



TUNIVERSO A MI FAVOR

Repite esta frase en distintos momentos de tu día a día. Te permite alinearte con las posibilidades más favorables para ti, guiarte por la sincronía de eventos y danzar al ritmo del fluir de la vida

Elegí tu camino...

¿En qué pensarías si supieses que tus pensamientos determinan, en última instancia, tu realidad? Si supieses que tus creencias, tus valores y tus prioridades definen directamente la calidad de tu vida, ¿en qué creerías y que cosas valorarías? El hecho es que tus pensamientos, tus creencias y tus prioridades, realmente afectan tu realidad. No, no puedes hacer que ¡paf!; algo se haga realidad en un abrir y cerrar de ojos solamente por pensar en ello. Sin embargo aquellas cosas que tienes siempre presentes en tu mente, guían muchas de tus acciones cotidianas. Aquello en lo que te concentras no puede evitar convertirse

en aquello que haces. ¿De qué otra parte provendrían tus acciones, resultados y consecuencias, sino de tus pensamientos? Estás en control de tu vida y la manera de ejercitar más efectivamente ese control es a través de la calidad de tus pensamientos, tus creencias y tus valores. Estas cosas sí importan. Importan muchísimo. Es tu vida, así que concéntrate en pensar positivamente en todo momento.



EL EGO ESPIRITUAL

Creencias equivocadas del Camino Espiritual.

Cuando comenzamos a transitar el camino espiritual, buscamos la perfección en nuestras vidas. Tratamos de mejorar nuestro carácter, costumbres, ideas, alimentación, y hasta la vida social. A veces, hacemos "SACRIFICIOS" con el fin de alcanzar una vida más plena y feliz; sin embargo, muchas veces no llegamos al estado de éxtasis o plenitud que anhelamos. La decepción puede llevarnos a rechazar la disciplina que habíamos emprendido, o en el peor de los casos, puede desmoralizarnos a tal punto de pensar que "Dios se ha olvidado de nosotros". En realidad los errores como tales no existen, pues todo nos conduce a un necesario aprendizaje. Todo es un asunto de consciencia que solo puede expandirse a partir de las vivencias que nosotros mismos hemos invocado, sin juicio alguno si tales experiencias son "buenas" o "malas".

El Universo funciona como una gran computadora: hay que saber presionar las teclas adecuadas para obtener lo que se desea. Cuando no lo estamos haciendo, la computadora se detiene, espera fría y silenciosamente la señal eléctrica correcta. El Universo tiene sus "teclas" y la metafísica nos las enseña. ¿Cuáles son? Algunas escuelas esotéricas han tergiversado estas enseñanzas, quizá sin ninguna mala intención, con lo que han llevado a muchas personas a cometer "errores" y a frustrarse en sus expectativas.



Eligi tu camino...

1. ENVOLVERSE EN UNA BURBUJA DE PROTECCIÓN, O EN UNA LUZ, O EN COLOR, O PEDIR A ÁNGELES, O CUALQUIER OTRA FORMA QUE PROTEJA DE LOS PELIGROS QUE EXISTEN AFUERA

Lo único que logra este tipo de ejercicio es fomentar la idea de que algo externo puede tener más poder que nosotros. Nuestra mente percibe que hay algo allí afuera que puede, por ejemplo, lastimarnos o hacernos daño.

Pero, según las enseñanzas espirituales, TODO ES DIOS; por lo tanto, nada puede hacernos daño.

En realidad, debería practicarse algún tipo de ejercicio de

reconocimiento de la seguridad personal. Este ejercicio podría decir: "Vaya donde vaya, estoy siempre a salvo, estoy rodeado de hermanos, vivo en el mundo que Dios ha creado y sólo veo amor en todas partes". En síntesis, al elegir qué ejercicio mental o meditación hacer, se deberá buscar aquel que nos recuerde la naturaleza divina de la vida y no el peligro que percibe nuestro ego.

Muchas personas creen que repitiendo ciertas afirmaciones pueden transformar su situación personal, lo que encierra un "error". No son los pensamientos lo que determinan nuestra realidad sino nuestras "creencias". Solamente los pensamientos que hemos interiorizado y tomado como nuestra verdad son los que se manifiestan. Dicho de otra manera, aquello que sentimos internamente que es así, es lo que toma forma en el mundo externo.

La mente humana produce un promedio de 60,000 pensamientos diarios, la mayoría de los cuales son negativos para quienes se encuentran inmersos en los medios masivos de comunicación. Las afirmaciones son necesarias para lograr implantar una creencia nueva en nuestra mente subconsciente y la repetición de estas afirmaciones es un procedimiento adecuado, pero hasta que no le agregamos la emoción o sensación que acompaña a esa idea, no la interiorizamos como una verdad dentro de nosotros. La repetición de palabras carentes de emoción no es efectiva. Por lo tanto, si yo repito "Vaya donde vaya, estoy siempre a salvo" pero no me siento realmente seguro, de nada me servirá. Es necesario seleccionar ejercicios mentales, meditaciones o visualizaciones que fomenten las creencias de: paz, armonía y prosperidad.



s Holísticas

Elegí tu camino...

2. ENVIAR LUZ A OTROS PARA QUE MEJOREN

Se puede enviar luz o energía a otras personas para que se curen de cierta enfermedad, para que mejoren su situación económica, su vida afectiva, y demás.

Sin embargo, la mayoría de estos ejercicios se parecen más a una forma de manipulación que a una verdadera ayuda espiritual.

Primero y principal: si se va a ayudar a otro, hay que asegurarse de que la persona lo pida y lo necesite. Si esto no se da, tenemos que trabajar con lo que estamos percibiendo, porque “el problema” es algo personal que nos atañe a nosotros mismos y no a la persona que está sufriendo. Si la persona a ayudar esta inaccesible o inconsciente, habrá que pedirle permiso a su alma y recibir confirmación de alguna manera antes de proceder.

La mayoría de los problemas o enfermedades son sólo momentos de prueba que está viviendo un individuo; son necesarios y muy útiles para el “despertar de su conciencia”. Nunca sabemos en realidad desde afuera cuán importante puede ser para cada persona la situación que está atravesando en determinado momento. Podemos percibir esa situación como algo terrible, doloroso, injusto o innecesario, pero cualquiera sea nuestra interpretación nunca será correcta ni completa.

El enviar la luz a la persona podría incluso hasta acelerar o entorpecer su ritmo personal. Nuestra intervención es innecesaria y, la mayoría de las veces, no es más que un deseo egoísta de que la persona resuelva rápido su problema porque éste nos despierta angustia o dolor.

Personalmente, recuerdo que una vez se acercó un amigo íntimo a decirme que estaba muy preocupado por mi situación. Yo le respondí que su preocupación no me ayudaba, que si realmente quería hacer algo bueno por mí, tenía que confiar en mí y saber que mi Guía Interior me revelaría en el momento adecuado lo que yo necesitaba hacer.

En lugar de enviar luz a otros cada vez que veas una situación difícil, comienza por enviarte luz a ti mismo para que tu Guía Interior te haga ver la Verdad que está operando en dicha situación.



sticas

legí tu camino...

3. CREER QUE VAMOS HACIA DIOS, QUE EVOLUCIONAMOS ESPIRITUALMENTE

No vamos hacia Dios, YA ESTAMOS EN DIOS! Todo lo que nos rodea forma parte del gran cuerpo universal de Dios. No evolucionamos espiritualmente. Nuestro Espíritu es Perfecto y Completo; no puede ni tiene que evolucionar. En realidad, es un problema semántico, ya que la evolución espiritual no existe. Lo que queremos significar con eso es el despertar de nuestra Conciencia a esa perfección y cuanto más rápido lo hacemos, más plenos y felices vivimos.

Tal vez el "error" provenga de las enseñanzas religiosas que nos dicen que Dios está "en el cielo", como si nosotros estuviéramos separados de Él.

Nosotros y el "cielo" somos UNO, y debemos aprender a reconocerlo y a vivenciarlo; en eso consiste nuestra Evolución de Conciencia o Despertar Espiritual. Conócete a ti mismo -profundamente- y despertarás de toda ilusión y engaño implantado por agentes exteriores a ti.



apias Holísticas

Elegí tu camino...

4. ANGUSTIARSE O PREOCUPARSE CUANDO HAY UN FAMILIAR ENFERMO O ATRAVESANDO ALGÚN TIPO DE CRISIS

En nuestra cultura está bien visto que uno se aflija o sufra a la par de sus seres queridos; sin embargo, eso sólo aumenta el pesar. Si interpretamos nuestro pesar desde otro nivel, esto significa que creemos más en el poder de la enfermedad o la crisis que en la solución. Cuando te afliges

por la enfermedad de un ser querido, agravas esa enfermedad, le das más fuerza y poder, alimentando a la víctima en su propia victimización. La solución es hacer un esfuerzo personal y reconocer que, más allá de nuestro entendimiento, hay una Inteligencia Superior que está actuando y que tiene el poder de restaurar completamente a nuestro ser querido, si así lo desea dicha persona. Lo mismo ocurre con cualquier tipo de problema o crisis. Si nos afligimos, es porque nuestro ego ha aceptado que hay una fuerza más potente que el Poder Divino.



Sutra®

5. CREER QUE UNO HA SIDO "ELEGIDO" POR DIOS

Muchas personas que estudian temas espirituales, se sienten especiales y evolucionadas. Sienten que Dios los ha conducido al lugar adecuado para su crecimiento y evolución; que la información que va a recibir es muy importante y no puede divulgarse a personas que no están

tan evolucionadas, porque no tienen la capacidad para entenderla o para darle un buen uso. Esta presunción se convierte en una forma de arrogancia, nada espiritual, que nos hace pensar que somos privilegiados, especiales, elegidos, y que los demás están descarriados o perdidos en la vida.

Esta forma de arrogancia también se ve en las religiones que se sienten propietarias de Dios. Si uno no sigue su culto, está perdido. En el Universo existe un solo Dios y es el mismo para Todos. Los humanos inventan diferentes maneras de rendirle culto, crean dogmas y doctrinas, pero, en esencia, todos adoramos al mismo Dios.

Todos somos iguales ante los "ojos" de Dios. En realidad no existe tal Dios como lo que está pintado en las imágenes de la mayoría de las religiones estructuradas. Solo hay Existencia, el poder de la Vida, en sus multidimensionales e infinitas manifestaciones. Para La Existencia nadie

está más adelante ni más atrás. Nadie vale más ni menos. Cualquier interpretación y clasificación como ser especial corresponde al terreno del ego humano y no al terreno de lo existencial.



Sutra®

6. SACRIFICARSE POR OTROS

No hay nada más inútil e insatisfactorio que sacrificarse por los demás.

Las tareas que se hagan por los demás deberán hacerse con amor o, de lo contrario, evitarse. Todo lo que se hace con amor es placentero; por lo tanto, no pesa ni molesta. Por el contrario, todo lo que se hace con sacrificio genera presión interna, rencor, enojo, molestia y, a veces, hasta odio.

El sacrificio por los demás está aprobado socialmente y es muy bien visto. Uno puede sacrificarse, por ejemplo, por los hijos, por los padres, por la pareja, por la profesión, por los niños desamparados, por alguien enfermo, por la institución religiosa a la que pertenece, por la empresa que da trabajo. La lista podría ser interminable y no es más que un muestrario de la acción equivocada de nuestro ego.

El sacrificio va muy de la mano con la manipulación. Por ejemplo, una madre que ha dejado su vida de lado por los hijos, tarde o temprano, usará su postura como válida para exigir algo de ellos; el novio o novia que cambia su rutina y deja de hacer ciertas actividades por el otro tratará después de exigir lo mismo.

La próxima vez que vayas a sacrificarte por alguien, pregúntate primero si ese alguien te lo pidió. La actitud de mártir no lleva hacia Dios como muchos creen, sólo el camino del amor. Haz las cosas con amor o no las hagas.



7. DEPENDER DE AMULETOS, ESTAMPAS RELIGIOSAS, CRISTALES, VELAS, IMÁGENES, O CUALQUIER OTRO TIPO DE ELEMENTO

Es cierto que los materiales tienen su propia energía y que el contacto con ellos (en especial, con ciertos cristales cuarzos) producen cambios en nuestra vibración personal y ayudarnos en el proceso curativo. También es cierto que algunas figuras, imágenes y colores producen reacciones

Psicológicas que nos estimulan; a veces "para bien", otras "para mal".

Las estampas religiosas y otros objetos, tales como cadenas con cruces, estrellas de David y demás nos recuerdan nuestras posturas espirituales.

El problema es que la mayoría de estos elementos se convierten en amuletos y les damos más poder del que en realidad tienen. Hay personas que se sienten indefensas sin su cruz, la estampita de su santo protector, su cristal preferido o cualquier otro amuleto de su preferencia. El amuleto pasa a ser Dios. Vivir pendiente de un objeto es limitar la Presencia Divina a ese objeto. Dios es Omnipresente: está aquí, allá y en todas partes.

Lo peor sucede cuando una persona extravía su amuleto o éste se le rompe. La mayoría de las veces esto se interpreta como un presagio de que algo malo va a suceder. Esta idea es producto de creer que la persona se encuentra sin su protección y que, en consecuencia, las energías negativas pueden afectarla. De esta forma co-crean su propio infortunio pues vivimos en un Universo Mental.

“Todo lo que Creemos se hace Realidad”. ¿Por qué no creer entonces que el mejor amuleto con el que cuento es mi Naturaleza Divina? Nadie ni nada puede despojarnos de lo que somos realmente. Pero para ello primero hay que conocerse a sí mismo. Solo así podrás amarte a ti mismo, que es el primer requisito para poder amar a otro.



espacio Sutra®

8. CREER QUE UNO PUEDE GUIAR A OTROS O QUE PUEDE SER GUIADO

Sentir que gracias a uno otras personas se iluminan o, al revés, que la Presencia de otros nos devuelve la luz es pura ilusión del ego.

La verdadera Guía es Interna, es tu Intuición, la Voz de tu Espíritu. Muchas veces esa voz coincidirá con lo que escuchas de afuera y pensarás que alguien te está guiando. Pero, apenas aceptes a alguien como tu ídolo, comenzarás a fabricar tu propia decepción. Ocurre lo mismo si alguien te

ha entronizado y te ha tomado como líder; en algún momento los problemas de tu vida personal lo decepcionarán.

Todos aprendemos y enseñamos al mismo tiempo. Por tal motivo, es conveniente mantener una actitud receptiva hacia las señales que recibimos de nuestro entorno y ver qué resonancia producen en nuestro interior. No eres el salvador ni la guía de nadie. Ninguna vida depende de tus conocimientos ni de tus esfuerzos. Esto es cierto también al revés.

Nadie te rescatará ni te salvará, excepto tú mismo.

El mejor Guía con que contamos está dentro de Nosotros. Nos habla con voz suave y paciente, sin obligarnos a nada; nos indica siempre el camino más corto y más feliz, nos da la idea más adecuada y la respuesta que racionalmente no podemos encontrar. Por eso, es conveniente practicar

meditación y ejercicios de relajación para poder escuchar esa voz. Si vives de prisa, tenso, angustiado y con un ritmo acelerado, seguramente no oirás la “voz de tu intuición” y buscarás guías externas.

Hay personas que son muy positivas y estimulantes, y podrán ayudarte en un principio. Pero evita idolatrarlas y evita también ser idolatrado.

Recuerda siempre que la “Guía más válida y acertada está siempre dentro de ti”.



9. CREER QUE LOS MAESTROS ESPIRITUALES SON AQUELLOS QUE NOS PROVEEN DE LA INFORMACIÓN TEÓRICA

Tendemos a caer muy fácilmente en la creencia de que las personas que nos enseñan son adelantadas y que ya han superado muchas pruebas en su vida. En algunos casos, esto es totalmente cierto; en otros, no. El hecho de que una persona transmita una determinada información no la coloca

en un grado superior. Debes recordar que cualquier forma de idealización o selectividad corresponde al terreno del ego. De hecho son excepcionalmente pocos quienes viven auténticamente lo que predicán.

Los verdaderos maestros espirituales son aquellos que nos ponen a prueba y vienen “disfrazados” de hijos, padres, jefes, amigos, enemigos, animales, plantas y demás. Son aquellos que nos traen problemas. Ellos son los que realmente nos enseñan las lecciones que tenemos que

aprender porque nos ponen a prueba. templos, iglesias, o escuelas esotéricas, donde reciben esta información, pero

luego van a sus casas y se pelean con sus familiares, critican a sus vecinos, odian a sus jefes, a los políticos, a los animales, a individuos de otras razas o culturas. Ellos todavía no han aprendido la lección y la vida los llevará a

enfrentarse una y otra vez con la misma situación o persona... hasta que aprendan a mostrar amor.

Haciendo una comparación con la enseñanza tradicional, los líderes espirituales o religiosos son los “libros” que nos dan la información; las personas que nos traen problemas son los maestros que “nos toman el examen” para ver si pasamos la

prueba o no. Existe una Ley en el Universo: Todo lo que nos molesta, complica, enreda, o todo lo que odiamos, se nos “pega”.

Esto ocurre hasta que aprendemos a amar la situación. Entonces, ese problema o esa persona se convierten en el maestro espiritual de ese momento.



Sutra®

10. CREER QUE UNO NO PUEDE ENOJARSE, TEMER, O SENTIR CUALQUIER OTRA EMOCIÓN NEGATIVA POR ESTAR EN EL CAMINO ESPIRITUAL

Esta creencia nos lleva a una gran represión de la ira y de los enojos, que hacen su reaparición más tarde bajo la forma de rencor, crítica o rechazo.

Mientras estamos en el plano terrenal, vivimos las sensaciones y las emociones de este plano. Algunas de ellas son muy placenteras, otras no.

El tener un conocimiento intelectual acerca de la acción destructiva de ciertas emociones no las hace desaparecer.

Uno puede saber lo malo que es el enojo y, sin embargo, no puede evitar enojarse. En realidad, uno sí puede evitar enojarse, o asustarse o angustiarse, pero eso exige un entrenamiento. Durante dicho entrenamiento, hay momentos en que podemos dominar la rabia y la ansiedad, y otros en los que nada puede calmarnos. Una vez que aparece

el enojo, lo mejor es descargarlo de la manera más positiva posible. Es mucho peor reprimirse e intentar decir: “Todo está bien en mi mundo”, cuando uno internamente está sintiendo el deseo primitivo de querer atacar a alguien.

La mayoría de las personas que transitan el terreno espiritual son muy exigentes consigo mismas y pretenden erradicar completamente de sus vidas este tipo de reacciones. Esto no resulta desacertado pero se logra a través de un proceso. Sé amable contigo mismo y, de vez en cuando, date el permiso necesario para maldecir, golpear un almohadón, gritar, llorar y expresar, como mejor te resulte, todas las emociones negativas que te toca vivir, evitando arrojar tu malestar sobre otros. Todo lo que hagas hacia otro te será devuelto con creces, al margen de que sea "bueno" o "malo" lo que hayas vertido.



Esencia Sutra®

HAZ PREGUNTAS!!!

¿Qué puedo elegir y crear hoy, que nunca había estado disponible antes?

¿Estoy comprándome esta realidad, o estoy eligiendo la realidad de las posibilidades?

¿Qué es lo que te resistes a recibir que ya creaste?

Universo, ¿Cuánto me puedes contribuir hoy?

¿Cuánta energía creativa podemos ser, generar e instituir en nuestras vidas?

Universo, ¡¡¡sientete libre de contribuirme hoy descaradamente, más allá de mis sueños y expectativas!!!

¿Cuánta más alegría, salud, diversión, comodidad, y dinero vamos a crear en nuestras vidas?

¿Quién soy hoy, que necesito percibir y recibir de maravillas que están a mi disposición para vivir con total facilidad?

¿Qué necesito percibir y recibir de grandiosas nuevas posibilidades?

¿Qué es lo que mi cuerpo desea hoy?

¡Universo aceptado! Vamos a crear juntos más magia, alegría, dinero, amor, salud y prosperidad en mi vida y en mi familia.

¡Universo, deposita mucho dinero en mi cuenta, en mi billetera, y regalos!

¡Universo, qué más puedo crear!

Universo, ¿qué puedo ser, hacer y crear en el mes de para que sea abundante y próspero?

Universo, ¿qué puedo ser, hacer y crear en el mes de para que sea el mes del dinero ilimitado de fuentes inesperadas?

Universo, ¿qué puedo ser, hacer y crear en el mes de para que sea el mes de grandes cantidades de dinero en mis cuentas bancarias, en la billetera, en mis bolsillos, mes de tranquilidad financiera, mes de emprendimientos y renovación económica?

¿Qué Energía, Espacio y Consciencia podemos ser mi cuerpo y yo para estar en total permiso recibiendo todo lo que el universo tiene para mí?

UNIVERSO, MI MENTE SE ENFOCA EN LA RIQUEZA, EL DINERO ES ENERGÍA Y ME CONECTO CON ESA FUENTE.

UNIVERSO, MIS PENSAMIENTOS SON DE SALUD, FELICIDAD, COSAS BUENAS EN MI VIDA.

ESTOY AGRADECIDA A DIOS POR TODO LO QUE TENGO, Y POR TODO LO QUE ESTÁ EN EL CAMINO; ¡LO MEJOR ESTÁ POR VENIR!

¡LIMPIA MI ESPÍRITU, CUERPO Y MENTE DE CUALQUIER CREENCIA LIMITANTE Y OPOSICIÓN!

¿QUÉ MÁS PUEDO CREAR?

TODO LO QUE IMPIDA QUE ESO SUCEDA, VAMOS A BORRARLO Y APAGARLO COMPLETAMENTE.

Punto de origen libera todo

Pre acuerdos libera todo

Pre elección libera todo

Ahora para siempre y más allá!



Elegí tu camino...

Enunciado Liberador!!!

Punto de origen libera todo

Pre acuerdos libera todo

Pre elección libera todo

Ahora para siempre y más allá!



Espacio Sutra®

Holísticas

Elegí tu camino...

Gracias por participar!!!!

Seguinos en Instagram y Facebook



Terapias Holísticas

Elegí tu camino...