo mágico. Podrás conversar con los seres elementales que te guiaran en la creación de remedios caseros y fabricar objetos de poder para que sanes y te protejan donde quiera que estes. Si desarrollas también la conexión con los animales te darás cuenta como estos seres sensibles a las energías se vuelven tus amigos o tus guardianes tanto en este mundo como en los planos astrales. (has una investigación de los tótems). Estos ejercicios te pueden ayudar a desarrollar psicometría, muy útil en casos de que quieras recibir impresiones de objetos que hayan pertenecido a otras personas como lo hacen los llamados detectives psíquicos que cooperan con la policía para resolver crímenes. También el péndulo es una herramienta útil que deberías de aprender a usar.

Lectura recomendada: el libro "Las Leyes del Universo y de la Vida" y escribir un pequeño ensayo. ¿Qué parte del libro te impresiona más? Probablemente será un libro de referencia ya que tiene muy buen conocimiento. Puedes leer otro libro que te guste y que hable sobre este mismo tema. Comparte tus ideas.

LECCIÓN DOS

PLANOS DE EXISTENCIA Y SU IMPORTANCIA

El ser humano además de pertenecer a una comunidad y poseer una forma física, espiritual y mental, sin darse cuenta también se mueve en muchos otros planos de existencia. El más conocido quizás sea el plano de los sueños, muchas veces llamado el plano astral, aunque en este plano pocos tienen conocimiento de que están experimentando una realidad todavía más fluida e ilusoria que el mundo físico.

Los sueños sin embargo pueden ser tan reales que muchas veces podemos preguntarnos si este mundo en el que vivimos también es otro sueño. En los últimos años se han producido varias películas interesantes sobre los diferentes niveles de sueño, y la idea de que vivimos en una realidad simulada cobra cada día más fuerza. Los hindúes hablan de Maya, o un mundo ilusorio que es el velo que nos impide conocer nuestra propia divinidad y percibir la presencia de Dios directamente.

En realidad, cada uno de esos llamados planos son frecuencias energéticas que tienen diferentes vibraciones y que son accesibles en todo momento, solo debemos de aprender a centrarnos en el alma o consciencia divina y estar presentes en todo momento.

El estudio de los siete planos sutiles son una parte importante de la espiritualidad y el despertar de la conciencia. Estos planos son considerados como dimensiones o niveles de conciencia que existen más allá del mundo físico y material que todos conocemos y son explicados por diversas tradiciones religiosas de todo el mundo. Cada uno de ellos se considera una dimensión de existencia donde las almas pueden experimentar una conexión con la divinidad dependiendo del plano en que se encuentra. En los planos superiores la diferencia entre Dios y el hombre desaparece.

Los planos más conocidos son:

1. Plano físico:

Este es el plano más denso de la existencia, está compuesto por materia, energía y espacio-tiempo y es donde se experimenta la realidad a través de los sentidos. Este nivel está sujeto a leyes naturales y se puede medir y cuantificar. La experiencia en el plano físico puede ser un tanto difícil, pero aquí venimos a aprender las lecciones que como alma nos hemos impuesto antes de nacer. Es una gran escuela, con un inmenso grupo de compañeros todos en un proceso de evolución espiritual. De este plano no hablaremos mucho ya que es percibido por nuestros sentidos.

2. Plano astral:

El plano astral es el mundo de los sueños, las emociones y las experiencias psíquicas. Es un mundo de energía sutil que existe paralelo al mundo físico, pero vibrando en una frecuencia diferente. El plano astral se considera como el mundo donde las almas van después de la

muerte física y dónde pueden continuar su evolución y crecimiento espiritual. El plano astral está dividido en tres grandes espacios, bajo astral, medio astral y alto astral. El bajo astral es habitado por entes con poca evolución, de allí surgen las pesadillas y está habitado por seres que se alimentan de energías negativas como el odio, el miedo, los rencores, las envidias que generan los humanos. Carlos Castaneda los llama seres inorgánicos, otros son súcubos, incubos, o son conocidos como parásitos y larvas astrales, demonios, ángeles caídos, espíritus hambrientos, etc.

El bajo astral se activa cuando nosotros nos alejamos de Dios, cuando nos volvemos iracundos, arrogantes. También cuando la gente muere con sentimientos de culpabilidad y no se perdonan a sí mismos viajan directamente a ese lugar porque creen que no merecen el cielo. Es el inframundo descrito por muchas religiones. En este lugar el alma se siente desconectada con el creador creando una sensación de completo abandono.

El plano astral medio es un nivel de consciencia más neutral como su palabra lo indica. allí se van los espíritus que todavía tienen cierto apego al mundo material ya que es posible crear todo un mundo fantástico. Muchos desarrollan toda una vida en ese lugar ignorando que pueden llegar más alto hasta que las leyes cósmicas lo obligan a renacer de nuevo. El plano astral medio es el mundo de los sueños comunes, es generado por el subconsciente y algunos sueños son simbólicos e interpretarlos puede traer algún conocimiento a la vida de las personas, pero no son cien por ciento acertados. Hay que entender que no todos los sueños son mensajes divinos, muchos de ellos son producto de lo que comemos, vemos u oímos que crean una impresión en el subconsciente y que se vuelve materia prima que genera ese tipo de sueños. Soñar es bien saludable ya que la salud en general depende de un buen descanso.

El plano astral elevado, es lo que algunos podrían considerar el cielo, allí se van las almas más despiertas y se rodean de un mundo maravilloso. Éste por supuesto no es el cielo, solo una interpretación del cielo que podemos disfrutar por algún tiempo. En este plano podemos contactar seres de otros niveles superiores y recibir algún tipo de enseñanza. Aquí es donde experimentamos sueños super vividos y maravillosos y de naturaleza profética. Éste es un mundo de transición hacia otros niveles de consciencia, y es allí donde se desarrollan la mayoría de las experiencias cercanas a la muerte. No podemos estar en este nivel para siempre, en algún momento ya sea por voluntad propia o forzados tenemos que regresar al plano físico a continuar con nuestro proceso de evolución espiritual.

3. Plano mental:

El plano mental es donde se encuentra la mente consciente, la razón, la lógica, la inteligencia. Este plano se considera como un mundo de pensamientos donde se crean ideas y conceptos. Este plano es el lugar donde la mente humana puede tener acceso a la sabiduría divina y la comprensión universal. El plano mental es un mundo sin formas, o algunos lo podrían percibir como lleno de formas geométricas que vibran e irradian colores que no existen en la tierra, pero la naturaleza básica del plano mental es energía o materia mental que lo sostiene y penetra todo. Utilizando el poder de la voluntad que es una cualidad intrínseca del alma se puede comandar esta materia/energía y crear objetos físicos

sin aparente esfuerzo y es como los maestros ascendidos pueden materializar objetos aparentemente de la nada.

El plano mental es un punto de convergencia donde se forma la opinión pública, es el asiento de la mente colectiva que influye a toda la raza humana y que genera cambios globales, ya sean positivos o negativos. Cuando tenemos la capacidad de alcanzar conscientemente ese plano ya sea por experiencias espontáneas o a través de la meditación nos sentiremos simplemente como una nube de energía que vibra, que cambia, que irradia colores, y que es capaz de conectarse fácilmente a otras mentes que parecen tormentas en el espacio. Esa es la fuente de la creatividad, allí es donde manifestamos las ideas que se convierten en el molde que darán forma a nuestras obras y objetos materiales en la tierra. El plano mental es muy poderoso y funciona mucho más allá del tiempo y el espacio y es la energía que mueve toda la creación. Para la mente no hay barreras, no hay planeta en el cosmos que no pueda alcanzarse en segundos, es el medio que muchos seres de otros planetas o llamados extraterrestres utilizan para avanzar grandes distancias casi instantáneamente. El universo en sí es la mente divina.

La energía mental es neutra, al igual que la electricidad puede ser usada tanto para hacer bien o mal. En la mente del hombre se presentan dos grandes elementos, el intelecto o inteligencia que en sanscrito se denomina Budhi que nos confiere iluminación y sabiduría, y el Ego o Ajankara que constantemente no impulsa a sentirnos separados de la creación y es la fuente del sufrimiento. El universo mientras exista será dual, y esta bellamente representado por el símbolo del yin-yang.

El ego sin embargo no significa que sea algo malo, es el conocimiento de que somos, que existimos, pero se puede dividir en ego superior y ego inferior. Podríamos decir que el ego superior es la mente espiritual, representada por aspectos superiores como la compasión, amor incondicional, intuición y grandes ideales. Luego el ego inferior está lleno de deseos, miedos, ambiciones desmedidas.

El objetivo de la meditación que es una de las herramientas más efectivas para el control de la mente es llegar al estado de “no-pensamiento”, o “mente pura”, libre de todos los agregados acumulados en muchas vidas y lograr así nuestra liberación del ciclo de nacimientos y muerte. La mente nos libera o nos ata, todo depende en qué dirección dirigimos nuestros pensamientos.

4. Plano causal:

El plano causal se considera el nivel más alto donde el alma pueda llegar antes de liberarse completamente y alcanzar otras frecuencias divinas donde ya no está sometida a las leyes del karma o reencarnación. Este plano se considera como la fuente de la intuición y la sabiduría espiritual donde las almas pueden acceder a su verdadera naturaleza divina y conectarse con el Ser Superior. El plano causal como su palabra lo indica es el origen y causa de todo lo creado. Es un mundo sin formas, sin tiempo, sin espacio, un plano de potencialidad pura donde todo es posible.

Es un lugar de descanso para la chispa divina que se ha liberado de los cuerpos densos que son el físico y el astral. Estar aquí no es para siempre ya que existen otras dimensiones superiores que son el objetivo final del alma. En esta frecuencia de existencia, el alma es energía divina e información condensada o un programa (en palabras modernas) que contiene el código de todas las experiencias pasadas que eventualmente se activará y generará un proceso inverso para un nuevo nacimiento. El tiempo de descanso en este lugar está directamente relacionado con los méritos acumulados durante las vidas. Cuando estos méritos se agotan el programa se activa e impulsa al alma a generar primero un cuerpo astral que será el molde del cuerpo físico y recibir instrucciones para prepararse para otra vida en el plano terrenal.

Muchas mujeres aun antes de saber que están embarazadas han visto en sueños a sus futuros hijos. Esto es porque el alma con su vestidura astral ya ha escogido su forma, sus padres, la raza, el país y de alguna manera les quiere avisar de su llegada. En ese plano los seres que pronto van a nacer se ven como niños que ya han recibido todo tipo de instrucciones para prepararlos a entrar en el mundo físico, aunque cuando nacemos olvidamos esa experiencia. El plano astral es de mucha importancia ya que sirve como plataforma de entrenamiento y comprensión después de que dejamos el cuerpo físico, y antes de tomar uno nuevo.

5. Plano búdico

El plano búdico es el plano de la iluminación espiritual y la consciencia de unidad con todo lo creado. En este plano se experimenta la unión con la consciencia universal y las almas viven en un estado de paz y amor incondicional. Este plano es el de la liberación total, allí ya no hay nacimiento o muerte, muchos seres que alcanzan este nivel deciden encarnar en la tierra para guiar, consolar, sanar a los seres humanos. Se le llama búdico porque estos seres están libres de bajas pasiones, están hechos de luz divina, son puros, son nobles. Grandes personalidades de la historia humana vienen de este plano, son individuos que han traído grandes cambios sociales y avances tecnológicos a la humanidad y que son seres recordados y respetados por muchos.

6. Plano átmico

El plano átmico es el nivel más alto del mundo espiritual individual donde las almas pueden experimentar una conexión profunda con la energía divina. En este plano se puede experimentar una sensación de unidad con el todo y una comprensión profunda de la naturaleza de la existencia. En este nivel somos uno con Dios, somos parte de la consciencia divina y no hay sensación de separación. Este es el verdadero plano del alma, de allí surgimos para emprender un camino de aventuras a los planos inferiores. Los seres de este plano cuando deciden encarnar son llamados avatares o encarnaciones divinas. Seres completamente despiertos, conscientes de su propia divinidad y capaces de obrar portentosos milagros.

A lo largo de la historia hemos sido testigos de seres especiales que han dado un giro completo al destino del hombre. Cada uno de ellos nacieron para traer un mensaje de fe y esperanza, todos predicaron el evangelio del amor desinteresado, de no violencia, de paz, de verdad absoluta. Lamentablemente los seguidores con los años han creado todo un culto alrededor de estos seres divinos inventado religiones que entran en conflicto unas con otras. La mayoría de las guerras en el mundo ha sido causada por líderes religiosos. El ser humano a pesar de que ha recibido la enseñanza directa de Dios se niega a seguir el paso de la rectitud y eso ha traído mucho sufrimiento a la raza humana.

7. Plano divino

El plano divino es el nivel más alto de la existencia donde solo existe Dios y todas las almas que a lo largo de millones de años han logrado fundirse con la fuente divina por lo tanto no hay diferencia entre ellos y la fuente. Querer entender este plano esta más allá del alcance humano, la mente no puede comprender tanto misterio. Podríamos considerarlo como el hogar de Dios o del Ser Supremo y absoluto. Es difícil imaginar un lugar donde no hay tiempo, ni espacio, ni luz, ni oscuridad, ni nombres o formas, ni siquiera mente. Para poder conocer este plano tenemos que liberarnos y convertirnos en Dios, así como Dios toma forma humana para convivir con el hombre y poder traer su mensaje. Solo llegando a la realización de que somos Dios podremos entender a Dios.

TAREA No 4

Leer un capítulo que más les atraiga del libro: "El plano mental", de C. W. Leabeter y escribir un pequeño ensayo.

LECCIÓN 3

LA JORNADA DEL ESPÍRITU EN LA TIERRA

Nacemos, morimos, volvemos a nacer de nuevo en un ciclo interminable hasta que cansados de este viaje decidamos conscientemente emprender el camino de regreso a casa. La vida en la tierra está llena de muchos retos. Vivimos algunos momentos de felicidad, otros de tristeza, pero todos y cada uno de ellos por inexplicables o fortuitos que parezcan son necesarios para lograr lo que ángeles en el cielo no pueden, fundirnos en la esencia divina y ser uno con Dios.

La jornada para el buscador genuino es una necesidad sin explicación lógica, es una fuerza interior que no está bajo nuestro control que nos impulsa día y noche a develar el misterio divino. El buscador genuino se pregunta constantemente cual es la razón de mi nacimiento y el propósito de esta vida. Nadie te podrá dar la respuesta, el trabajo es individual, único, y la naturaleza de esa jornada solo puede ser entendida por tu alma. En este curso te ofrecemos un foro para que puedas comenzar o continuar tu búsqueda, pero toma consciencia de que el avance en tu camino espiritual será producto de tu disciplina y la gracia de Dios.

El inicio de la Jornada

Aun antes de nacer, nuestra alma ha diseñado un plan de vida que nos permitirá maximizar el conocimiento adquirido durante nuestros años en la tierra. Aunque muchas veces es difícil de creer, hemos escogido nuestros padres, apariencia física, sexo, estatus social, actividades principales como el trabajo, relaciones con amigos con los que compartiríamos retos, aventuras, amor, incluyendo enfermedades. Generalmente cada individuo al nacer viene acompañado de otros grupos de almas cuyos acuerdos han sido establecidos en el mundo espiritual para complementarse unos con otros en esta aventura. Ese grupo algunas veces es llamado alma superior (oversoul) porque cada uno de ellos contribuye con sus experiencias al conocimiento global del grupo. Hay grupos diversos, como diversa es la gente en el planeta.

El número de almas que pertenecen a ese grupo está directamente relacionado con la evolución o avance espiritual de cada una de ellas. Si son almas jóvenes o con poca experiencia en el planeta, su grupo es muy grande. Cada alma que avanza más que los otros sale de eso grupo y se incorpora a otro más pequeño y así sucesivamente hasta que un grupo de almas avanzadas puede estar formada por 6 o 12, o haber ganado tanto conocimiento que ya no pertenece a ningún grupo y alcanza su maestría para ayudar a otros. Cada una de estas almas no importando su número, tienen como finalidad de trabajar en equipo para el crecimiento del oversoul o su alma colectiva.

Este proceso es parecido a los que sucede con la vida en la tierra, los microbios por ejemplo se cuentan en millones, los insectos se agrupan en miles, los roedores o peces en cientos, los mamíferos más avanzados en grupos más pequeños. Cada individuo en este grupo es como

una célula de una entidad mayor y conectadas por una sola consciencia. ¿Quién no ha visto las nubes de pájaros en el cielo que se mueven con una precisión y armonía absoluta? Ellos no han practicado previamente, simplemente están conectados a una misma mente moviéndose maravillosamente por los aires.

A más avance o desarrollo espiritual, el ser humano crece en el reconocimiento de su propia divinidad hasta finalmente liberarse y fundirse con el principio divino. El ser humano que es el pináculo de la creación divina, también se asocia a grupos aquí en la tierra y está conectado a lo que se denomina inconsciente colectivo que da origen a creencias ya sea de un país o comunidad. Podríamos decir que grupos que trabajan con un objetivo específico responden a una consciencia colectiva que hace que el grupo en general avance.

A nivel espiritual también pertenecemos a grupos con diferentes niveles de desarrollo. Hay grupos que apenas han ganado su humanidad y todavía presentan muchos rasgos animales. Hay grupos que crean iglesias con ideas comunes y que las defienden como si fuera la verdad misma. Hay seres sin embargo que han experimentado la unidad de la vida, comprenden a todos y aunque no hayan alcanzado la liberación final ya están el camino del nirvana. Estar en la presencia de estos seres nos llena de paz y esperanza.

TAREA NO 5

- Medita por un tiempo y has una lista de las cualidades y tendencias psicológicas, emocionales o físicas que están presente en tu vida y que consideras únicas.
- Has una lista de personas que contribuyen a tu crecimiento en esta vida y las enseñanzas que has recibido de algunas de ellas.
- Comparte alguna experiencia si las has tenido de sentirte que hay un grupo de seres invisibles del cual formas parte y que has sentido su presencia ya sea en el plano físico o en sueños.
- ¿Sabes o tienes una idea de cuál es el propósito de tu nacimiento?

LECCIÓN 4

VIDA ANTES Y DESPUES DEL NACIMIENTO

El hombre se mueve entre planos, nace en el físico, luego pasa al espiritual y viceversa. Esto sucede miles de veces y los budistas o hindúes le llaman a ese intermitente ciclo de nacimientos y muertes la rueda del Samsara.

La vida antes de nacer es tan real como la que ahorita consideramos verdadera. El espíritu es eterno, por lo tanto, tendrá que estar en algún lugar antes de tomar posesión de un cuerpo físico. Algunas personas recuerdan ese mundo espiritual y la vida en la tierra, (debido a muchos factores) les parece insoportable especialmente en los primeros años de vida. Afortunadamente la mayoría al nacer quizás tenga leves recuerdos de su vida en el mundo espiritual, pero luego se olvida todo. Algunos niños cuando son menores de cinco años recuerdan su vida pasada y este fenómeno ha sido estudiado por muchos científicos con pruebas validas que confirman las memorias de su previa existencia.

Según algunos sabios, el nacimiento como ser humano es un logro que otros seres celestiales como los ángeles quisieran experimentar. El nacer es un regalo que debemos de aprovechar para avanzar cada día más hacia la perfección que es Dios y fundirnos de nuevo en la fuente. Las almas que toman cuerpo han sido preparadas previamente en el plano astral donde reciben enseñanzas necesarias para poder desenvolverse en la tierra o en otro planeta en cualquier parte del multiverso.

Se sabe que la tierra debido a la etapa pesada que está pasando es un lugar importante donde se puede avanzar y ganar sabiduría rápidamente y alcanzar la liberación en poco tiempo. Los hindúes le llaman a esta era Kali yuga o edad de Hierro. Ellos dividen el movimiento de la tierra en cuatro grandes yugas. El actual yuga consiste del 75% ignorancia y el 25% bondad, la de oro, el 100% bondad, le sigue la de plata, 50% bondad y 50% ignorancia, para regresar de nuevo a la de hierro, 75% ignorancia y 25% bondad. Como se darán cuenta, no hay era que tenga 100% ignorancia, porque entonces el universo se autodestruiría porque solo habría maldad. Sin embargo, por los pocos virtuosos, Dios salva al hombre en esta era y nos da la oportunidad de enmendar nuestros actos.

Si el alma decide no nacer rápidamente y se queda en planos con menos retos, la evolución es posible, pero más lenta. Asimismo, si está en un plano menos evolucionado el sufrimiento es tan intenso que olvida hacer algún tipo de práctica espiritual porque solo está enfocado en sí mismo y su desgracia. Estos seres en el inframundo olvidan que si tan solo piden ayuda a Dios éste inmediatamente responde y lo rescata del lugar oscuro donde se encuentran.

Tarea

Ver la película Ciudad Astral, basada en el libro escrito por Chico Javier, un famoso médium brasileño. Se encuentra gratis en YouTube. Escribir su opinión sobre el mensaje de la película.

O Sigue el enlace de la película: <https://youtu.be/OZWZBi80bEc>

EL PROCESO PREVIO AL NACER

La mayoría de las almas previas a nacer se encuentran en el plano causal. Allí ya han pasado por la liberación primero del cuerpo físico y luego del astral. La liberación del cuerpo astral es llamada apropiadamente la segunda muerte porque esta envoltura tiene forma y está hecho de una materia más sutil pero siempre es materia. En ese mundo astral todo nos parece real, podemos tocar, sentir, crear, como si estuviéramos en la tierra ya que todo a nuestro alrededor incluyendo otras almas vibran en la misma frecuencia.

Lo que a nosotros nos parece solido en este mundo es en realidad mas espacio que materia; la distancia entre el núcleo del átomo y sus electrones es enorme, se calcula que si el núcleo fuera del tamaño de una naranja, los electrones estuvieran a cuatro kilómetros de distancia. La sensación de algo solido por lo tanto no es en sí la materia, sino la vibración de la materia que se repele con los átomos en nuestro cuerpo al querer tocarlos.

Después de que el alma se desprende del cuerpo astral se mueve al plano causal. En ese nivel somos como una semilla hecha de una energía más sutil que la astral y que encierra un programa completo de todo el conocimiento ganado en vidas previas. Está diminuta semilla está compuesta de energía causal e información ultra cuántica. La información ultra cuántica es diferente a la cuántica ya que está regida por otras leyes completamente desconocidas a nosotros, pero la nombramos así a manera de comparación para entender este proceso.

Esta programación ultra cuántica encierra el código del patrón energético que eventualmente determinará la forma física que adquiriremos. Las memorias o programas impresos en este campo de energía determinaran la continuación de nuestro trabajo tanto a nivel astral como físico y todas sus causas y consecuencias. También parte de esa información se instala en el ADN que rige todo el proceso en la formación del cuerpo humano y de sus funciones físicas. La información del ADN son las llamadas memorias genéticas que se transmiten de generación a generación y que afectan positiva o negativamente muchos aspectos de nuestra vida. En esta época se acepta que muchos de nuestros problemas mentales o físicos están ligados a los padres, abuelos, bisabuelos o más allá y se han creado terapias como el de constelaciones familiares para romper esos patrones y recuperar nuestra salud mental o física. (lectura recomendada: Constelaciones familiares de Bert Hellinger en nuestra biblioteca virtual).

El cuerpo causal es realmente parecido a una semilla, ya que al igual que en una semilla de cualquier planta está contenido el árbol que no es, en el cuerpo causal está contenido el ser humano que todavía no se manifiesta. (Leer la parábola del sembrador).

En el plano causal estamos sumergidos en un mundo de potencialidad pura. De allí surge todo lo que vemos incluyendo planetas, galaxias, plantas, animales, etc. Allí se encuentra la causa de todo lo creado y por eso recibe ese nombre. En este plano la fuerza más poderosa es de la intención. Dios con su intento y con solo una palabra creo los cielos y la tierra, lo visible e invisible. El poder de la intención es una fuerza arrolladora que mueve el universo.

Todos los seres humanos hacemos uso del poder de la intención para manifestar las cosas que necesitamos en nuestro diario vivir. (Lectura recomendada: “El Poder de la Intención” de Wayne Dyer, ofrecido gratuitamente en la biblioteca)

El tiempo en el plano causal no existe, pero para poder entender el proceso asumiremos que los méritos acumulados mientras vivimos determinan que tanto tiempo estaremos gozando en ese nivel de existencia. A más méritos, mayor tiempo y mayor alegría por estar en la presencia de Dios. Menos méritos, menos tiempo, y las personas que no han acumulado méritos nacen casi instantáneamente en el plano terrenal y en condiciones poco favorables o similares antes de que dejen el cuerpo. Muchas veces regresan a la misma familia ya que les ofrece la oportunidad de corregir o enmendar acciones del pasado. Lamentablemente las personas que se suicidan no son juzgadas, pero si tendrán que enfrentarse a las mismas experiencias que les hicieron tomar esa decisión por lo que eliminar el cuerpo no es suficiente ya que los problemas están en la mente.

Ahora bien, hay que hacer una distinción muy importante, el mero hecho de nacer en condiciones poco favorables no significa que todas sean almas poco evolucionadas, muchos maestros asumen este tipo de nacimiento para demostrarnos de que podemos avanzar en todos los niveles aun cuando las circunstancias de la vida sean pocos favorables. Grandes inventores, artistas o empresarios han tenido unos comienzos humildes y a pesar de que tenían muchas cosas en su contra triunfaron asombrando al mundo con sus logros.

En varias ocasiones me he encontrado con lo que parecían ser personas sin hogar y con apariencia desagradable pero que irradiaban un aura impresionante. Esos maestros son de los más elevados ya que deciden sacrificar comodidades para darle la oportunidad al ser humano de desarrollar compasión, empatía, amor desinteresado. No tomen a la ligera a esas personas, podrían ser espiritualmente mucho más avanzados de lo que pensamos. Los hindúes les llaman a estas personas *Daridranarayan* que significa: “Dios en la forma de los pobres”.

Continuando con el plano causal, cuando descansamos como semillas divinas y agotamos los méritos acumulados, el alma basada en la información ultra cuántica, comienza a activar primero la energía causal que atrae materia astral. Esta materia es más densa y de ella se crea un embrión astral que desarrollará un cuerpo que será la imagen del cuerpo físico que tendremos al nacer en la tierra. Del plano causal nacen o descienden bebés espirituales que son recibidos por ángeles y seres espiritualmente avanzados que han escogido este trabajo. Estas almas recién nacidas son amorosamente cuidados, educados, y es el momento donde se le asigna a cada uno de ellos lo que conocemos como su ángel guardián. El ángel guardián puede estar con nosotros por muchas vidas, o tener uno nuevo que va más de acuerdo con nuestras futuras necesidades en la tierra.

Eventualmente cuando crecen un poco más y teniendo la apariencia de niños de 2 a 3 años, son transferidos a escuelas donde son instruidos por maestros que por muchas vidas han acumulado suficientes experiencias en la tierra para poder ayudarles a comprender tanto las leyes físicas como el propósito de su nacimiento. Al nacer en el plano físico, ese conocimiento es transferido al subconsciente y es posible tener acceso a esta valiosa

información usando hipnosis clínica. Al mismo tiempo esta información queda grabada en los llamados registros akashicos que se podría comparar a un centro de datos controlada por una tecnología incomprensible para nosotros que tiene la capacidad de almacenar un numero infinito de información desde el principio de la creación del universo.

Cada grupo de almas es único, ya sea porque tienen metas comunes u otras características. El maestro asignado tiene que vibrar en la misma frecuencia del grupo de almas para poder interactuar con ellos y ser comprendido.

Estos grupos de almas pueden ser nuestros parientes, amigos, o inclusive personas con las que interactuamos por un tiempo breve pero que dejan una huella significativa en nuestras vidas. En realidad, la vida es una obra de teatro, pertenecemos a un grupo donde cada uno representa un papel, por lo tanto, deberíamos de ver las cosas con desapego. Nunca nos identifiquemos con el ego, ni con los aparentes fracasos ya que estos son una oportunidad de un inicio nuevo.

En ese período en el plano astral es donde analizamos y creamos todo tipo de contratos con otras almas, escogemos nuestros padres, el país, la raza, etc. Muchas parejas comienzan a tener experiencias de ver a sus hijos en sueños o sentir amor por ellos aun antes de haber nacido.

Y esto en forma general es lo que sucede antes del nacimiento. Sin embargo, cada alma tiene un proceso diferente ya que no solo podemos nacer en la tierra, sino que también podemos elegir nacer en otros planetas y por lo tanto no tener apariencia humana. Podemos decidir no nacer y mantenernos en otros planos de existencia, aunque nuestra evolución sea más lenta. En ciertos casos, los seres malvados pueden nacer como animales, aunque es poco frecuente pero no imposible. La creación es tan inmensa que siempre encontraremos un lugar adecuado para nuestro crecimiento espiritual ya sea por voluntad propia o forzado por las leyes divinas.

¿Qué sucede después de morir?

Ahora analicemos el proceso opuesto, el abandonar el cuerpo físico por diferentes razones y llegar al mundo espiritual.

La mal llamada muerte es un proceso de cambio de vestimentas. Dejamos un cuerpo denso formado por los cuatro elementos, y regresamos a un mundo espiritual tan real como el plano físico. El plano astral o mundo de los espíritus como explicamos tiene varios niveles de existencia, pero aquí asumiremos el más común, ya que ir directamente a planos superiores está reservado para grandes yoguis que han trabajado por muchas vidas, o ir a planos inferiores también está reservado para aquellos que todavía no han abandonado sus cualidades animales y han tratado a sus semejantes sin una pizca de compasión o amor desinteresado.

El proceso de transición, o sea, cuando un individuo está entre la vida y la muerte será estudiado en el curso de tanatología. Esta transición es llamado Bardo por los tibetanos y merece que sea analizado con más detalles.

No importando como dejemos el cuerpo físico nos encontraremos en un mundo maravilloso. Allí nos esperan familiares que previamente han fallecido y guías que nos reciben con mucho amor. Cuando hemos sufrido alguna enfermedad larga tenemos primero que descansar, regenerar nuestro cuerpo espiritual astral para poder funcionar adecuadamente. Hay centros que parecen hospitales donde seres de luz nos acompañan y sanan. Si han sido muertes violentas como en un accidente, asesinatos, etc. muchas veces el cambio es tan repentino que nos encontramos confusos, no sabemos que ha pasado, pero allí también intervienen nuestros guías para recibirnos y ayudarnos a comprender el proceso. En algunos casos, los espíritus se rehúsan entrar en la luz ya sea por ignorancia o apego y se quedan en el plano físico causándose daño a ellos mismos y a los seres vivos. La influencia de estas entidades es bien real y será tema de estudio en otros cursos.

Después de ser recibidos por nuestros guías tenemos una revisión de nuestra vida en la tierra, allí analizamos si cumplimos o no el propósito de nuestro nacimiento o si quedo algo inconcluso. Recordemos que la vida en la tierra está dirigida por deseos, por impulsos, pero tenemos una guía interior llamada consciencia que también está funcionando y nos provee intuiciones para tomar decisiones correctas. Por supuesto nadie ni siquiera los ángeles pueden negar que la existencia en la tierra está llena de muchos retos y al hacer la revisión de vida no somos juzgados por los errores cometidos, simplemente lo vemos como una lección no aprendida. La sensación de amor incondicional de nuestros guías y la certeza de que pertenecemos a ese mundo es algo indescriptible y queremos estar en nuestro verdadero hogar (Pueden escuchar las experiencias cercanas a la muerte en YouTube). En realidad, no somos juzgados o acusados, simplemente analizamos si el propósito de nuestro nacimiento fue alcanzado o si dejamos algo pendiente que en otra vida tendremos que rectificar.

La técnica del Ho'oponopono, una tradición de sabiduría ancestral hawaiana que literalmente significa poner en orden, rectificar, corregir, enmendar, se enfoca en el proceso del reconocimiento, arrepentimiento y perdón y puede ser usada mientras estamos vivos para liberarnos de memorias del pasado y limpiar nuestra mente. No tenemos que esperar a morir para corregir nuestra vida, hay técnicas como esta que nos permiten tener un avance espiritual y mejorar nuestras vidas. (Lectura recomendada: "El gran libro del Ho'oponopono, del Dr. Luc Bodin, disponible en nuestra biblioteca).

Después de la revisión de vida, comenzamos a aprender, a tomar conciencia de nuestra nueva realidad, vivimos una época de paz y llena de alegría. Nuestro cuerpo astral se rejuvenece y tenemos la oportunidad de conocer otros planos de existencia, hacer nuevas alianzas, crear nuevos mundos, aspirar por lo divino. Cada uno vive en un paraíso creado por sus ideas previas sobre lo que es el cielo. Son cielos individuales que satisfacen a todos ya que es un plano infinitamente mucho más grande que el mundo físico. Sin embargo, eventualmente sentimos la necesidad de volver a nacer y experimentamos lo que le llaman

la segunda muerte, nos deshacemos del cuerpo astral ya que sigue siendo materia sutil pero que todavía está conectada a nuestra vida previa y pasamos al plano causal del cual ya hemos explicado anteriormente.

Luego el ciclo se repite y así es como vivimos cientos de vidas hasta que finalmente salimos del juego de nacimientos y muertes y regresamos totalmente conscientes a la fuente divina.

Lectura recomendada

- “El destino de las almas” del Dr. Michael Newton proveído en la biblioteca.
- “El plan de tu Alma”, de Robert Schwartz.

LECCIÓN 5.

EL MORIR CONSCIENTE.

Algo inevitable a lo que todos los seres vivos nos vamos a enfrentar en la vida es el proceso llamado muerte. Esto sucede a todo nivel, pero quizás solo el ser humano está dotado de un entendimiento completo de lo que significa su propia existencia y su mortalidad. En realidad, todo en el cosmos tiene un principio y un fin, incluyendo planetas, estrellas o galaxias y finalmente algún día todo el universo mismo va a desaparecer. Los hindúes representan estas fuerzas como Brahma, el creador, Vishnu el sostenedor, y Shiva el destructor.

La causa de la muerte es el nacimiento mismo, cada día de nuestras vidas podría ser el último independientemente de nuestra edad o condición social. Prepararnos para ese momento no significa que deseamos la muerte, simplemente significa tomar consciencia de que deberíamos de estar preparados al igual que un guerrero se prepara para la guerra. La muerte no es ningún enemigo, es simplemente un proceso universal y necesario. Al tomar consciencia de este proceso la apreciación por la vida se vuelve mucho mayor y vivimos agradecidos y en paz.

De todas las religiones quizás el budismo tibetano es el que hace mayor énfasis en la importancia de morir consciente, o sea manejar ese proceso con nuestra voluntad y poder alcanzar el no nacimiento o un nacimiento propicio en una familia bondadosa que nos ofrezcan las condiciones adecuadas para nuestro desarrollo espiritual. Sin embargo, todas las religiones nos enseñan que nuestro verdadero origen y naturaleza es de carácter espiritual y la muerte tan solo un proceso de cambio, no un final.

Para el buscador espiritual enfrentarse a la muerte representa la culminación de años de disciplina; muchos que ya han comprendido su verdadera identidad espiritual no solo han perdido el miedo a abandonar el cuerpo, sino que ven la muerte como una gran oportunidad de experimentar otros niveles de consciencia. El perder el temor a la muerte elimina muchos sufrimientos en la vida ya que ésta es la causa principal de muchos otros temores.

Si tu interés es trabajar en consejería espiritual, esta enseñanza es un pilar fundamental. Los siguientes son algunos consejos para que comiences con este proceso de morir consciente, eventualmente se darán cursos de tanatología donde exclusivamente se aprenderá mucho más.

CONSEJOS PARA APRENDER A ESTAR CONSCIENTE A LA HORA DE MORIR

- El primer paso para morir consciente es aprender a vivir en presente. Cuando somos capaces de sentir nuestro cuerpo y emociones del presente se nos hará fácil identificar ese momento días o semanas antes de que suceda. Recordemos que una mente sin disciplina se dispersa fácilmente y ese momento puede ser confuso y perderás la oportunidad de fundirte con tu propia luz. Toma unos minutos diarios para respirar conscientemente identificándote con tu esencia divina. Siempre recuerda que tú no

eres la mente, el cuerpo o las emociones. Tu eres el espíritu divino de Dios. Practica diariamente la meditación en la luz u otra técnica Vipassana. (Significa ver las cosas tal y como son en realidad. Es un proceso de auto-purificación mediante la autoobservación). Lectura recomendada: “El arte de vivir, Meditación Vipassana” de S.N. Goan Ka.

- Repite constantemente el nombre de Dios. Escoge un nombre de Dios que te despierte devoción y repítelo constantemente. La repetición del nombre de Dios (Namasmarana) es una disciplina muy efectiva para atraer hacia ti todo lo bueno. Dios como padre o madre responde instantáneamente a nuestros pedidos ya que es la promesa de Dios de satisfacer nuestras necesidades materiales o espirituales y protegernos en cualquier circunstancia desfavorable.
- Practica meditación todos los días.
- Visita a personas ancianas o enfermas de gravedad, háblales de Dios, de lo maravilloso que es el mundo espiritual y ora con ellos. El exponerte a la muerte hará que poco a poco le pierdas temor a este proceso.
- Practica el desapego. Una de las cualidades de grandes maestros es el desapego. Practica el desapego a las cosas materiales, a personas, desapego de malos hábitos como comer en exceso, desapego a lugares con los que nos identificamos, etc. El desapego es esencial ya que todos sabemos que lo único que nos llevamos cuando dejamos el cuerpo son nuestras memorias y todo aquello que hemos cultivado a nivel espiritual. Enriquece tu espíritu, ese es tu mayor tesoro. Algunas personas tienen dificultad haciendo la transición porque piensan en todo lo que dejan. Ten presente que los pensamientos recurrentes en la vida son los que se presentan a la hora de la muerte. *“El estado mental en el momento de la muerte determina el futuro del alma ya que nuestro ser interior se convierte en aquello en lo que pensamos insistentemente con fe y devoción”*. (Bhagavad Gita, disponible en nuestra Biblioteca)

Lectura recomendada: “El Arte de Morir” de Osho. Disponible en nuestra biblioteca

LECCIÓN 6

EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

Cada vez más y más son las personas que están dispuestas a compartir las experiencias que han tenido cuando ya sea por causas médicas, accidentes o inclusive suicidios, han vivido lo que se llama Experiencias Cercanas a la Muerte (NDE en Ingles).

Varios profesionales incluyendo doctores, han escrito libros sobre su encuentro con el más allá y han explicado con lujo de detalles el proceso de transición de este mundo físico al espiritual dejando fascinados a los lectores por la descripción de experimentar estar vivo aun sin poseer un cuerpo físico.

La mayoría de las personas describen el encuentro no solo con familiares y otros seres espirituales, sino que también les falta palabras para describir el sentimiento profundo de amor incondicional y la clara conexión que tenemos con todo lo creado. Los individuos que han tenido esta experiencia regresan totalmente transformados, no solo se han dado cuenta que la vida continua más allá de este cuerpo físico, sino que realmente ese es su verdadero hogar.

Existen variaciones en cuanto a las experiencias, algunos viajan por un túnel largo y al final ven una luz, otros instantáneamente se transportan a otros planos de consciencia, otros son testigos de lo que sucede con su cuerpo mientras están en cuidados intensivos y allí se les presentan familiares y guías, etc.

Muchos cuentan haber tenido la opción de quedarse o regresar a su cuerpo, los que regresan lo hacen porque no quieren que sus hijos, padres u otros parientes a los que aman sufran con su pérdida. A otros se les ordena regresar insistiéndoles que no es su momento. Otra gran característica de las personas que han muerto debido a enfermedades graves es que regresan y sanan rápidamente incluyendo enfermedades terminales como cáncer.

La gran mayoría de los seres humanos con este tipo de experiencias se transforman en personas empáticas, psíquicas, o traen habilidades nuevas. también algo muy común es que se vuelven seres libres de creencias religiosas fanáticas y aman a todos por igual.

Lectura super recomendada: "Muero por ser yo" de Anita Moorjani. Disponible en nuestra biblioteca.

TAREA

Escribe cuáles son tus ideas acerca de la muerte, y las experiencias cercanas a la muerte. ¿Has tenido o conoces a alguien que ha vivido una de estas experiencias?

LECCIÓN 7.

GUIAS ESPIRITUALES, QUIENES SON Y COMO PUEDEN AYUDARTE.

Todos los seres humanos necesitamos un guía. Los primeros son nuestros padres, abuelos, o parientes mayores que se toman la tarea de guiarnos y consolarnos para que tengamos una vida sin tantos problemas. Por supuesto esto es en el caso ideal, cuando crecemos dentro una familia bien estructurada, un tanto funcional y con valores espirituales. Sin embargo, no todos tuvimos la bendición de crecer en ese ambiente, pero a pesar de las dificultades en nuestra vida si le pedimos a Dios todopoderoso, él mismo se presentará ante nosotros para aliviar nuestra carga. Solo recuerden que Dios tiene muchos nombres y muchas formas, muchos brazos, muchos ojos y muchas manos y se presentara ante Uds. como un extraño, un pariente, un amigo, pero Dios jamás nos desampara.

La creencia en un ángel guardián está bien arraigada en la mayoría de la población cristiana, lamentablemente cuando crecemos olvidamos que tenemos ese guía ya sea porque no lo vemos o no sentimos su presencia, pero déjenme recordarle que todos y cada uno de nosotros no solo tiene un ángel sino muchos otros seres divinos que nos ofrecen constantemente su guía y consuelo.

La búsqueda de nuestros guías es un paso importante en nuestro desarrollo espiritual ya que, al estar consciente de su presencia, el camino se hace más fácil y jamás nos sentiremos solos o abandonados. En esta época de mayores crisis en el mundo, se han encarnado muchos maestros que están ayudando a la humanidad a regresar al camino del amor, la rectitud, la paz y la bienaventuranza. Quizás sea una época de mucha turbulencia, guerras, enfermedades de todo tipo, pero también Dios nos da la oportunidad para que aun en medio de este dolor desarrollemos fe y avancemos en el camino de luz y esperanza.

Muchos maestros del pasado no han desaparecido completamente, simplemente siguen haciendo su trabajo desde un plano sutil, pero conservan la capacidad de guiarnos efectivamente y orarles es tan efectivo como cuando encarnaron en la tierra. Algunos de los principales maestros o encarnaciones divinas conocidas son:

Rama:

Rama una de las deidades por excelencia del hinduismo. Es el Dios de la conducta correcta y su misión es restablecer la justicia. Sita es la esposa de Rama. Es adorada como la reencarnación de Lakshmi, la consorte de Vishnu, la personificación de la devoción de las esposas hacia sus maridos. Rama suele ser representado como un joven de piel azul clara, vestido con un dhoti (túnica-pantalón) amarillo, con el cabello atado en un moño a la cabeza al modo de los ascetas. En una de sus manos puede sostener un arco, con la otra hace el mudra (gesto hinduista) de promesa de protección. Según maestros modernos, Rama era de una estatura enorme, sería como de catorce pies o cuatro metros veintiséis centímetros, una época de gigantes tal como lo menciona la biblia y otros escritos antiguos en todo el mundo.

Krishna:

Según el hinduismo, Krishna es uno de los numerosos avatares ("encarnaciones") del dios Vishnu. Se trata de uno de los dioses más importantes y adorados de la India. En sánscrito Krishna significa "negro", "oscuro". Krishna es una de las encarnaciones más amadas y veneradas, sus enseñanzas y acciones continúan inspirando y guiando a millones de personas en su búsqueda espiritual. Krishna, de acuerdo con el Vishnu Purana y el Bhagavata Purana, es la octava encarnación del Dios Vishnu. El cual, se encarnó en la tierra para restaurar la religión y la espiritualidad en el mundo, a través de una purificación de las almas en la tierra.

Buda:

"Buda" significa: "el que está despierto". El Buda que vivió hace 2,600 años no era un dios. Él era una persona ordinaria, llamado Siddhartha Gautama, cuya profunda visión inspiró al mundo. Buda no es un nombre, sino un título. Es la palabra en sánscrito que significa "la persona que está despierta". A lo que un buda está despierto es a la verdadera naturaleza de la realidad. Buda nos muestra el camino y la meta al cual todos nosotros podemos aspirar.

Jesús:

Jesús de Nazaret, también llamado Cristo, Jesucristo o simplemente Jesús. Cristo al igual que Buda no es un nombre, es un título que significa ungido o elegido. Jesús es una de las figuras más reconocidas que no necesita mucha explicación ya que la mayoría de las personas en el mundo occidental profesan el cristianismo. Hay enseñanzas esotéricas de Jesús que se encuentran en los llamados Evangelios Apócrifos, rechazados por la Iglesia Católica porque hablan de temas prohibidos como la reencarnación.

Shirdi Sai Baba:

Sai Baba de Shirdi (1838-15 de octubre de 1918), también conocido como Shirdi Sai Baba, fue un yogui, gurú y faquir de la India que es considerado por sus devotos hindúes y musulmanes como un santo, y para sus devotos hindúes la encarnación de Shiva o Dattatreya. Es un santo muy popular en la India, con su rostro en altares, medallones, e incluso coches de tanto hindúes como musulmanes. Él es reconocido en toda la India y muchos países como los Estados Unidos. Sus seguidores están representados principalmente en el estado de Maharashtra. El Samadhi Mandir donde está enterrado marca un famoso destino para los peregrinos. A Shirdi Sai Baba se le atribuyen increíbles milagros.

Sathya Sai Baba:

Sathya Sai Baba nació el 23 de noviembre de 1926 en un pequeño pueblo llamado Puttaparthi. Este pueblo queda en el Sur de India, en la Provincia de Andhra Pradesh, distrito de Anantapur a pocas horas de la gran ciudad de Bangalore. Fue un educador, filántropo,

un hacedor de milagros que hizo énfasis en la naturaleza divina del hombre y el servicio desinteresado a los demás. Tiene millones de seguidores en el mundo y son miles los que hablan de sus experiencias milagrosas con este avatar. Cuando apenas era un niño afirmó ser la encarnación de Shirdi Sai Baba, un santo totalmente desconocido en aquel lugar y época. Sathya Sai Baba anunció su regreso a la tierra en la forma de Prema Sai. Declaro que debido a la condición de la sociedad actual es necesaria una encarnación triple de Dios para poder rescatar al hombre de la autodestrucción. Dejo el cuerpo el 24 de abril del 2011 pero sus devotos esperan su retorno como Prema Sai, o la encarnación del amor.

La Virgen de Guadalupe:

La madre de Cristo se ha manifestado en muchos lugares del mundo para recordarles a los seres humanos que su amor y protección sigue tan vigente como cuando caminó al lado de su hijo Jesús. En México la devoción hacia la virgen se ha transformado en un movimiento propio que ha dado nombre a los llamados Guadalupanos, católicos que profesan una fe profunda en la madre y que atestiguan de sus muchos milagros. La virgen de Guadalupe según muchos estudiosos realmente representa a Tonantzin, palabra náhuatl que significa “nuestra madre”.

Existen muchos otros guías que se estudian dentro de la metafísica, son los llamados Maestros Ascendidos que incluye a Saint Germain, Kuthumi, El Morya, Maitreya, Babaji entre otros. También es muy común encontrar personas dedicadas exclusivamente al estudio y devoción de los ángeles, como San Gabriel, Rafael, San Miguel, Jofiel, etc.

Actualmente hay muchos guías o maestros que están encarnados y son reconocidos en el mundo por su labor humanitaria. Una de ellas es Mata Amritanandamayi, conocida como Amma o Ammachi. Esta mujer considerada una santa, viaja por el mundo y bendice a los devotos con un abrazo. Ella siempre ha asegurado que la religión que predica es la del amor y que no intenta cambiar las creencias de nadie, sino que contemples los principios esenciales de tu propia fe y vivas de acuerdo con ellos.

COMO CONTACTAR A TUS GUIAS.

Cada uno de los buscadores espirituales necesitan un maestro o guía que con su experiencia directa de Dios puedan guiarlo en el camino de la espiritualidad. Hay tantas religiones o sectas en el mundo de las cuales podríamos escoger que decidir quien posee la verdad solo nos puede traer confusión y conflictos. Esto por supuesto no debería de alejarte de unirte a un grupo que resuene con tus creencias. Creer en un Dios omnipotente, Omnipresente y Omnisciente, es para muchos una necesidad esencial como el comer o respirar.

Hay ciertas reglas a seguir para evitar unirse a grupos religiosos que en lugar de acercarnos a Dios nos aleje. La primera regla es evitar caer en fanatismos. El fanatismo religioso es peligroso y causante de guerras y división en el mundo. Es triste ver que las enseñanzas originales de los maestros son deformadas para acomodar los intereses económicos o

políticos de algunos que solo buscan controlar a las personas y enriquecerse a costa de ellos. Segundo, en realidad nadie necesita un gurú, o maestro. Nuestro ser interior puede actuar como guía si tan solo aprendemos a interiorizarnos y acceder el maravilloso regalo que Dios nos ha dado.

Algunas veces tener el suficiente discernimiento entre lo que nos conviene o no es difícil. Esto podría ser porque comenzamos nuestro desarrollo espiritual o sentimos la necesidad de un apoyo extra en la búsqueda de Dios. Sin embargo, siempre confía en tu intuición o voz interna o consulta con familiares y amigos con más experiencia. Tercero, observa a los líderes de la organización, si es evidente que lo único que les interesa es tu dinero, aléjate de ellos. Contribuir a la necesidad de la Iglesia u organización ya sea con tu tiempo o dinero debe de hacerse con cautela pero que la excesiva desconfianza no te aleje de ayudar al mantenimiento del lugar o programas de servicio. Se prudente.

Los siguientes pasos te ayudaran a conectarte con un guía, solo tienes que practicar un poco.

1. Aprende a relajarte totalmente sin caer en el sueño. La meditación te puede ayudar a controlar el flujo de pensamientos ya que si quieres escuchar el mensaje de tu guía tus pensamientos racionales o críticos tienen que desaparecer en ese momento. Tienes que crear un lugar adecuado en tu casa para que medites o visita un bosque, río o mar si puedes. No olvides escribir tus experiencias.
2. Escoge un lugar en tu casa o habitación para meditar constantemente. Al mismo tiempo visualiza en tu mente tu santuario interior, debe de ser un lugar donde te sientas seguro, lleno de paz, y úsalo como un punto de encuentro con tu maestro. Aquí puedes invocar al guía que has escogido, si se te presenta alguien al que no reconoces simplemente pregúntale su nombre. Recuerda que no hay que ver para creer, hay que creer para ver.
3. Descubre cuál es tu canal de aprendizaje. Hay personas que son visuales por lo tanto ven fácilmente en su mente. Otros Auditivos, escuchan claramente. Otros son Kinestésicos, que no ven o no escuchan, pero sienten con su cuerpo. En realidad, todas las personas usamos estos tres canales, pero en diferentes proporciones. Hay un grupo pequeño de personas que son incapaces de visualizar, a esto se le llama Afantasia. Si eres una de estas personas intenta desarrollar más tu sentido auditivo o usar escritura automática. Simplemente relájate, toma un lápiz en tu mano y colócalo sobre un papel en blanco y deja que tu guía escriba por ti. Deja que tu consciencia fluya sin ponerle atención a lo que escribes, si lo haces con los ojos cerrados es mucho mejor. También puedes escribirle una carta a tu guía como si fuera cualquier otra persona. Tarde o temprano tendrás respuestas.
4. Ten claro lo que quieres preguntar. Pueden ser preguntas personales como quien soy yo, que me aconsejas en determinada situación, etc. Intenta tener las preguntas bien claras y específicas. Comienza poco a poco y con preguntas sencillas, a medida que avances puedes preguntar cosas mas trascendentales.
5. Busca ayuda. Puedes también juntarte con otra persona que ya tenga experiencia para que te guíe. Si tienes un consejero o coach, el camino se vuelve fácil.

6. Por último, también puedes usar técnicas como el péndulo, el tarot, las runas, etc. para hacer preguntas. Una recomendación muy importante, nunca consultes usando la tabla Guija, esto puede traerte consecuencias muy negativas.
7. Ten fe. Quizás uno de los consejos más importantes que todos deberíamos de comprender es el desarrollo de la fe. No importa si no conoces la biblia u otro libro sagrado de memoria, la fe es una fuerza que mueve el universo. Si tienes fe en Dios y en ti mismo, lo tienes todo.

Lectura recomendada: "Conversaciones con Dios" de Neale Donald Walsh

TAREA:

¿Tienes preferencia por algún maestro en particular? ¿Tienes un guía ya sea espiritual o un maestro que conoces personalmente? Cuéntanos alguna de tus experiencias o que parte en este proceso encuentras difícil para poder ayudarte.

LECCIÓN 8

EL SERVICIO COMO DISCIPLINA ESPIRITUAL

Uno de los métodos más efectivo para alcanzar un estado de espiritualidad elevada es a través del servicio desinteresado a los demás o Seva Yoga. Yoga es una palabra muy conocida en el mundo occidental como una práctica física, o posturas del cuerpo para alcanzar un estado físico y mental óptimo, sin embargo, es mucho más que eso. Yoga viene del sanscrito Yuj o Yug y significa unión. El yoga con sus múltiples disciplinas tiene como propósito unir el alma individual que es el hombre con el alma universal que es Dios.

El Seva Yoga se deriva de dos actividades, el Karma Yoga, que es el yoga de la acción, y el Bhakti Yoga, que es el Yoga de la Devoción. El Seva Yoga consiste en ofrecer nuestra actividad en función del bienestar colectivo mas que el personal e inspirado por amor o devoción hacia la comunidad.

El Seva Yoga tiene la capacidad de despertar en nosotros la compasión y el amor universal por todos los seres y ver reflejados en ellos la misma divinidad que también mora en nosotros. Por ejemplo, Madre Teresa de Calcuta decía que en cada persona a la que ella ayudaba veía al mismo Jesús, y que Jesús predicaba que había venido a servir y no a que le sirvieran.

Muchas personas creen que hacer servicio es difícil porque no tienen dinero debido a que las religiones siempre están pidiendo el diezmo. Esto ha hecho que las personas asocien el amor de Dios con dinero, pero esto es totalmente incorrecto. ***Dios no quiere nuestro dinero, lo que quiere son buenas acciones respaldadas con buenas intenciones.*** Todos, absolutamente todos podemos servir inclusive ofreciendo tan solo una sonrisa, o participando con otros que si tengan recursos a servir a los pobres. Mas que el dinero, el tiempo invertido en ayudar es mucho más valioso y nos acerca a Dios. Hay una anécdota muy interesante que tiene que ver con los estudiantes de Sathya Sai Baba. Ellos fueron testigos de observar a un hombre muy rico escribir un cheque por una buena cantidad de dinero para ayudar a un proyecto que beneficiaría a la gente pobre. Los estudiantes sorprendidos le dijeron que tal persona había hecho un gran servicio, pero Sai Baba les contesto que el servicio hecho consistía solo en el tiempo que había invertido para escribir el cheque sin importar la cantidad. Algo parecido se describe en la Biblia cuando los discípulos de Jesús le preguntaron al maestro quien había hecho más servicio comparando ricos personajes que ofrecían cuantiosas sumas de dinero al templo en Jerusalén con una señora que apenas había entregado un centavo. ***Entre todos les respondió Jesús, la señora es la que más ha dado, porque los demás dieron lo que les sobraba mientras que ella dio lo único que tenía.*** Estos ejemplos nos muestran que el dinero aun cuando es necesario para poder ayudar, si no lo tenemos podemos encontrar muchas otras formas de hacer servicio. Dar dinero muchas veces puede resultar en algo que no nos favorezca ni a nosotros ni al que lo recibe ya que puede ser utilizado para comprar alcohol o drogas. Esto no implica que no van a dar algo si alguien les pide una limosna, háganlo si sienten en su corazón que aquello que dan hará un bien. Ofrecer comida es mejor servicio, también pueden ayudar a las personas con adicciones ofreciéndoles el contacto con organizaciones que se dedican a rescatarlas.

El servicio también comienza en casa. Hay personas que con los demás fuera de sus casas se comportan espléndidamente, son alegres, atentos, pero llegan a sus hogares y se transforman en seres amargados y tratan mal a la familia. Estas personas no están logrando avanzar espiritualmente ya que el único objetivo de hacer servicio es crear una imagen falsa ante los demás de que es una gran persona. Muchos políticos caen en esta categoría, prometen mucho, hacen grandes campañas publicitarias, y cuando logran el puesto se olvidan del pueblo al que le ofrecieron tanto.

7 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HACER SERVICIO

1. Primero busca una causa que te atraiga y considera el tiempo libre que tengas. También toma en consideración si tienes una condición física para participar en actos que requieran algún esfuerzo físico o prefieres usar tus capacidades mentales.
2. Participa en proyectos de servicio que ya están en tu vecindario, como limpiar las calles, riachuelos, parques, casas comunitarias, asilos de ancianos, etc.
3. Únete a un grupo no lucrativo que te atraiga. Hay muchas organizaciones comunitarias que necesitan voluntarios para sus proyectos de servicio. Aquí también vas a encontrar otros amigos que tienen un propósito común.
4. Comienza tu propio grupo. Si no hay algo que te satisfaga o si te das cuenta de alguna necesidad en tu comunidad que no está siendo atendida, puedes comenzar tu propio proyecto de servicio. Esta iniciativa puede crecer y convertirse en lo mejor de tu vida. Lee la historia del canadiense Ryan Hreljac y de su ONG que construye pozos en África, se parece a uno de esos cuentos en los que un sueño se convierte en realidad.
5. Ofrece tus talentos. Quizás conozcas estudiantes con problemas de matemáticas, quieran aprender dibujo y pintura, tocar un instrumento, saber cocinar, aprender a meditar, etc. y tú puedes ayudarlo. Siendo un mentor, consejero o coach como se conoce en estos días te puede traer grandes satisfacciones personales.
6. Cada mes guarda un poco de comida o ropa, y cada cierto tiempo ofrécela a los centros de ayuda.
7. Si no encuentras en que servir has lo que dijo el gran maestro Hipócrates: “Si no puedes hacer el bien por lo menos no hagas daño”. Con eso ya están haciendo un gran servicio.

TAREA:

Participa en un proyecto de servicio y cuéntanos tu experiencia.

LECCIÓN 9.

COMO ORAR POR LOS ENFERMOS Y MORIBUNDOS.

La oración por los enfermos o moribundos es un gran acto de amor que se ofrece a las personas que se encuentran en su estado más vulnerable. Cuando somos testigos del sufrimiento humano, nuestro corazón naturalmente se abre al igual que una flor y emite compasión y luz envolviendo a la persona necesitada.

La empatía emocional es natural en el ser humano, eso es lo que precisamente nos hace humanos. En raras ocasiones, hay personas que nacen sin esta cualidad y son llamadas psicópatas o narcisistas y es un trastorno serio de personalidad porque no sienten ningún sentimiento de culpabilidad cuando hacen daño. Podemos darnos cuenta de la empatía cuando las comunidades en casos de desastres naturales como terremotos se unen para ayudarse los unos con los otros.

Saber orar es necesario. Muchas personas que oran lo hacen de manera tal que parece que ellos mismos están sufriendo, llorando y lamentándose sin darse cuenta de que esta actitud neutraliza el efecto positivo de la oración.

Vamos a darte algunos consejos de como orar. Si ya lo sabes, pues esto será un recordatorio.

- Orar es hablar con Dios. Para orar no necesitas memorizar versículos u oraciones previamente escritas, el orar desde tu corazón es igualmente efectivo, si utilizas oraciones escritas por otros conoce su significado y hazlo con amor.
- Visualiza tu imagen de Dios. La mente necesita algo concreto para funcionar, así que utiliza la imagen de Dios que más te atraiga y visualízalo en tu mente. Antes de orar relájate, rodéate de luz, siente paz en tu corazón y pide protección divina.
- Al orar utiliza frases positivas y en presente, Ten fe de que aquello por lo que estas orando ya está manifestado. No olvides de dar gracias por aquello recibido, y mantén en mente que lo que pedimos será de acuerdo con la voluntad de Dios y no de la nuestra. Solo Dios sabe el motivo por el que sufrimos, cuanto tiempo durara ese sufrimiento, que nos espera en el futuro. Quizás aquello que considerábamos malo resulta que fue algo bueno. Un ejemplo sería no casarte con aquella persona que creías amar y luego resulta que no era en realidad lo que la persona aparentaba ser y te salvaste de entrar en una relación muy mala. O quizás se te bloquea ir a un viaje, pero sucede una tragedia de la que te libras. Así muchos ejemplos que te podría dar donde el no recibir algo resulta ser una bendición. Muchas personas que trabajaban en las torres gemelas de Nueva York se salvaron porque hubo algo que les impidió llegar a tiempo a sus empleos.

Las siguientes oraciones son del Hospital General de Massachusetts. Las puedes usar como un guía y crear las tuyas propias.

Oración por la mañana

Es ya otro día, ¡oh, Dios! No sé qué haya de depararme, más te ruego me prepares para lo que sea. Si me toca levantarme, ayúdame a hacerlo con valor. Si me toca permanecer en mi

sitio sin moverme, ayúdame a hacerlo con discreción. Si me toca quedarme postrado(a), ayúdame a hacerlo con paciencia. Si me toca estar sin hacer nada, ayúdame a hacerlo con gracia. Haz estas palabras más que palabras, y concédeme el espíritu de tu amor. Amén.

Oración por la noche

¡Oh, Dios!, sosténnos a lo largo del día, hasta que se extiendan las sombras y llegue la noche, y se acalle el bullicio del mundo, y pase la fiebre de la vida, y acabe nuestra obra. Luego, en tu misericordia, concédenos un sitio seguro, un descanso bendito, y paz al fin. Amén.

Oración antes de una intervención quirúrgica

Fortaléceme, ¡oh, Dios!, para que pueda hacer lo que me toque hacer, y soportar lo que me toque soportar; esto así, aceptando tus dones de sanación a través de la pericia de los cirujanos y enfermeros y de las demás personas que me atiendan. Sea restaurada mi salud, para que sea yo útil en tu mundo con un corazón agradecido; esto ruego. Amén.

Oración después de la intervención quirúrgica

¡Oh, Dios!, tu compasión nunca decae y tus misericordias son nuevas cada mañana: Te doy gracias por el alivio a mi dolor y por la esperanza de la salud renovada. Continúa, te ruego, la buena obra que has comenzado en mí; sea que, aumentando a diario la fortaleza de mi cuerpo y regocijándome en tu bondad, pueda de tal manera ordenar mi vida y conducta, que siempre piense y haga lo que te agrada; por la misericordia de tu amor te ruego. Amén.

Oración por los médicos, enfermeros y demás personal de salud

Santifica, ¡oh, Dios!, a quienes has llamado a estudiar y practicar las artes de la sanidad y de la prevención de las enfermedades y del dolor. Fortalécelos por medio de tu Espíritu vivificante, para que a través de sus respectivos ministerios se pueda contribuir a la salud de la comunidad y glorificar tu creación. Amén.

Oración en la Tradición Budista

Que todos los seres vivos de las diez direcciones estén siempre en paz, felices y libres de enfermedad. Que se responda a todas sus necesidades, en armonía con el Dharma. Que se desvanezcan todas sus aflicciones, sin excepción. Que todos juntos podamos lograr la fraternidad en Buda. Namó Shakyamuni Buda.

Oración en la Tradición Cristiana (oración a San Francisco de Asís)

¡Señor!, hazme un instrumento de tu paz. Donde haya odio, ponga yo amor; donde haya ofensa, perdón; donde haya duda, fe; donde haya desesperación, esperanza; donde haya oscuridad, luz; donde haya tristeza, gozo. Concédeme que no busque tanto ser consolado, como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar. Porque es dando, como se recibe; es perdonando, como se es perdonado; y es muriendo, como se nace a la vida eterna. Amén.

Oración en la Tradición Hindú

En la oscuridad que nos envuelve y apaga nuestra visión, tú, Señor, te alzas como el sol y disipas las sombras con tu divina luz. Que todos seamos libres de todo peligro. Que todos nos demos cuenta de lo bueno. Que a todos nos motiven pensamientos nobles. Que todos nos regocijemos en todas partes. Que todos seamos felices. Que todos seamos libres de toda enfermedad. Que todos nos demos cuenta de lo que es bueno y saludable. Que nadie esté expuesto a la miseria. ¡Oh, Dios!, condúcenos de lo irreal a lo real; de la oscuridad, a la luz; de la muerte a la inmortalidad. ¡Paz! ¡Haya paz para todos!

Oración en la Tradición Islámica

¡Dios todopoderoso!, Señor de la humanidad: quita las dificultades, y de sus males libra a los enfermos. Alivia sus sufrimientos y sánalos, pues tú eres el Sanador. No hay cura, sino a través de ti. Ayúdanos a permanecer firmes y haz que nuestra fe se establezca bien. Concédenos un corazón sano y una lengua veraz. Enmienda nuestra situación y perdona nuestros pecados, nuestros errores, y nuestros defectos. Así sea.

Oración en la Tradición Judía (Salmo 23)

Adonai es mi pastor, nada me faltará; Me dirige por verdes praderas, Me conduce por aguas apacibles. Mi alma reconforta, Me encamina por la senda de la justicia Por amor a Su nombre. Aunque haya de pasar por el valle de las tinieblas No temeré mal, porque Tú estás conmigo; Tu sostén y Tu apoyo Siempre son mi consuelo. Me concedes el bien y la abundancia Frente a mis adversarios. Has derramado el óleo sobre mi cabeza. Mi ropa rebosa. Ciertamente, el bien y la merced Me acompañarán todos los días de mi vida. Residiré en la casa de Adonai Todos los días de mi vida.

TRABAJANDO CON PERSONAS ENFERMAS TERMINALES.

Una parte importante de un consejero espiritual es ayudar a las personas cuyas enfermedades son terminales. También son reglas que aplican a enfermeras o doctores que diariamente ven fallecer pacientes.

A. Las reglas de oro en la asistencia al enfermo terminal

- Calmarle el dolor tanto cuanto necesite para morir sin sufrir físicamente. Suele temerse más al dolor y a la soledad que a la muerte misma.
- Acompañarlo físico, emocional y espiritualmente. La autoestima está ligada directamente a la presencia afectuosa de personas “claves” y no tanto a la desintegración del cuerpo físico.

- Mantenerle alta la estima personal. Se trata de evitar que el paciente se sienta despersonalizado, infantilizado, tratado como si fuera un incapaz.
- Atenderle en sus necesidades espirituales. Las necesidades espirituales son:
 1. Necesidad de sentido y apertura a lo trascendental de ese momento.
 2. Necesidad de reconciliación, perdón Vs resentimiento, venganza.
 3. Necesidad de reconocimiento de la identidad. Enfocarse en lo que es y no los bienes materiales que deja.
 4. Necesidad de orden, verdad, libertad.
 5. Necesidad de rememorar el pasado, recordando siempre experiencias positivas o agradables.
 6. Necesidad de orar.
 7. Necesidad de soledad-silencio.
 8. Necesidad de gratitud y de reconocimiento como persona.
 9. Necesidad de información sobre lo que le pasa y de tomar decisiones coherentes y responsables.
 10. Necesidad de cercanía afectiva. Si es posible rodearse de amigos y familiares que le expresen amor y evitar demostraciones dramáticas que causen sufrimiento.

B. Las actitudes del acompañante:

1. Acogedora: atenta, poco discursiva, paciente: la iniciativa es del enfermo.
2. Sincera y auténtica: que no oculta los hechos irreversibles, pero que es veraz a partir de las preguntas que formule el moribundo. Si se trata del médico, éste debe ir dosificando la información sin engañar al enfermo, pero, al mismo tiempo, dándole oportunidades de ir acercándose progresivamente a la verdad. Ejemplo de un relacionamiento veraz con el enfermo terminal el paciente puede decir: “estaré mejor dentro de poco, ¿verdad?”. Si como profesionales afirmamos que eso es así, podemos tener serios problemas de confiabilidad posterior. Pero si decimos “no, no mejorarás”, te vuelves su “enemigo”. No obstante, podemos proceder de otras maneras; por ejemplo, preguntándole: “¿qué cosas te han dicho los médicos respecto a tu situación? O también: “espero que mejores, pero podría no suceder eso”. O esta otra: “me gustaría mucho que mejoraras, pero debemos observar qué es lo que sucede”. Cualquiera de estas respuestas es veraz y dejan abierta la posibilidad de continuar la ayuda. Aún podría decirse: “en todo caso, deberías pensar qué hacer en caso de que no mejoraras”.
3. Tranquila: es la actitud del que no busca ocultar nada y por eso no teatraliza la comunicación.
4. Tolerante: los desahuciados se ponen egocéntricos, irascibles, exigentes. La tolerancia debe ser razonable y firme., es decir, no completamente dejar hacer todo lo que el moribundo pide.

5. Espiritual: el paciente no necesita solo cuidados corporales, sino un conjunto de vivencias entre las cuales las espirituales son de máximo valor.
6. Estar tranquilo: los gestos no deben ser exagerados ni “cargados” con expresividad artificial o teatral. La actuación no lleva la carga de compasión necesaria y corta la comunicación con el moribundo.
7. Hay que ser realista, reforzar los hechos positivos de su pasado y del presente, tratando de omitir todo acontecimiento que estimule la culpabilización o el autorreproche. Morir con un sentimiento de culpa no es favorable.
8. Agradecido: el acompañante debe ayudar al enfermo a que reciba el cuidado como un gesto de agradecimiento hacia su persona, su vida y lo que él significa para sus seres queridos.

Ejemplo de diálogo tolerante de la agresividad del enfermo terminal:

El paciente puede reaccionar con agresividad y decir: “me siento malísimo y tú no me ayudas nada”. En lugar de ofendernos porque nos reclama y decirle: “estoy haciendo lo más que puedo”, es preferible decirle: “no es fácil ayudarte, ¿cómo te gustaría que yo lo hiciera?” O también: “¿cuál es el motivo que te hace sentir mal y que yo no me he dado cuenta?”

Formas concretas de ayudar a los moribundos:

1. Clarificar y definir las ansiedades y preocupaciones cotidianas que se le presenten.
2. Hay que asegurar que se evitará la soledad. Establecer y mantener un contacto humano permanente, disponible y amable; que dé seguridad y confianza por medio de información y comunicación abierta y franca con las personas claves para él. Muy decisivo en la psicología de la muerte es el papel que juega la familia. Los hijos, cuñados, primos, tíos, abuelos, son de decisiva importancia en el apoyo emocional del paciente.
3. Hay que asegurar que se calmará el dolor con todos los recursos disponibles.
4. Reafirmar su autoestima, especialmente a través del ejercicio de su capacidad de decisión y de valorar lo que él es y significa para sus seres queridos. La delicadeza con que es tratado y el respeto que se le brinde son esenciales para que sienta su valor para los demás.
5. Dignificar y animar el período terminal: - sentidos estéticos: que disfrute de la música, de los colores, de las formas, de la poesía. Que se sienta libre de la tiranía del deseo y de la preocupación del futuro. - reencontrarse consigo mismo: que disponga de tiempo para rememorar su pasado, asumir su presente. Momentos de recogimiento, silencio y oración son esenciales. - regalo de la palabra: redactar sus memorias, grabar las anécdotas principales de su vida, los consejos que daría a sus seres queridos, que

hable de su filosofía de la vida y de su fe. Que libere su palabra y sus gestos hacia otros.

6. Ayudarle a encontrar significado a las pérdidas, a las culpas, a las frustraciones. Que asuma el rol de quien se despide (pedir perdón y agradecer).
7. Posibilitarle que se prepare para la muerte en el aspecto espiritual y religioso (intimidad-silencio, recogimiento).

FUENTE / REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1 F. TORRALBA. Necesidades espirituales del ser humano. Cuestiones preliminares L.H.1: 271 (2004) 7-16
- 2 ver también: Isa Fonnegra de Jaramillo, Asistencia psicológica al paciente terminal en: P.J. Bejarano, Morir con Dignidad (Fundamentos del cuidado paliativo: atención interdisciplinaria del paciente terminal). Santa Fe de Bogotá: Omega, 1992.

Tarea: Escribe una oración que salga de lo más profundo de tu corazón. Puede ser para enfermos, de agradecimiento, para bendición de un hijo o familiar, etc.

LECCIÓN 10

ARCANGELES Y MANTRAS PARA LA SALUD, PROTECCION Y ABUNDANCIA.

En esta lección aprenderemos un poco sobre mantras, que son palabras, o versos generalmente en sanscrito que al recitarlas con la entonación adecuada nos ayudan a manifestar paz, salud, protección, o abundancia en nuestras vidas. Un mantra es algo que se repite constantemente, algunas veces ayudado por un Japamala que un rosario hindú o budista, pero también podríamos usar un rosario católico. El Japamala está compuesto por 108 cuentas que permite al meditador contar los mantras con su mano derecha generalmente posicionado cerca del corazón. El numero 108 resulta de multiplicar 12 por 9, donde el 12 representa el mundo material y el 9 el plano espiritual. Los mantras también pueden ser en cualquier idioma, son palabras que encierran poder. Un ejemplo sencillo de un mantra es nuestro propio nombre, éste encierra un significado profundo que puede moldear nuestra vida para bien o mal dependiendo de su significado, la carga energética que trae si perteneció a uno de nuestros ancestros, etc.

Buscar un nombre adecuado para sus hijos es super importante. Dentro del judaísmo algunas veces hacen un ritual especial para cambiarse el nombre cuando a una persona sin causa aparente le va muy mal en la vida o está muy enfermo.

ARCANGELES

A través de los siglos se han hecho rituales o peticiones especiales a diferentes entidades espirituales como los Arcángeles, deidades de la naturaleza, etc. donde cada uno de ellos tiene una función específica para ayudar al hombre a vivir plenamente y sin carencias. Recordemos que el universo entero está lleno de vida y Dios ha puesto a nuestro servicio muchos seres espirituales cuyo propósito es ayudarnos.

Estos son los más importantes:

MIGUEL: Protección y Valor.

RAFAEL: Salud y Abundancia

GABRIEL: Armonía y Trabajo

CHAMUEL: Amor y Creatividad

URIEL: Paz y Bondad

JOFIEL: Sabiduría y Éxito

ZADQUIEL: Perdón y Tolerancia

Arcángel Miguel

"Protección y Valor"

Miguel es el más renombrado de todos los arcángeles. Él nos protege física, emocional y psíquicamente. Nos ayuda en la búsqueda de la honestidad y la integridad.

Día: Domingo

Color: Azul

Signo: Leo

Cuarzo: Lapislázuli

Ayuda a:

- * Dar protección.
- * La limpieza de un espacio.
- * Ser valientes.
- * Recibir orientación.
- * Tener energía y vitalidad.
- * Tener motivación.
- * Valorarnos y aumentar la autoestima.
- * La liberación del espíritu.
- * El compromiso y la dedicación a las propias creencias.

Repetir: San Miguel Arcángel, defiéndenos en la batalla, se tu nuestro amparo contra las perversidades y acechanzas del mal, al cual te pedimos divino Arcángel que nos protejas en todo momento.

Arcángel Rafael

"Salud y Abundancia"

Rafael, médico y sanador universal, emana el poder curativo de lo divino.

Día: Jueves

Color: Verde

Signo: Géminis - Virgo

Cuarzo: Jade

Ayuda a:

- * La sanación de los seres humanos.
- * Los sanadores, con orientación y apoyo.
- * La visión, física y espiritual.
- * La clarividencia.
- * Los viajes, en lo relacionado a la protección y armonía.
- * La recuperación de animales domésticos extraviados.
- * Las adicciones y los antojos, eliminándolos y reduciéndolos.

Repetir: Gloriosísimo príncipe celeste San Rafael, auxiliador eterno de los hombres, envía tus poderosos rayos de sanación sobre nosotros, indefensos humanos, envuélvenos en tus alas, y refúgianos con tu amorosa y enérgica luz.

Arcángel Gabriel

"Armonía y Trabajo"

Se conoce a Gabriel por ser el arcángel que, en la Biblia, comunicó a la Virgen María del futuro nacimiento del hijo de Dios. A ella le reveló el objetivo de su vida y a nosotros nos ayudará a encontrar nuestra auténtica vocación.

Día: Miércoles
Color: Blanco
Signo: Cáncer
Cuarzo: Cristalino

Ayuda a:

- * Los nuevos proyectos, cambios.
- * La adopción de un niño.
- * La concepción de un niño y la fertilidad.
- * El trabajo en todas sus áreas.
- * Proyectos relacionados al arte.
- * El periodismo y la narrativa.

Repetir: Bendito ser de luz, embajador de Dios Padre, *mensajero de la esperanza, santo Ángel del Señor, sé tú el mensajero del milagro que espero*, sé tú el que solucione mis tristezas y amarguras. *Trae hasta mí* el amor de mi Padre el Señor nuestro Dios, *para que alivie mis carencias sentimentales, mis necesidades físicas y materiales*, para prodigarme la compasión del Señor.

Arcángel Chamuel

"Amor y Creatividad"

Chamuel simboliza el principio del amor puro e incondicional. También te ayuda a recuperar lo que aparentemente está perdido.

Día: Martes
Color: Rosado
Signo: Aries - Escorpio
Cuarzo: Rosa

Ayuda a:

- * Encontrar un alma gemela.
- * Ayuda a encontrar nuestro centro, concentración y calma.
- * Construir y fortalecer las relaciones.
- * Encontrar una profesión, propósito en la vida.
- * Encontrar objetos perdidos.

Arcángel Uriel

"Paz y Bondad"

Uriel nos ayudará a encontrar en el fondo de nuestro ser la paz interior que trasciende toda comprensión.

Día: Viernes
Color: Rojo - Dorado
Signo: Capricornio - Acuario

Cuarzo: Rubí - Ágata

Ayuda a:

- * La resolución de problemas.
- * La comprensión espiritual.
- * Estudiar, aprobar exámenes.
- * La paz.
- * Los cambios climáticos en la Tierra.
- * Negocios y empresas.

Repetir: Arrópame con tus alas divinas y enséñame el camino para resolver estas situaciones conflictivas de mi vida que tanto daño me están haciendo. Por favor, haz que mis actos y pensamientos derrochen generosidad de corazón y ayúdame a tener más respeto por los demás y por mí mismo.

Arcángel Jofiel

"Sabiduría y Éxito"

Jofiel despertará de su sueño a un alma dormida y revelará su suprema sabiduría.

Día: Lunes

Color: Amarillo

Signo: Tauro - Libra

Cuarzo: Citrino

Ayuda a:

- * Tener apertura mental para encarar problemas.
- * Tener pensamientos hermosos y positivos.
- * La decoración de interiores u otras ramas del arte.
- * Ir más despacio cuando llevamos un ritmo frenético.

Repetir: Amado Arcángel Jofiel, yo te invoco en el nombre de Dios y te pido que me ayudes en mis estudios, libérame de todo lo que me impide aprender con rapidez, ayúdame a concentrarme en las materias y a comprender bien lo que leo y escucho. Desarrolla en mí los dones y habilidades que Dios me dio.

Arcángel Zadquiel

"Justicia del Señor"

El ángel de la alegría, la libertad y la diplomacia, nos acompaña en la transmutación de lo negativo en positivo. Se lo invoca para que disuelva situaciones en las que no hay armonía, para que podamos perdonar y para destrabar cosas en las que se complica el avance. Tiene la virtud de inspirar en los seres humanos sentimientos de: liberación, compasión,

misericordia, caridad, benevolencia, transmutación, tolerancia, transformación, y la sanación de sentimientos dolorosos.

Día: Sábado

Color: Violeta

Signo: Acuario-Capricornio

Cuarzo: Amatista

Oración del arcángel Zadkiel

Oh sagrado ángel de la misericordia. Bendecido arcángel Zadkiel, hoy me atrevo a invocar tu presencia en el nombre de Dios nuestro creador. Por las sagradas virtudes con las que fuiste investido y por la bondad con la que miras a todos los seres vivos que buscan la redención de sus errores, el perdón de sus pecados y la superación de su pasado, yo me atrevo a pedir tu ayuda.

En este momento mi alma clama una oportuna transformación, para dejar atrás antiguas creencias que tantas penas me han causado, para borrar de mi corazón el resentimiento que me llena de pena, y las decepciones que no me dejan evolucionar. Ciertamente es, que ya no deseo vivir en tristeza y ansío que en mi vida entre la paz. Tú, como conocedor de la verdad y la justicia, pues desde el cielo observas todo por cuanto he pasado, sabes que camino por los valles de desánimo, más de ahora en adelante pretendo que no sea así.

Por eso, invoco tu luz, tu energía, tu bondad, y tu llama violeta. Que la transmutación de todo este peso del pasado quede en el olvido (hacer petición) y que en mi vida pueda asentarse la motivación, la tranquilidad y la felicidad para alcanzar mis objetivos. Seguro estoy como criatura de Dios que no vine a este mundo a sufrir, es por ello por lo que tengo la certeza de que mi ruego será escuchado por ti, ángel bendito, y que en tu fortaleza me he de ver libre de todo cuanto hoy me aqueja. Que así sea, así es, así será. Gracias, gracias, gracias. Amén.

Lectura recomendada: "Los Ángeles pueden cambiar tu vida, Pídeles su ayuda" de David G. Walker.

MANTRAS

La palabra mantra es un término de origen sánscrito compuesto del vocablo “man”, mente, y el sufijo “tra”, que puede interpretarse como instrumento. Por tanto, la palabra mantra puede traducirse literalmente como un “instrumento mental” o una herramienta de características sonoras.

Los mantras se han usado desde tiempos remotos para calmar la mente, o hacer peticiones de salud o prosperidad. En la india hay miles de deidades, aunque en realidad cada una de esas deidades representan un aspecto de un Dios único e indivisible.

Dios vive en unidad, no está separado de la creación o del hombre, pero nos permite adorarlo bajo cualquier forma o nombre ya que todas le pertenecen.

Todos los mantras comienzan con la silaba OM, ya que es en sí mismo un poderoso mantra que representa el sonido del universo entero. Daremos algunos ejemplos de los mantras a deidades más populares.

GANESHA

Conocido también como Ganesh, Ganapati y Vinayaka, es un dios hindú con cabeza de elefante y cuerpo humano, hijo de Shiva y Parvati. Es el dios de la sabiduría, la inteligencia, la prudencia, la abundancia, la política y los nuevos comienzos. Asimismo, es patrono de las artes, las letras y las ciencias. Ganesha es uno de los dioses más populares del hinduismo. El nombre Ganesha proviene del sánscrito *gana* e *isa*. *Gana* significa ‘grupo’, ‘multitud’ o ‘pueblo’; mientras que *isa* es un sufijo que significa ‘señor’, ‘amo’ o ‘gobernante’. Por ende, Ganesha significa jefe del grupo de seres semidivinos del séquito de Shiva. También significa señor del pueblo. A Ganesha se le atribuye la capacidad de liberar el camino de obstáculos y dar buena fortuna a quien obra bien. Por eso, todos los ritos y ceremonias hindúes, así como las negociaciones o acontecimientos significativos, inician convocando su bendición. Asimismo, en todos los Templos de la India se coloca una imagen de Ganesha a la puerta como guardián del recinto y protector de los fieles.

El mantra de Ganesha es: Om Gum Ganapataye Namah. Pueden buscar otros en YouTube y escucharlos cuando necesiten su protección, resolver conflictos legales, o si piensan iniciar algo nuevo como negocios, matrimonios, viajes, etc. También atrae prosperidad

SHIVA

Shiva es uno de los dioses más importantes del hinduismo, capaz de crear o destruir lo que desee, porque se considera que domina diversas fuerzas sobrenaturales del cosmos. El dios Shiva representa la destrucción y la transformación universal. Su nombre deriva del sánscrito *siva* y significa “el benévolo”. También se conoce como el señor de la destrucción, el señor de las bestias, dios del caos, dios de la naturaleza, dios del conocimiento y dios Rudra. En la tradición hindú, Shiva cumple la función de dios destructor en el Trimurti (tres-formas) o Tríada Hindú, compuesto por los dioses Brahma y Visnú. Sin embargo, también tiene la capacidad regenerar a partir de la muerte que, entendida en el hinduismo, representa un cambio en la forma de vida y no la inexistencia.

Como dios destructor, Shiva acaba con todo lo que existe para que surja lo nuevo y se regenere la vida y el universo. En el campo de la espiritualidad, la destrucción es necesaria para evolucionar, de allí que se le considere también como el yogui o dios del yoga más importante.

Shiva elimina todo lo que no deseamos, ya sea enfermedades, energías negativas del hogar, etc. Su mantra: Om Namah Shivaya.

LAKSHMI

Lakshmi es la representación del objetivo vital de todos los seres: la prosperidad espiritual y material. Como Mata Lakshmi, es la Diosa Madre que cuida a sus devotos, por los que se deja agasajar con sus himnos, mantras y tributos en forma de aceite, leche o flores. Si quieres atraer fortuna a tu vida puedes repetir: Om Shring Shriye Namah.

También dentro los ángeles se encuentran Abundia, le puedes hacer peticiones para que te traiga todas las riquezas que necesitas.

EL MANTRA MAS PODEROSO

De todos los mantras, el Gayatri Mantra es uno de los más potentes. Se usa para protección, para liberarse de enfermedades, para atraer paz, etc. Debe de ser cantado adecuadamente y conocer su significado para que sea efectivo. Se dice que cantando este mantra todos los días es como comprar al contado, nuestras acciones se purifican y no acumulamos karma.

OM Bhur Bhuvah Svah

TAT SAVITUR VarenYam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yonah Prachodayat

Se puede traducir como:

“Contemplamos la gloria de la luz que ilumina los tres mundos: denso, sutil y causal. Yo soy ese poder vivificador, el amor, la iluminación radiante, y la gracia divina de la inteligencia universal. Oramos para que esa divina luz ilumine nuestras mentes”

Si te interesa mas sobre este mantra, puedes aprender su pronunciación en YouTube. Busca el Gayatri cantado por Sathya Sai Baba que tiene la pronunciación más exacta.

TAREA:

Compártenos cuál es tu deidad favorita y como le pides o si tienes un mantra favorito.

LECCIÓN 11.

CREANDO ALTARES DE PODER

Los altares han sido usados desde tiempos inmemoriales para hacer ofrendas y peticiones a una deidad en particular o conectarse con la naturaleza. Un altar, aunque sea pequeño siempre es necesario ya que nos permite tener un lugar para dedicarnos a la meditación y oración frente a nuestras deidades favoritas.

Los altares se pueden convertir en centros de poder que atraigan una energía particular para un propósito específico, por ejemplo, salud, abundancia, protección, dar gracias, espiritualidad, etc. Los hindúes son expertos en esta área y existe toda una técnica llamada Vastu Shastra que es más antiguo que el feng shui y tiene aplicaciones similares. Vastu significa vivienda, y Shastra ciencia, aplica principios de diseño arquitectónico en la preparación del terreno, geometría espacial, medidas específicas, etc.

El concepto de Vastu Shastra consiste en aplicar el conocimiento de los cinco elementos para crear un lugar agradable y fomentar la abundancia, en todos los aspectos o crear una zona de trabajo pacífica y armoniosa. La idea es traer un flujo positivo de energía para beneficio de todos los residentes de la casa o edificio.

Usando Vastu Shastra podemos construir altares de poder que pueden ser temporales o permanentes. Aquí vamos a explicar lo más básico de Vastu y comenzaremos explicando las direcciones cardinales.

NORTE-ESTE

Es la zona de la divinidad. Aquí se pueden construir altares permanentes especialmente para meditar. Esta zona en la casa debería de ser reservada para colocar cosas sagradas, fotos de la divinidad y un excelente lugar para orar. Busca el Noreste de tu cuarto y allí podrás sentarte y crear tu altar porque, aunque sea pequeño será tu centro de poder.

NORTE

Esta dirección también es muy buena para crear altares para atraer abundancia, salud, prosperidad, y bienestar en general a sus ocupantes. Busca esta dirección para cuando hagas algún tipo de ritual donde el propósito es mejorar tu economía. Aquí puedes utilizar imágenes de Ganesha, el Ángel Abundancia, la diosa Lakshmi, el Buda de la Suerte (que es representado por un Buda Gordito y sonriente), y hacerle ofrecimientos de incienso, dulces, flores, pasteles, frutas. Luego explicaremos lo básico de un altar.

NORTE-OESTE

Esta es la dirección para purificar el hogar, para limpiarse de cosas negativas ya que está regido por el dios del aire, también para mejorar cualquier obstáculo que tenga que ver con problemas de la mente.

ESTE

Esta es la dirección del sol naciente, sirve para nuevos inicios, te entrega prosperidad, posición, poder, fama. También se puede colocar un altar para meditar o hacer peticiones a las deidades en todos los aspectos.

SURESTE

Es la dirección del trueno y fuego. Un altar en este lugar también tiene efectos purificadores. Puedes hacer rituales que tengan que ver eliminar enfermedades, energías pesadas. También sirve para encender la llama del amor o para deshacerte de relaciones tóxicas. El fuego consume todo, purifica la mente y da luz.

SUR

Es la dirección de los rayos cálidos del sol, es la posición de Marte y del Dios de la muerte. Aquí puedes hacer peticiones para los fallecidos. Un altar aquí te ayuda a superar depresión por seres que se han marchado a otros mundos y también para pedir por su descanso eterno.

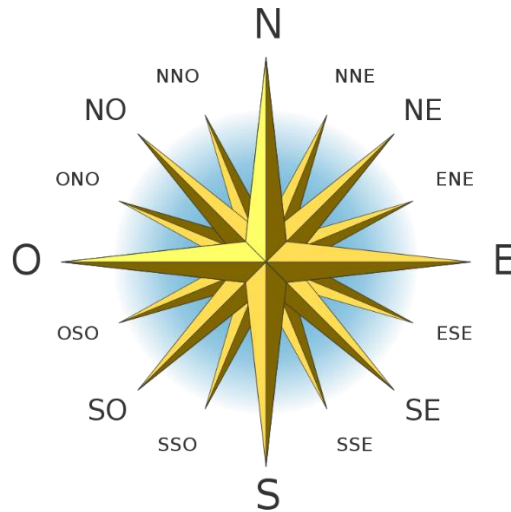
SUROESTE

Esta dirección representa a los ancestros, a nuestros padres, abuelos. Aquí puedes crear altares para recordarlos con alegría. También puedes usarlo para romper cadenas ancestrales, limpiar memorias del pasado que están obstaculizando tu vida presente, pero agradeciéndoles porque sin ellos tu vida no hubiera sido posible.

OESTE

Es la dirección del atardecer, representa el final del día y saber que se acerca el descanso. Un altar aquí sirve para dar gracias, para recordarnos que todo lo que inicia también tiene un fin. Para dejar ir todas aquellas cosas que sentimos que nos atan y no nos dejan avanzar. También nos sirve para crear en nosotros el sentido de fe, de esperanza, sabiendo que el mañana será otro día donde tendremos la oportunidad de cumplir nuestros objetivos. Está regido por el dios de la lluvia, también trae prosperidad y bienestar a la gente.

Puntos Cardinales.



ELEMENTOS PARA CREAR UN ALTAR DE PODER

Un altar puede ser tan pequeño que puede ocupar un espacio en tu escritorio, hasta lo más grandioso como lo son los altares de muchas iglesias antiguas y modernas.

Para crear tu altar necesitas una foto o fotos de tus deidades favoritas o pueden ser esculturas. Existen mini esculturas de diferentes deidades que precisamente fueron creadas pensando en aquellas personas con poco espacio.

Hablaremos de un altar básico. Además de las deidades necesitas colocar objetos que representen los cuatro elementos. Por ejemplo, las plumas o incienso se utilizan para representar el aire, cristales para representar la tierra o puedes colocar semillas como frijoles de colores, frutas y flores. Puedes poner una vela para representar el fuego, pero ten cuidado si la enciendes y asegúrate de no dejarla desatendida y apágala si te vas a dormir. **No es conveniente dormir con velas encendidas ya que roban el oxígeno del ambiente y producen monóxido de carbono.** También el fuego puede ser representado por una imagen del ave fénix, una tela roja, o una pirámide. Para el agua puedes usar un vaso o copa transparente con agua y dejarlo allí ya que es seguro.

Los cuatro elementos también pueden ser representados solo por cristales. Para fuego, Citrina o Pírita. Para el agua, Selenita. Para el aire, Sodalita. Para la tierra, Ojo de Tigre.

CONSTRUYENDO EL ALTAR

Explicaremos como se construye un altar con tres niveles, estos se hacen en los patios casi siempre para celebrar momentos especiales, pero tú lo puedes adaptar de acuerdo con tus necesidades. Un altar dentro de tu casa o dormitorio por supuesto tiene que ser del tamaño

adecuado de manera de que no use mucho espacio, pero puedes hacerlo de dos o tres mini niveles. Tu creatividad es tu límite.

- En la parte alta, deben de ir las deidades, ya sea fotos o esculturas. Deben de estar bien aseguradas para que no se te caigan por algún viento inesperado. Lo más común es usar una deidad grande que sería la principal ya sea en foto o escultura.
- Luego abajo se colocan las ofrendas como flores. Puedes poner un florero a cada lado de la deidad que sean de diseño alto, y otro que sea más bajo en el centro para no cubrir la imagen.
- Cerca del arreglo floral central también puedes poner agua y una vela encendida. En este nivel también puedes colocar fotos de parientes si acaso el motivo es pedir por ellos en el caso de que hayan fallecido. Aquí puedes agregar esculturas de deidades más pequeñas sin recargarlo demasiado para que se vea elegante.
- En la parte de abajo y sobre hojas de plátano u otro tipo de hojas, o una tela fina, puedes hacer un bonito diseño utilizando semillas como frijol rojo, negro, blanco, maíz blanco, amarillo, morado, lentejas, etc. Puedes hacer un diseño creando primero un marco con pétalos de flores y luego rellenarlo con las semillas. En esta parte baja también puedes quemar velas si es lo que necesitas, pero siempre sobre algo metálico como un azafate ancho ya sea de metal o cerámica. Por supuesto, tienes que ser muy cuidadoso con el fuego.

TAREA

Crea un altar y compártenos su foto. Descríbenos el propósito de tu altar.

LECCION 12

La siguiente lección es primordial si quieres ser un consejero efectivo. Tiene que ver con la comunicación y la capacidad de crear rapport o entendimiento mutuo con quien busca tu ayuda. Estúdiala detenidamente. Además de tu postura y el lenguaje corporal, la voz es tu herramienta más importante en la práctica de consejería. Puedes grabar tu voz y escucharla para ver qué cambios necesitas hacer para que suene natural, no fingida. Intenta hablar suavemente de manera que la persona se sienta relajada. Practica tu dicción especialmente si tienes problemas con algunas palabras. Si sabes meditar puedes entrar en un trance liviano para que tu voz interna o guía espiritual te ayude en este proceso. Nunca impongas tus creencias en los demás, escuchar es muchas veces más terapéutico que una gran lectura. También si vives en un país con personas de muchas nacionalidades, aprende el significado de las palabras más comunes de su país para que puedas entenderlos. Si te dice algo que no comprendes no dudes en pedirle explicación.

Consejos para crear una comunicación Efectiva.

Uno de los mayores problemas que podríamos tener los consejeros espirituales a la hora de llevar a cabo una comunicación eficaz es el poco o nulo ejercicio de escuchar con la atención correcta. Como generalmente somos poseedores de la información respecto a lo que hay que hacer, estamos habituados solo a hablar, informar, dar indicaciones, pautas, etc., pero no nos planteamos que escuchar puede tener por sí mismo, un efecto sanador.

Oír y escuchar son dos verbos que se suelen utilizar indistintamente para una misma cosa, sin embargo, no tienen el mismo significado. El verbo oír, según el diccionario de la Real Academia Española, significa: percibir los sonidos con el oído, por tanto, oír está relacionado con el proceso fisiológico auditivo, a través de este se perciben las vibraciones de sonido. Es un acto involuntario, queramos o no esas vibraciones van a llegar a nuestro cerebro. En cambio, escuchar, significa prestar atención a lo que se oye. Es un proceso psicológico que, a partir de lo que se está oyendo hace que el que escucha se sumerja en el mundo interior del que lo expresa. Escuchar activamente es un acto voluntario que va acompañado de un esfuerzo mayor por parte de la persona que escucha, lleva implícito poner atención e interés para sentir lo que el otro siente cuando nos lo manifiesta.

Escuchar tiene la capacidad de aliviar tensiones. La mayoría de las veces que una persona se siente incomprendida es porque no ha tenido la posibilidad de poder expresar abiertamente sus dudas y temores. Al escuchar activamente le damos al otro la posibilidad de compartir sus dudas o inquietudes y de esa manera podemos proporcionar apoyo espiritual y mejorar su estado de ánimo. Escuchar supone observar al otro. Al escuchar con atención podemos transmitir confianza, inspirar, y habilitar a la persona a manifestar lo que realmente le preocupa.

El enemigo más importante de la escucha activa es el ruido, y no tanto el ruido como un hecho físico, sino todo aquello que dificulta prestar atención al otro. Algunos elementos que producen ruido y que impiden la escuchar atentamente son:

- El apuro
- El prejuicio, la tendencia a hacer juicios de valor anticipados sobre lo que nos cuentan, llegando a conclusiones demasiado prematuras.
- Las resonancias de lo que nos cuenta con respecto a nuestra propia historia. Recordemos que lo importante es la persona por lo tanto en una sesión de consejería debemos de salir de la ecuación y no hablar de nuestros problemas por muy similares que sean.
- La ansiedad por la cercanía con el otro. Si no te sientes cómodo en presencia de la persona a la que quieres ayudar, la comunicación será nula.
- La tendencia a dar consejos que no se han pedido. Escucha atentamente y enfócate en respuestas que le ayuden a solucionar su problema específico.

Escuchar de manera activa significa superar la barrera que imponen estos elementos. Cuando esta barrera se supera, el escuchar se convierte en un acto de ayuda.

Ciertas variables ayudan a escuchar activamente, has un auto análisis muy objetivo y trabaja en para mejorar aquellas áreas que son deficientes.

- La paciencia
- El respeto
- Tono de voz calmo. Tu voz puede tener un efecto relajante inmediato si no existe ansiedad, enojo, apuro, miedo, prejuicios cuando hablas.
- Postura adecuada. Mantén tu cuerpo en una posición que refleje relajación acompañado de una respiración lenta y rítmica. El lenguaje corporal representa el 55% de una comunicación entre humanos.
- La mirada dirigida al otro. Siempre pon atención a los ojos de la otra persona, son el reflejo del alma y a través de ellos podemos desarrollar cercanía y confianza.
- Asentir. De vez en cuando asiente para que se den cuenta que estas escuchando activamente.
- Resumir lo que el otro dice o parafrasear. Esto le asegurará de que estas escuchándolo, pero no lo hagas literalmente, solo que parezca un resumen de lo que ha dicho.

El objetivo de escuchar atentamente es que sirva, como decíamos anteriormente, de catalizador. Escuchando activamente podemos explorar como vive en su mente lo que nos cuenta, cuáles son sus expectativas, hasta donde comprende los hechos. Obviamente no se trata de dar respuesta a todos sus problemas, entre otras cosas, porque es la persona quien tiene esa respuesta. Como dice Edgar Jackson, “lo importante no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace”. El papel del que escucha es catalizar el proceso para que, con ayuda, la misma persona pueda resolverlo. Crear codependencia del consejero no es muy favorable.

Ante la presencia de actitudes agresivas, escuchar atentamente puede suavizar tensiones. Permitir expresar las emociones y reducir la hostilidad. Si bien es cierto que no basta con escuchar, de alguna forma hay que transmitir que se está haciendo, por lo que hay que interpretar el mensaje, y no sólo el verbal, sino también el del contenido emocional de la hostilidad. Si la escucha no va seguida de una respuesta de comprensión, puede tener un

doble efecto negativo, ya que la persona puede sentirse ignorada. Es por ello por lo que todas las técnicas de comunicación efectivas parten de la escuchar atentamente.

En situaciones de crisis emocional sentirse escuchado es sentirse aceptado y comprendido, y es a partir de este reconocimiento de su vivencia subjetiva que la persona puede empezar a aceptar su realidad.

El siguiente fragmento de “La Escucha” de Ó Donnell, es revelador de la necesidad que tiene una persona que se encuentra en una situación de crisis, de ser escuchado, más que de escuchar:

“Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te he pedido. Cuando te pido que me escuches y tú me dices porque no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades. ¡Escúchame!, todo lo que te pido es que me escuches, no que hables o que hagas, solo que me escuches. Es fácil aconsejar, pero no soy un incapaz, tal vez esté desanimado y con problemas, pero no soy un incapaz. Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad. Pero cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí”.

Poner en marcha la capacidad de saber escuchar de manera activa, es una reflexión importante por parte del consejero espiritual.

Consejos para lograr una comunicación efectiva

1. Mira a la persona que está hablando.
2. Hacer preguntas.
3. No interrumpas; reconoce el momento adecuado para intervenir.
4. No cambies el tema de imprevisto.
5. Muestra empatía por la persona que habla.
6. No controles la conversación.
7. Responde de manera verbal y no verbal.
8. Usa el silencio como herramienta. Puede ser beneficioso no hablar durante periodos concretos. El silencio deliberado puede permitir que tanto consejeros como las personas que consultan consideren y digieran lo que sucederá a continuación en el diálogo. Puede proporcionar el tiempo y el espacio que necesitan para abordar un tema nuevo, fomentando así que haya una comunicación abierta.
9. La aceptación sin condiciones. Está bien reconocer y confirmar que hemos escuchado lo que tienen que decir. Este reconocimiento no tiene por qué ser sinónimo de acuerdo. Un simple intercambio de “Sí, lo entiendo” puede ser suficiente. Es más probable fortalecer la consulta espiritual si las personas perciben que se está prestando atención y tomando en serio sus preocupaciones.

10. Ofrecer un espacio abierto. La comunicación centrada en la persona que nos busca para ayuda espiritual es más eficaz cuando ellos establecen por sí mismos de qué hablar en cada momento. Aunque esto no siempre es posible, debemos guiar la conversación ofreciendo un espacio abierto con preguntas como “¿Qué tienes en mente hoy?” o “¿De qué te gustaría hablar?”. Estamos dando así la oportunidad de hablar sobre lo que realmente le importa o le preocupa.
11. Escuchar de forma activa. Las señales no verbales como asentir con la cabeza y decir “ya veo” ayudará a seguir hablando. Es fácil entender que la persona que tienes enfrente se sienta bien cuando nota que muestras interés en lo que dice, transmites que estás prestando atención y te esfuerzas por comprender lo que le preocupa. Una frase abierta como “¿Qué ocurrió después?” puede utilizarse para ayudar a dirigir o hacer avanzar la conversación.
12. Aclarar lo que no se entiende. De manera similar a la escucha activa, es fundamental aclarar cualquier información poco clara o engañosa que te brinden. “No estoy seguro de entender” o una expresión similar será suficiente, aunque pueden utilizarse preguntas más directas como “¿Puedes explicármelo mejor?” para ayudar a procesar sus pensamientos de manera más completa.
13. Fomentar las comparaciones. Las personas suelen tener una gran cantidad de conocimientos y experiencias a los que recurrir cuando se enfrentan a nuevos problemas. Los consejeros espirituales pueden ayudar a encontrar respuestas a sus problemas actuales animándolos a hacer comparaciones con eventos similares vividos en el pasado.
14. Mantén tu enfoque en la importancia de crear una relación más cercana con Dios. La consejería espiritual es teocéntrica, o sea, todos los consejos deben tener el propósito de desarrollar fe en la idea del Dios que las personas prefieran. El motivar a que hagan más oración, meditación, actos de servicio debe de ser el principal objetivo de la sesión sin olvidar explicarle claramente los beneficios que estas actividades pueden traerle a su vida. El servicio a la gente necesitada tiene la capacidad de desviar la mente de nuestros propios problemas al darnos cuenta de que existen otras personas en situaciones más desfavorables. Por supuesto que no hay que forzar esta actividad si hay varios aspectos físicos o mentales que impiden que se haga.

BENEFICIOS DE UNA MEDITACION GUIADA

Probablemente las personas que te consulten se pueden beneficiar si los guías en una oración o una meditación. Después de escucharlos y cuando ya la persona tenga confianza contigo puedes pedirle que cierren sus ojos y guiarlos en una meditación que incluya las preferencias de la persona que te consulta. Por ejemplo, si le gustan los ángeles, usa ángeles, si es devoto de la virgen maría, incluye a la virgen maría, o si prefieres algo más neutral utiliza la luz. El siguiente es un ejemplo utilizando la luz para relajarse. Puedes experimentar grabándolo primero para que escuches tu propia voz y hagas cambios para modularla adecuadamente. No olvides de usar una música tranquila como fondo.

RELAJACIÓN USANDO LA LUZ

Nota: si haces una grabación para que alguien la escuche siempre menciona la siguiente

advertencia:

Antes de comenzar quiero advertirte que no puedes escuchar esta grabación mientras conduces un vehículo u operas cualquier tipo de maquinaria o equipo pesado, o en situaciones donde tu mente debe de estar totalmente alerta. Debes de escucharla en momentos donde no serás interrumpido o antes de acostarte, aunque duermas, el mensaje quedara grabado en tu subconsciente.

Relajación:

Imagínate a ti mismo lo más cómodo posible en un lugar en tu mente que hayas escogido para esta sesión, es un lugar seguro, hermoso, lleno de paz y sabiduría. Es tu santuario interno donde nadie pueda entrar a menos que tú lo permitas. Puede que allí haya flores, arboles hermosos, un lago o río o inclusive puede ser un lugar donde hayas vivido en esta vida.

Vamos a usar la luz del sol o de la luna en este tratamiento de relajación, por lo tanto, imagina una luz que puede ser del color que más prefieras y vamos a utilizar este color en esta sesión.

Te voy a dar instrucciones verbales para ayudarte a relajar, pero ten presente que no deseo controlar ni tu mente, ni tu cuerpo bajo ninguna forma, por lo tanto, por favor repite las sugerencias a las diferentes partes de tu cuerpo después de mí. Yo menciono estas sugerencias de manera que tu cuerpo obedezca tus órdenes y no las mías.

Visualiza un rayo de luz brillando hacia abajo y dirigiéndose hacia los dedos de los pies, relájalos lo más que puedas y da la orden de que se abran para recibir la luz el cual para nosotros tiene cuatro atributos: *relajar, curar, limpiar y re-energizar*.

Yo repetiré estas cuatro propiedades varias veces durante la relajación en orden de imprimirlos en tu mente subconsciente, el cual necesita constante repetición para aceptar el mensaje y ponerlo en efecto.

Siente la luz entrar en tus dedos en una tibia y suave corriente que gradualmente se mueve hacia arriba hasta tus tobillos y rodillas, siente la luz penetrar los pies, calcañales, tobillos, de manera que ahora estén llenos con luz en cada músculo, hueso, nervio y células. Ahora observa como la luz se mueve hacia arriba a la parte baja de tus piernas, dentro de tus pantorrillas y hasta las rodillas. Da la orden que la parte baja de tus piernas reciba la luz y comience a sentir como penetra cada hueso, músculo, nervios y células, relajando, curando, limpiando y re-energetizando dondequiera que se necesite.

Ahora dirígete a la parte alta de tus piernas, ordenando que se abra para recibir este calmante flujo de luz observando cómo se mueve pasando desde tus rodillas hasta arriba en tus piernas y tus caderas trayendo relajación, curación, limpieza y re-energetizar donde sea que se necesite.

Ahora relaja tus piernas agradeciéndoles por haberte transportarlo donde quiera que hayas necesitado dales permiso de tomar un descanso mientras estas en este tratamiento ya que no las va a necesitar en lo que falta de esta sesión.

Ahora mueve tu atención lejos de tus piernas y concéntrate en el área pélvica dando la orden de que esa parte de tu cuerpo reciba curación, relajación, limpieza y re-energetizando cada órgano, glándula, nervio, músculo como se necesite. También toda la parte baja de tu columna, penetrando así cada vertebra de esa área.

Ahora relaja esa parte de tu cuerpo y abre el siguiente segmento a la curativa, purificadora y regeneradora luz. Esto incluye el estómago, intestino, por lo tanto, siente la luz fluir dentro y alrededor de cada músculo, órgano, glándula y dentro de la parte de tu espina en la espalda correspondiente al área abdominal de tu cuerpo.

Ahora mueve tu atención hacia el plexo solar en el medio de tu cuerpo, justo abajo de tus costillas. Este es el centro de tu sistema nervioso algunas veces llamado el segundo cerebro, es muy importante de traer la luz completamente dentro de esta área para relajar, curar, limpiar y re-energetizar todo tu sistema nervioso y así alcanzar cada nervio o través de tu cuerpo.

En este punto, me gustaría que te imaginaras una flor, observa si está abierta o cerrada. si está cerrada da la orden de que se abra suficientemente para que la luz penetre al centro de ella y dirija la luz a cada parte de los nervios de tu cuerpo, trayendo con ella curación, relajación, limpieza y re-energetizando de acuerdo como se necesite.

Ahora dirige la luz para que penetre todas las partes de esta sección de tu cuerpo y en la espalda dentro de la columna, ahora visualiza la luz moviéndose hacia arriba a la parte alta de tu torso dentro del pecho y parte alta de tu espalda. Da la orden de que cada vez que inhales estarás trayendo luz a circular a través de tu cuerpo y que cuando exhales, estarás sacando cualquier cosa de naturaleza negativa como temor, ansiedad, tensión o cualquier emoción que podría estar obstruyendo el flujo de luz. Has que esta orden permanezca en efecto durante todo el tiempo en que estemos trabajando de manera que tu respiración natural estará ayudando con este tratamiento.

Ahora dirige la luz dentro de todas las partes de tu torso superior y dentro de cada órgano, glándula y dentro de la columna para llevar curación, relajación, limpieza y re-energetizando donde quiera que se necesite.

Ahora visualiza la luz fluyendo hacia abajo hacia ambos brazos desde tus hombros y siente como empieza a llenar los dedos, palmas de tus manos y muñecas, re-energetizando y trayendo curación, limpieza y relajación. Ahora observa como la luz llena los antebrazos desde las muñecas hasta los codos penetrando cada hueso, músculo, nervio y células en ambos, re-energetizando y trayendo relajación, limpieza y curación.

Observa la luz fluir en ambas partes de la parte alta de tus brazos para relajar, curar, limpiar y re-energetizar a lo largo de tu camino. Relaja tus brazos y agradéceles por trabajar para ti

y dales permiso de tomar un descanso mientras continuamos.

Mueva tu atención fuera de tus brazos y llévala hacia tu garganta. Aquí nuevamente usamos una flor para ayudar en el tratamiento ya que esta es la entrada a tu sistema glandular. Observa la flor en tu mente y date cuenta si está cerrada o abierta. Si está cerrada da la orden de que se abra lo suficiente para permitir que la luz entre y corra dentro de cada glándula en tu cuerpo, trayendo relajación, curación, limpieza y re-energetizando donde quiera que se necesite.

Siente ahora el flujo de luz alrededor de tu cuello, en el cual la mayoría de la gente acarrea tensión y siente como si suaves dedos de luz, pero con firmeza, masajean todos los músculos en tu cuello y hombros, borrando cualquier tensión que esté presente. Ahora envía la luz en una corriente hacia abajo de tu espina dorsal desde el cuello hasta tu coxis, visualizando la luz fluyendo alrededor de cada vertebra en todo tu recorrido, curando, relajando, limpiando y re-energetizando donde se necesite.

Ahora trae la luz hacia arriba dentro de tu cabeza y rostro y dirígela hacia tu barbilla y quijadas. Si tu lengua se encuentra en el cielo de tu boca déjala caer y si tus dientes están apretados, relájalos y permite que tu quijada se relaje también, así como tu garganta, de manera que la luz penetre profundamente.

Ahora visualiza la luz penetrando tus mejillas. arriba hacia tus oídos, a través de tu nariz y arriba hasta tus ojos, trayendo todas estas partes relajación, curación, limpieza y re-energetizando de acuerdo como se necesite.

Ahora despídete de tus cinco sentidos del tacto, olfato, gusto, visión, oído y dales gracia por servirte y da la orden que descansen en esta sesión de relajación, ya que no los necesitas en este trabajo interno.

Dirige ahora la luz hacia la frente y sienes, arriba en tu cabeza y profundo en tu cerebro, irradiando cada parte, ambos consciente e inconsciente y trayendo relajación, ahora en una forma lenta lleva tu mirada interna sobre tu cuerpo y observa si esta relajado, si hay alguna área que necesite más atención simplemente dirige la luz a esa parte particular con la sugerencia de que se relaje. Ahora toma suavemente tres respiraciones profundas, respirando cada vez más luz con cada inhalación y dejando escapar las tensiones que hayan quedado cuando exhalas.

Inhalas luz, y exhalas todo aquello de naturaleza negativa que te pueda estar provocando algún inconveniente, y da la orden que a partir de ahora la respiración se volverá tu herramienta de ayuda en tu proceso de curación ya que la respiración nos acompaña siempre.

Disfruta de este momento y toma conciencia de las experiencias que tienes en tu mundo interior, observa detenidamente imágenes y figuras que se presentan en tu pantalla mental y pídele a tu guía interno que te permita interpretarlas.

Nota: Siéntete libre de hacer los cambios que más te convengan para que adaptes esta relajación de acuerdo con tus necesidades.

La Iglesia Universal del Amor te felicita si has llegado a este punto y has hecho lo posible de hacer los ejercicios y leer alguno de los libros recomendados. Tan pronto recibamos las respuestas de las tareas te enviaremos tu certificación que te acredita como consejero espiritual.

Te queremos recordar que en los Estados Unidos la libertad de religión esta protegida bajo la primera enmienda y definida como la libertad de adoración en la cual el congreso no puede emitir leyes para imponer una religión o privarte de tu derecho de adorar a Dios en la forma que tu quieras. Basado en este principio de un derecho universal, la Iglesia Universal del Amor establece que Dios es un ser sin forma, que lo permea todo, que esta presente en todo y que su característica principal de expresión es el amor puro y desinteresado. Sin embargo, este ser infinito y misericordioso puede en determinado momento asumir forma física en eras de mayor confusión o ignorancia para salvar a la humanidad de su propia destrucción.

ULC, le da la bienvenida a todas las personas del mundo no importando sus creencias para que se unan a nosotros con el propósito de reestablecer la paz, hermandad, y armonía en el mundo y desarrollar el amor universal a través del servicio para empujar al hombre a su siguiente nivel evolutivo y transformarnos en seres verdaderamente divinos.

Con mucho respeto y amor incondicional te deseamos muchos éxitos en tu jornada.

Universal Love Church.