



**Los Trabajadores de la Luz** son almas que llevan el fuerte deseo interior de esparcir Luz (conocimiento, libertad, y amor) sobre la tierra. Ellos sienten esto como su misión. A menudo se ven atraídos hacia la espiritualidad y hacia alguna clase de trabajo terapéutico. Debido a su profundo sentimiento de misión, los trabajadores de la luz suelen sentirse diferentes de otras personas. Al experimentar diferentes clases de obstáculos en sus caminos, la vida los provoca a encontrar su propio, único camino.

Los trabajadores de la luz casi siempre son individuos solitarios, que no se adaptan a estructuras sociales establecidas.

El nombre "trabajador de la luz" puede provocar malentendidos, ya que éste eleva a un grupo particular de almas del resto. Además, puede llegar a sugerir que este grupo particular es de algún modo superior a los otros, por ejemplo a aquellos "no trabajadores de la luz". Esta línea completa de pensamiento no está de acuerdo con la verdadera naturaleza e intención del trabajo de la luz. Permítanos establecer brevemente qué está mal con esto.

**Primero**, las pretensiones de superioridad generalmente no son iluminadas. Ellas bloquean su crecimiento hacia una libre y amorosa conciencia.

**Segundo**, los Trabajadores de la Luz no son "mejores" o "superiores" que cualquier otro. Ellos simplemente tienen una historia diferente que la de los otros que no pertenecen a este grupo. Debido a esta particular historia, ellos tienen ciertas características psicológicas que los distinguen como a un grupo.

**Tercero**, cada alma llega a ser un trabajador de la luz en determinada etapa de su desarrollo, por lo tanto la calificación trabajador de la luz (lightworker) no está reservada para un número limitado de almas.

La razón por la cual utilizamos la frase trabajador de la luz, a pesar de los posibles malentendidos, es porque ésta trae asociaciones y remueve memorias internas que nos ayuda a recordar. También hay una conveniencia práctica en ella, ya que este término es frecuentemente utilizado en su literatura espiritual corriente.

Raíces históricas de los Trabajadores de la Luz:

Los trabajadores de la Luz llevan con ellos la habilidad de alcanzar el despertar espiritual más rápidamente que otras personas. Ellos llevan semillas internas para un rápido despertar espiritual. Debido a esto, ellos parecen estar en una vía más rápida que la mayoría de la gente, si ellos así lo eligen. Esto, es porque ellos son más viejos que la mayoría de las almas encarnadas en la tierra actualmente. Esta edad más vieja debería preferentemente entenderse en términos de experiencia, más que en tiempo cronológico.

Los trabajadores de la luz han alcanzado un estadio particular de iluminación, antes de que encarnaran en la tierra y comenzaran su misión. Ellos conscientemente eligieron llegar a estar arraigados en la rueda kármica de la vida y experimentar todas las formas de confusión e ilusión que existen en ella.

Ellos hicieron esto con motivos de comprender completamente la experiencia de la tierra. Esto les permitirá a ellos cumplir su misión. Sólo yendo ellos mismos a través de todos los estados de ignorancia e ilusión, poseerán finalmente las herramientas para ayudar a otros a alcanzar un estado de verdadera felicidad e iluminación.

¿Por qué los trabajadores de la luz siguen esta genuina misión de ayudar a la humanidad, corriendo el riesgo, de este modo, de perderse a ellos mismos por años en la densidad y confusión de la vida terrestre? Ésta es una pregunta que sólo puede explicarse a través de la existencia del karma galáctico.

Los trabajadores de la luz presenciaron la víspera del nacimiento de la humanidad en la tierra. Ellos formaron parte de la Creación del Hombre. Ellos fueron co-creadores de la humanidad. En el proceso de creación, tomaron decisiones y actuaron de maneras por las cuales más tarde tuvieron profundos remordimientos.

Ellos están aquí ahora para resarcir sus decisiones de aquél entonces. Antes de entrar en ésta particular historia, nombraremos algunas características de las almas trabajadoras de la luz, que generalmente los distinguen de otras personas.

Estos rasgos psicológicos no pertenecen exclusivamente a los trabajadores de la luz, y no todos los trabajadores de la luz reconocerán todos ellos como propios. Al detallar esta lista, simplemente queremos dar un perfil a la identidad psicológica de los trabajadores de la luz. Al considerar las características, el comportamiento exterior es de menor importancia que las motivaciones internas o intenciones sentidas. Lo que ustedes sienten por dentro es más importante que lo que ustedes muestran afuera.

Características psicológicas de los Trabajadores de la Luz:

Honran y respetan la vida profundamente, lo cual a menudo se manifiesta como una afición por los animales y una preocupación por el medioambiente. La destrucción de partes del reino animal o vegetal en la tierra por los actos del hombre evoca en ellos profundos sentimientos de pérdida y aflicción.

Son bondadosos, sensibles y empáticos. Pueden sentirse incómodos al enfrentarse con un comportamiento agresivo y generalmente experimentan dificultades en defenderse ellos mismos.

Pueden ser distraídos, ingenuos o profundamente idealistas, así como también no estar suficientemente arraigados, por ej.: no tener los pies sobre la tierra. Debido a que fácilmente captan sentimientos y humores (negativos) de las personas que los rodean, es importante para ellos estar solos un tiempo regularmente. Esto les permite distinguir entre sus propios sentimientos y los de las otras personas. Necesitan momentos de soledad para tocar base con ellos mismos y con la madre tierra.

Han vivido muchas vidas en la tierra en las cuales estuvieron profundamente involucrados con la espiritualidad y/o religión. Ellos estuvieron presentes en números abrumadores en las viejas órdenes religiosas de su pasado, como monjes, monjas, ermitaños, psíquicos, brujas, chamanes, sacerdotes, sacerdotisas, etc. Ellos fueron aquellos que proveyeron de un puente entre lo visible y lo invisible, entre el contexto diario de la vida terrestre y los reinos misteriosos del más allá, de Dios y los espíritus del bien y el mal. Por cumplir este papel, a menudo fueron rechazados y perseguidos.

Muchos de ustedes fueron sentenciados y estacados por los dones que poseían. Los traumas de las persecuciones dejaron profundas marcas dentro de la memoria de sus almas. Esto puede manifestarse actualmente como un temor a estar completamente arraigado, por ej.: Un temor a estar realmente presente, porque ustedes recuerdan ser brutalmente atacados por ser quienes ustedes eran.

Perderse: El peligro de los Trabajadores de la Luz

Los trabajadores de la luz pueden estar atrapados en los mismos estados de ignorancia e ilusión como cualquier otro.

Aunque ellos comienzan desde un punto diferente de partida, sus capacidades para romper con el miedo y la ilusión con el objeto de alcanzar la iluminación pueden ser bloqueadas por muchos factores. (Por iluminación queremos decir el estado del ser en el cual ustedes comprenden que son esencialmente de Luz, capaces de elegir la luz en cualquier momento).

Uno de los factores que se hallan interrumpiendo el camino a la iluminación para los trabajadores de la luz es el hecho de que ellos llevan una pesada carga kármica, la cual a veces puede llevarlos a extraviarse por bastante tiempo.

Como aclaramos antes, esta carga kármica está relacionada con decisiones que ellos alguna vez tomaron con relación a la humanidad en sus etapas infantiles. Estas decisiones fueron esencialmente irrespetuosas de la vida. Todos los trabajadores de la luz que viven ahora desean corregir algunos de sus errores pasados y recuperar y apreciar lo que ha sido destruido a causa de ello.

Cuando los trabajadores de la luz hayan completado su camino a través de la carga kármica, lo cual significa liberar cualquier tipo de necesidad de poder, ellos comprenderán que son esencialmente seres de luz. Esto les permitirá a ellos ayudar a otras personas a hallar su propio verdadero ser. Pero antes ellos deben pasar por ese proceso por ellos mismos. Esto generalmente exige gran determinación y perseverancia en el nivel interno.

Debido a los valores y juicios alimentados en ellos por la sociedad, que a menudo van en contra de sus propios impulsos naturales, muchos trabajadores de la luz se han perdido,

terminando en estados de desconfianza en sí mismos, abnegación e incluso depresión y desesperanza. Esto es porque ellos no se adaptan al orden establecido de las cosas y ellos concluyen que algo debe andar terriblemente mal en ellos. Lo que los trabajadores de la luz tienen que hacer llegados a este punto es dejar de buscar ser valorados desde afuera, por los padres, amigos o por la sociedad.

En algún momento, ustedes (quienes están leyendo esto) tendrán que dar el salto a la verdadera habilitación, lo cual significa realmente creer en ustedes mismos y verdaderamente hacer honor de sus inclinaciones naturales y de su conocimiento interior y actuar basándose en ellos."

Extraído la lista de correo: **"Sanación con Amor"** de Marita Escalante

### [LA NOCHE OSCURA DEL ALMA](#)



EN EL PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA, COMO EN TODAS LAS INICIACIONES, PASAMOS POR LO QUE ALGUNOS LLAMAN, LA NOCHE OSCURA DEL ALMA, O LO QUE EN MI CASO LLAMARÍA, ATRAVESAR UN DESIERTO; COMO SEA QUE LO LLAMEMOS, HEMOS DADO UN "SALTO AL VACÍO". EN ESTE PUNTO, SÓLO NOS QUEDA AFERRARNOS A NUESTRO CENTRO, MANTENER EL NORTE, AUNQUE NO SEPAMOS CÓMO DIRIGIRNOS HACIA ÉL, Y A PESAR DE NUESTRA ANGUSTIA, DUDAS Y MIEDOS, SÓLO QUEDA ENTREGARSE... MORIR A NUESTROS VIEJOS ESQUEMAS, PARA ASÍ PERMITIR EL FLORECIMIENTO DE LO NUEVO; AL IGUAL QUE EN LOS PROCEDIMIENTOS ALQUÍMICOS PARA QUE SE DÉ LA TRASMUTACIÓN DEL METAL, PRIMERO HA DE PASAR POR LA PUTREFACCIÓN. PERO, ¿CÓMO MORIR CONCIENTEMENTE?, ¿CÓMO ENTREGARNOS?, HA DE SER DESDE EL CORAZÓN! SIN EMBARGO COMO LLEGAR HASTA ÉL!; SE NOS HA ENSEÑADO EL CAMINO DE LA MENTE, PERO EL DEL CORAZÓN?, ENTRE MÁS "PENSEMOS" MÁS NOS PERDEMOS, QUEDANDO PRESOS DE NUESTROS MIEDOS, A MERCED DE LA INERCIA, QUE INTENTA LLEARNOS A NUESTRO ESTADO ANTERIOR "MÁS CÓMODO, CONOCIDO Y APARENTEMENTE SEGURO", ENTONCES SE DESATA UNA LUCHA INTERIOR, HAY QUE DAR EL PASO Y NO SABEMOS CÓMO, AL FINAL TRAS NADAR EN CONTRA DE LA CORRIENTE ESTAMOS AGOTADOS; EL MORIR-RENACER DESDE EL CORAZÓN, ES POR EL CONTRARIO UN PROCESO FÁCIL, NO IMPLICA LUCHA SÓLO ENTREGA..., NO ES RESISTENCIA, ES FLEXIBILIDAD... HACE FALTA MIRARNOS EN NUESTRA JUSTA DIMENSIÓN, RE-CONOCERNOS EN NUESTRO DOLOR (QUE ES FUEGO TRASMUTADOR), SINCERARNOS CON HUMILDAD Y RESPONSABILIDAD (QUE ES AMOR), PERMITIR EL DESINTEGRARNOS, LLORAR LO QUE SEA NECESARIO Y SOBRETUDO, CONFIAR, EL FUEGO DEL DOLOR A LA LUZ DEL AMOR ES LA ALQUIMIA DE LA CONCIENCIA... ENTONCES CON HUMILDAD "PIDO", ME "RE-CONOZCO", HAGO MI DOLOR "VERBO"Y ASÍ AL PEDIR ME ALINEO CON EL ALMA, O LO QUE ES LO MISMO, PUEDO EMITIR Y RECIBIR; AL "RE-CONOCERME"ES DECIR MIRARME CON SINCERIDAD Y HUMILDAD DEJANDO A UN LADO EL EGO, ACTIVO MI 6º CENTRO QUE ES VISIÓN INTERIOR; A LA LUZ DE LA SINCERIDAD QUE ES VERDAD Y QUE PARTE DE LA MIRADA DE UN CORAZÓN HUMILDE, CON RESPONSABILIDAD QUE ES EL RECONOCIMIENTO VIVO DEL PROPIO SER, ENTRO EN EL CAUDAL DE LA ENERGÍA DE AMOR SABIDURÍA, LA LUZ DEL ALMA, CONSIGUIENDO

ASCENDER AL LENGUAJE DEL CORAZÓN QUE ES AMOR; AL HACERLO "VERBO" IMPLICO CONCIENTEMENTE LA ENERGÍA DE LA INTELIGENCIA ACTIVA DE LA HUMANIDAD, COMO EL RELATO DEL GÉNESIS, PARA EL PROCESO DE CREACIÓN (NACIMIENTO) SE NECESITA DEL VERBO "...Y EL VERBO SE HIZO CARNE Y HABITÓ ENTRE NOSOTROS...".

SOLO NOS QUEDA "CONFIAR", ES DECIR VOLVER AL CORAZÓN, LA CONFIANZA ES INTUICIÓN VERDADERA QUE NACE DE UN CORAZÓN SERENO.

POR ESTE MEDIO DESCUBRIREMOS NUESTRA LLAMA INTERNA QUE ILUMINA "LA NOCHE OSCURA", QUE ES AGUA VIVA PARA ATRAVESAR EL DESIERTO, ENTONCES YA NO CAEMOS MÁS AL VACÍO, AHORA PODEMOS VOLAR. EL ACERO SE HA TEMPLADO AL FUEGO DEL DOLOR PARA APORTAR NUESTRA PROPIA NOTA A LA SINFONÍA DE LA VIDA.

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [1:03 AM](#)

## [MEDITACIÓN GASSHO, UNA DE LAS TÉCNICAS ORIGINALES DEL DR. MIKAO USUI](#)

La palabra Japonés, literalmente "las palmas de las manos juntas", antigua expresión de salud, petición, gratitud, veneración o súplica. Meditación Gassho : (meditación con las manos juntas en el centro del corazón), una técnica de Meditación para calmar y concentrar la mente. La meditación Gassho está diseñada para recargarnos , de aquella energía nueva y limpia, que requerimos para fortalecer nuestra fuerza vital.

La meditación Gassho tiene la virtud de reestructurar nuestros pensamientos, ideas, recuerdos, preocupaciones así como potenciar nuestra capacidad perceptiva a niveles insospechados. Fundamentalmente acrecienta nuestra capacidad intuitiva y creadora, facultad esencial del ser humano.

Puede hacerse a solas o en grupo. Las meditaciones gassho en grupo son una espléndida experiencia dado que la energía aumenta mucho más allá de la suma de energías individuales de los participantes creándose un ambiente lleno de energía .

Después de practicarla tres días y basándose en los propios sentimientos, se sabe si es "apropiada" para uno. Si después de dos o tres días te aparece una sensación de inquietud , irritabilidad o algún otro tipo de incomodidad , podría ser que esta meditación no sea adecuada para ti . No todas las medicinas funcionan para todos los pacientes . Simplemente puedes volver a intentarla unas semanas después.

El sentido y el fin de la meditación Gassho es potenciar la energía del practicante y llevarlo a un estado espiritual meditativo. Practica todos los días esta meditación de mañana o bien de tarde (o bien de mañana y de tarde) solo o en grupo durante 20 ó 30 minutos.

### **Posición Gassho**

1. Pliegas cómodamente tus manos delante del centro de tu corazón. Sostener las manos de tal manera que el aire espirado saliese por la nariz rozando suavemente la punta de los dedos. Esto deberá indicarte a qué altura sostener preferentemente las manos. Si es posible, mantén los ojos cerrados durante todo el tiempo, de manera de conservar la energía en tu interior.

2. Durante el transcurso de esta meditación aspira por la nariz y espira por la boca. Se recomienda en general colocar la lengua arriba sobre el paladar mientras se aspira; durante la espiración la lengua deberá bajar y colocarse sobre la base de la boca. Esto completa el círculo de la energía del cuerpo-espíritu.

3. Cierra los ojos y siéntate en forma relajada sobre una silla o bien sobre el suelo en posición de loto completa o parcial. La espalda debería estar lo más recta posible, pero sin estirarla en demasía. Si es necesario, puedes apoyar tu espalda. También está permitido apoyarse sobre la pared. . Enfoca tu atención entera en el punto de encuentro de los dos dedos del medio (dedos corazón). Trata de olvidar todo lo demás. Si durante la meditación te aparecen pensamientos no prestes atención a ellos, es la mejor forma de que se vayan. Relájate todo lo que puedas. Luego regresa al punto donde se unen los dos dedos del medio.

4. Si te resulta doloroso mantener ambas manos juntas ante tu pecho durante veinte minutos, pónsalas sobre tu regazo (manteniéndolas juntas) en una posición confortable y sigue meditando.

5. También pueden ocurrir fenómenos energéticos, como que tus manos o columna vertebral se caliente mucho: obsérvalo pero no dejes que te influya. Siempre vuelve a poner el foco en los dos dedos del medio.

6. Si debes modificar tu posición sentada, muévete de manera lenta: deliberada y conscientemente. En mi experiencia, resulta más fácil meditar cuando la columna se halla lo más recta posible, y la cabeza no se vuelca hacia delante, atrás o al costado. Imagina que tu cabeza está adosada a un globo lleno de helio, que gentilmente la mantiene en la posición perfecta.

Si te sientes mal cerrando los ojos, entonces déjalos abiertos pero no te concentres en ningún punto determinado y no parpadees. Luego de unos minutos tus ojos se llenarán de líquido lacrimal, pero igual continúa. Después de practicar esto algunas veces, estarás en condiciones de no parpadear ni una sola vez durante toda la meditación. La causa por la cual no debe parpadearse es que frecuentemente el parpadeo de los ojos y la aparición de pensamientos van mano en mano. ¡Quien no parpadea, no piensa! También puedes utilizar una venda para los ojos, de manera de poder mantenerlos cerrados sin gran esfuerzo.

Las indicaciones para este tipo de meditación son simples: concentra toda tu atención en el punto en que se encuentran tus dedos del medio y olvida todo lo demás.

**Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [8:51 AM](#)**

[EL KARMA EQUILIBRA](#)



EL CONCEPTO DEL KARMA FUE AMPLIAMENTE INTRODUCIDO EN EL PENSAMIENTO OCCIDENTAL CON EL SURGIMIENTO DE INTERÉS POR LAS RELIGIONES ORIENTALES QUE SE PRODUJO EN LA DÉCADA DE 1960. LA PALABRA SUGIERE EL FUNCIONAMIENTO DE UN DESTINO PARA EQUILIBRAR LA BALANZA POR ACTOS PASADOS, INCLUIDOS LOS DE OTRAS VIDAS. PODEMOS REFERIRNOS AL CONCEPTO DEL KARMA CUANDO NOS ENFRENTAMOS A UN HECHO POR LO DEMÁS INEXPLICABLE, PARA DAR A ENTENDER QUE, SI SE SUPIERA TODO, SE ESTÁ CUMPLIENDO UNA JUSTICIA SUTIL. CON FRECUENCIA SE DESTACA EL ASPECTO TEMIBLE Y RETRIBUTIVO DEL KARMA: EN REALIDAD, ES LA ÚNICA DEFINICIÓN QUE MUCHOS CONOCEN. SIN EMBARGO, NO ES ESA LA ESENCIA. EL KARMA NO ES UN PRINCIPIO PUNITIVO NI VENGATIVO, SINO EQUILIBRANTE. AL PASAR POR EL NECESARIO ASUNTO DE LA ENCARNACIÓN, QUE CONSISTE EN EXPANDIRNOS A TRAVÉS DE DIVERSAS DIMENSIONES DE EXPERIENCIA, CREAMOS TODO TIPO DE EFECTOS, REACCIONES Y REPERCUSIONES.

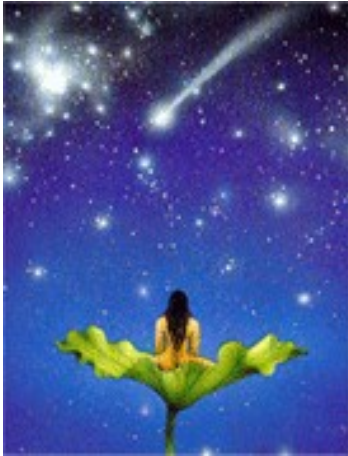
La Ley del Karma asegura el equilibrio a lo largo de toda esta actividad y expansión. Por lo tanto, en su sentido más amplio es una ley para curar los extremos y restaurar el equilibrio. Pero desde nuestra perspectiva, necesariamente limitada, su implacable trabajo puede parecernos muy duro. Y si no hubiera una clave por la cual se pudiera revertir el infinito proceso por el que se genera más y más karma, nuestra situación no sería de evolución, sino de involución. Llegaríamos a empantanarnos tanto en la reacciones en cadena que no habría esperanzas de alivio.

Por suerte, la clave existe. Es el PERDÓN.

Extracto del Libro ¿Por qué? De Robin Norwood

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [1:33 PM](#)

[EL ORIGEN DEL MIEDO](#)



EL ESTADO DE MIEDO PSICOLÓGICO ESTÁ DIVORCIADO DE CUALQUIER PELIGRO REAL E INMEDIATO. PUEDE ADOPTAR DIVERSAS FORMAS: DESAZÓN, PREOCUPACIÓN, ANSIEDAD, NERVIOS, TENSIÓN, TEMOR, FOBIA, ETC. EL MIEDO PSICOLÓGICO DEL QUE HABLAMOS SIEMPRE SE REFIERE A ALGO QUE PODRÍA OCURRIR, NO A ALGO QUE YA ESTÁ OCURRIENDO. TÚ ESTÁS EN EL AQUÍ Y AHORA, MIENTRAS QUE TU MENTE ESTÁ EN EL FUTURO. ESTO CREA UNA BRECHA DE ANSIEDAD. Y SI TE HAS IDENTIFICADO CON TU MENTE Y HAS PERDIDO EL PODER Y LA SIMPLICIDAD DEL AHORA, ESA BRECHA DE ANSIEDAD SERÁ TU CONSTANTE COMPAÑERA. SIEMPRE PUEDES AFRONTAR EL MOMENTO PRESENTE, PERO NO PUEDES AFRONTAR ALGO QUE SÓLO ES UNA PROYECCIÓN MENTAL; NO PUEDES AFRONTAR EL FUTURO.

ADEMÁS, MIENTRAS SIGAS IDENTIFICÁNDOTE CON TU MENTE, EL EGO DIRIGIRÁ TU VIDA. DEBIDO A SU NATURALEZA FANTASMAL, Y A PESAR DE SUS ELABORADOS MECANISMOS DE DEFENSA, EL EGO ES MUY VULNERABLE E INSEGURO, Y SE SIENTE AMENAZADO CONSTANTEMENTE. POR CIERTO, ESTO SIGUE SIENDO VERDADERO AUNQUE EXTERNAMENTE ESTÉ MUY SEGURO. AHORA BIEN, RECUERDA QUE UNA EMOCIÓN ES LA REACCIÓN DEL CUERPO A LA MENTE.

¿QUÉ MENSAJE RECIBE CONTINUAMENTE EL CUERPO DESDE EL EGO, DESDE ESE FALSO YO FABRICADO POR LA MENTE?: PELIGRO, ESTOY AMENAZADO. ¿Y QUÉ EMOCIÓN GENERA ESTE MENSAJE CONTINUO?: MIEDO, POR SUPUESTO. EL MIEDO PARECE TENER MUCHAS CAUSAS: MIEDO A LA PÉRDIDA, MIEDO AL FRACASO, MIEDO A QUE NOS HIERAN, Y ASÍ SUCESIVAMENTE; PERO, EN DEFINITIVA, TODOS LOS MIEDOS PUEDEN RESUMIRSE EN EL MIEDO DEL EGO A LA MUERTE, A LA ANIQUILACIÓN. PARA EL EGO, LA MUERTE SIEMPRE ESTÁ A LA VUELTA DE LA ESQUINA. EN ESTE ESTADO DE IDENTIFICACIÓN CON LA MENTE, EL MIEDO A LA MUERTE AFECTA A TODOS LOS ASPECTOS DE TU VIDA. POR EJEMPLO, ALGO TAN APARENTEMENTE TRIVIAL Y «NORMAL» COMO LA NECESIDAD COMPULSIVA DE TENER RAZÓN EN UNA DISCUSIÓN Y DEMOSTRAR QUE EL OTRO ESTÁ EQUIVOCADO —DEFENDER LA POSICIÓN MENTAL CON LA QUE TE HAS IDENTIFICADO— SE DEBE AL MIEDO A LA MUERTE. SI TE IDENTIFICAS CON UNA POSICIÓN MENTAL Y RESULTA QUE ESTÁS EQUIVOCADO, TU SENTIDO DE IDENTIDAD, BASADO EN LA MENTE, SE SENTIRÁ BAJO UNA SERIA AMENAZA DE ANIQUILACIÓN. POR TANTO, TÚ, COMO EGO, NO PUEDES PERMITIRTE ESTAR EQUIVOCADO. EQUIVOCARSE ES MORIR. ESTO HA MOTIVADO MUCHAS GUERRAS Y HA CAUSADO LA RUPTURA DE INNUMERABLES RELACIONES. CUANDO DEJAS DE IDENTIFICARTE CON LA MENTE, EL HECHO DE TENER RAZÓN O ESTAR EQUIVOCADO ES INDIFFERENTE PARA TU SENTIDO DE IDENTIDAD; DE MODO QUE ESA NECESIDAD COMPULSIVA, APREMIANTE Y PROFUNDAMENTE INCONSCIENTE DE TENER RAZÓN, QUE ES UNA FORMA DE VIOLENCIA, DEJA DE ESTAR PRESENTE. PUEDES EXPRESAR CÓMO TE SIENTES Y LO QUE PIENSAS CON CLARIDAD Y FIRMEZA, PERO TAL EXPRESIÓN NO ESTARÁ TEÑIDA DE AGRESIVIDAD NI ACTITUD DEFENSIVA. TU SENTIDO DE IDENTIDAD DERIVA ENTONCES DE UN LUGAR MÁS PROFUNDO Y VERDADERO DENTRO DE TI, NO DE LA MENTE.

**OBSERVA CUALQUIER ACTITUD DEFENSIVA** que surja en ti. ¿Qué estás defendiendo? : una identidad ilusoria, una imagen mental, una entidad ficticia. Haciendo consciente este patrón y observándolo, puedes romper la identificación con él. El patrón inconsciente comenzará a disolverse rápidamente a la luz de tu conciencia. Este es el final de todas las discusiones y juegos de poder, que son tan corrosivos para las relaciones. El poder sobre los demás es debilidad disfrazada de fuerza. El verdadero poder está dentro, y está a tu disposición ahora. La mente siempre trata de negar el ahora y de escapar de él.



En otras palabras: cuanto más te identificas con tu mente, más sufres. O puedes decirlo de este otro modo: cuanto más capaz seas de valorar y aceptar el ahora, más libre estarás del dolor y del sufrimiento, más libre de la mente egotista. Si no deseas crear más dolor para ti mismo ni para los demás, si no quieres añadir más dolor al residuo del pasado que aún vive en ti, no crees más tiempo, o crea el imprescindible para gestionar los aspectos prácticos de la vida. ¿Cómo dejar de crear tiempo? **DATE CUENTA**

**INEQUÍVOCAMENTE DE QUE EL MOMENTO PRESENTE** es lo único que tienes. Haz del ahora el centro fundamental de tu vida. Si antes vivías en el tiempo y hacías breves visitas al ahora, establece tu residencia habitual en el ahora y haz breves visitas al pasado y al futuro cuando tengas que resolver los asuntos prácticos de tu vida. Di siempre «sí» al momento presente. **ACABA CON LA ILUSIÓN DEL TIEMPO** La clave es ésta: acaba con la ilusión del tiempo. Tiempo y mente son inseparables. Retira el tiempo de la mente y ésta se para, a menos que elijas usarla. Estar identificado con la mente es estar atrapado en el tiempo: vives de forma compulsiva y, casi exclusivamente, mediante el recuerdo y la anticipación. Esto produce una preocupación interminable por el pasado y el futuro, y una falta de disposición a honrar y reconocer el momento presente y permitir que sea. La compulsión surge porque el pasado te da una identidad y el futuro contiene una promesa de salvación, de una realización de algún tipo. Ambas son ilusiones. *Cuanto más te enfocas en el tiempo —pasado y futuro— más pierdes el ahora, lo más precioso que hay.* ¿Por qué es lo más precioso? En primer lugar, porque es lo único que hay. Es todo lo que hay. El eterno presente es el espacio dentro del que se despliega tu vida, el único factor que permanece constante. La vida es ahora. No ha habido nunca un momento en que tu vida no fuera ahora, ni lo habrá jamás. En segundo lugar, el ahora es el único punto que puede llevarte más allá de los limitados confines de la mente. Es tu único punto de acceso al reino informe e intemporal del Ser. ¿Has experimentado, hecho, pensado o sentido algo fuera del momento presente? ¿Piensas que lo harás alguna vez? ¿Es posible que algo ocurra o sea fuera del ahora? La respuesta es evidente, ¿no es cierto? Nada ocurrió nunca en el pasado; ocurrió en el ahora. Nada ocurrirá nunca en el futuro; ocurrirá en el ahora. La esencia de lo que estoy diciendo aquí no puede entenderse mentalmente. En el momento que lo entiendes, se produce un cambio de conciencia de la mente al Ser, del tiempo a la presencia. De repente, todo se vivifica, irradia energía, emana Ser.

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [10:19 PM](#)

## [EL PODER SANADOR DEL PERDÓN](#)

Vivir en el pasado es morir al presente, nos perdemos el ahora cuando estamos en el ayer.

El pasado ata, atrapa y mata. El presente libera, crea y da vida.

Sólo en el tiempo del ahora nos permitimos vivir satisfactoriamente.

El pasado es el recuerdo doloroso, el sentimiento que se convirtió en resentimiento, la experiencia dolorosa que le llamamos culpa. El amor que se transformó en odio, la sensibilidad que se vuelve sensiblería. Experiencias de dolor, miedo, culpa, insatisfacción y tristeza. Pesada carga que a veces llevamos con nosotros, equipaje que no nos permite vivir sino sobrevivir a duras penas.

Accedemos al presente cuando perdonamos, nos perdonamos y perdonamos a los demás.

Perdón, palabra mágica y sanadora. Perdonar no es aceptar los hechos ocurridos, no es olvidar, tampoco es negar lo que nos pasó. El perdón no justifica pero tampoco juzga. El perdón te libera del pasado y te pone en tiempo presente.

El ahora, tiempo de Dios. Momento maravilloso donde existen todas las posibilidades de cambio y transformación; en el cual tú comprendes y no solo entiendes, aceptas pero no te resignas, aprendes para crecer y no para sufrir. Dejas de ser víctima y te conviertes en aprendiz.

Recuperas de esa manera el poder que alguna vez en ese pasado, lo habías extraviado. Poder de dirigir, determinar y direccionar tu vida. Poder de amar, comprender y aprender. De construir un futuro a partir del presente.

El perdón no interroga, no tiene preguntas del pasado, porque ese pasado ya no existe. No importa lo sucedido porque ya sucedió. Pero si es importante lo que hagas en el presente porque eso determinará tu futuro. No te conviertes en víctima de otras víctimas, ni en actor de dramas de dolor y sufrimiento. Crea tu propia obra de teatro, Sé tú el guionista, el director y el observador.

Abre tu corazón al perdón, libérate de toda es carga que te esta pesando y no te deja avanzar.

Perdona desde la comprensión amorosa, no para que cambies a los que te dañaron o justifiques los hechos acontecidos. Perdona para que seas feliz y recuperes la paz. Comprende que detrás de todo echo por más doloroso y funesto que acontece siempre existe un significado profundo.

Perdónate a ti mismo, recupera tu integridad y tu inocencia.

Sobre todas las cosas que hayas hecho, cometido o protagonizado; considera que sigues siendo inocente a pesar de todo.

Libérate del miedo, del dolor y de la culpa. Siente que todos tenemos el derecho de equivocarnos alguna vez, pero también disponemos de la obligación de aprender para no repetir la experiencia dolorosa.

Perdona a los demás, mira en cada agresor una víctima de su pasado. En cada hecho de dolor una enseñanza que aprender. No dejes que te conviertan en víctima de otras víctimas y en victimario de los demás.

Acepta los hecho que te ocurrieron, no con resignación sino como actitud transformadora para el cambio. Convierte ese odio y resentimiento en comprensión amorosa, la culpa en aprendizaje y el miedo en coraje.

Despierta de la pesadilla tenebrosa del pasado a la vida cálida en presente que te espera.

Perdón, perdonamos, perdonar.

Hace mucho tiempo alguien nos había ya enseñado lo mismo cuando dijo:

“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen...”

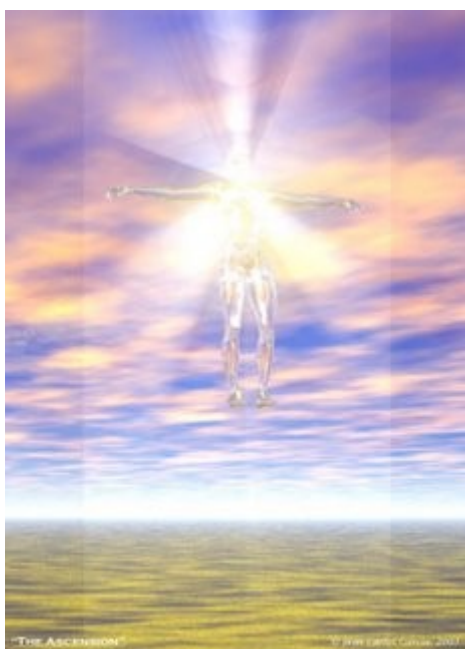
Ahora es el momento de aprender, porque ya no hay más tiempo que perder.

Autor: Dr. Fernando Arizabal, Médico Bioenergético, Lima - Perú

[www.biosalud-peru.org](http://www.biosalud-peru.org)

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [11:53 PM](#)

## EVOLUCIÓN



"Toda la vida es un largo viaje y la velocidad no es más que una ilusión; no importa el carruaje que usamos, sino el camino que andamos".

La Evolución es una necesidad del Alma La Evolución se impone como algo necesario y admirable, como un camino más o menos largo según nuestro deseo de andar, y con unas metas tan altas como grandes son esas escondidas aspiraciones del Alma que se manifiestan en vagas intuiciones despojadas de palabras... Que el Camino sea Largo o Corto depende únicamente de Nosotros Debemos recapacitar y constatar que el Camino será tan largo como lenta sea nuestra decisión de evolucionar realmente. Si jugamos a "SER" mientras seguimos manteniéndonos en la inóptia de todos los días, el camino será largo, muy largo... Si cada día, en cambio, es un tiempo precioso para hacer algo en concreto en relación a nuestro despertar interior, las distancias se acortarán prodigiosamente. El Sendero de la Sabiduría Hemos aquí para descubrir paulatinamente las Leyes que rigen la vida; para gobernar nuestras personalidades y hacerlas más armoniosas; para conocer el porqué de tantos hechos que aparentemente resultan incongruentes; para reconocer ejercicios que nos pone la vida para colaborar en el avance evolutivo; para ser más activos; para generar nuevas vías de transmisión hacia el futuro; para despertar el sentimiento dormido de solidaridad humana; para develar el Misterio de Nuestro Origen. Se trata de ser más, antes de querer tener más Son pocos los que demuestran poseer la llave del Ser Interno, el control de su existencia, de sus emociones,

la comprensión para el dolor, la fortaleza para las pruebas, la Sabiduría para distinguir quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos... Extraído y adaptado del Texto Original de Delia Steinberg.

### ES MUY FACIL SER FELIZ



VIVIR CON LA CERTEZA ABSOLUTA DE QUE

LO QUE ESTA OCURRIENDO EN TU VIDA SEA LO QUE SEA ES LO MEJOR PARA TI, ES VIVIR INSPIRADO...

ESPERA EL BIENESTAR QUE DESEAS CON PACIENCIA SABIENDO QUE ES POSIBLE Y YA ESTA EN CAMINO...

ASÍ NO TE PREOCUPAS NI DUDAS...

EL TIEMPO DEL **AMOR** ES PERFECTO Y RINDE PARA TODO.

AFIRMA: **"Ya esta en camino... Ya esta dado y esta hecho."**

PON EL TIEMPO DE SU LLEGADA A TU VIDA EN MANOS DEL **AMOR**, LA FUENTE DE TODO TU BIENESTAR Y SENCILLAMENTE... CONFÍA...

LA VIDA SABE CUANDO TE CONVIENE RECIBIRLO...

MANTENTE FIEL A LAS PRÁCTICAS ESPIRITUALES ! PARA QUE CONECTES CON TU **SER** ESPIRITUAL REAL, PODEROSO Y SABIO Y DISFRUTA DE CADA INSTANTE ENFOCÁNDOTE SOLO EN LO BUENO, LO BELLO Y LO LUMINOSO...

DE ESTA MANERA ALINEAS TU MUNDO FÍSICO CON EL PENSAMIENTO DE BIENESTAR DEL AMOR, Y ACELERAS LA MANIFESTACIÓN DE TU BIENESTAR.

LO MÁS IMPORTANTE EN TU VIDA ES **¡¡SENTIRTE BIEN!!**

PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES, A COMO TE SIENTES Y DELIBERADAMENTE ELIGE PENSAMIENTOS SOBRE ABSOLUTAMENTE **TODO**, QUE TE HAGAN SENTIR BIEN CUANDO LOS PIENSAS...

ESTE ES EL TRUCO PARA PODER **SER FELIZ** SIEMPRE Y TENERLO **TODO**.

TUS EMOCIONES SON EL INDICADOR DE SI ESTAS CONECTADA A LA ÚNICA FUENTE DE TODO TU BIENESTAR, EL **AMOR** QUE **Tú Eres**.

SI TE SIENTES BIEN ESTAS CONECTADA...SI TE SIENTES MAL ESTAS DESCONECTADA...

**ES MUY FACIL SER FELIZ. Solo se trata de aprender a pensar correctamente.**

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [9:40 PM](#)

### MEDITACIÓN GASSHO, UNA DE LAS TÉCNICAS ORIGINALES DEL DR. MIKAO USUI

La palabra Japonés, literalmente "las palmas de las manos juntas", antigua expresión de saludo, petición, gratitud, veneración o súplica. Meditación Gassho : (meditación con las

manos juntas en el centro del corazón), una técnica de Meditación para calmar y concentrar la mente. La meditación Gassho está diseñada para recargarnos , de aquella energía nueva y limpia, que requerimos para fortalecer nuestra fuerza vital.

La meditación Gassho tiene la virtud de reestructurar nuestros pensamientos, ideas, recuerdos, preocupaciones así como potenciar nuestra capacidad perceptiva a niveles insospechados. Fundamentalmente acrecienta nuestra capacidad intuitiva y creadora, facultad esencial del ser humano.

Puede hacerse a solas o en grupo. Las meditaciones gassho en grupo son una espléndida experiencia dado que la energía aumenta mucho más allá de la suma de energías individuales de los participantes creándose un ambiente lleno de energía .

Después de practicarla tres días y basándose en los propios sentimientos, se sabe si es "apropiada" para uno. Si después de dos o tres días te aparece una sensación de inquietud , irritabilidad o algún otro tipo de incomodidad , podría ser que esta meditación no sea adecuada para ti . No todas las medicinas funcionan para todos los pacientes . Simplemente puedes volver a intentarlas unas semanas después.

El sentido y el fin de la meditación Gassho es potenciar la energía del practicante y llevarlo a un estado espiritual meditativo. Practica todos los días esta meditación de mañana o bien de tarde (o bien de mañana y de tarde) solo o en grupo durante 20 ó 30 minutos.

### **Posición Gassho**

1. Pliegas cómodamente tus manos delante del centro de tu corazón. Sostener las manos de tal manera que el aire espirado saliese por la nariz rozando suavemente la punta de los dedos. Esto deberá indicarte a qué altura sostener preferentemente las manos. Si es posible, mantén los ojos cerrados durante todo el tiempo, de manera de conservar la energía en tu interior.
2. Durante el transcurso de esta meditación aspira por la nariz y espira por la boca. Se recomienda en general colocar la lengua arriba sobre el paladar mientras se aspira; durante la espiración la lengua deberá bajar y colocarse sobre la base de la boca. Esto completa el círculo de la energía del cuerpo-espíritu.
3. Cierra los ojos y siéntate en forma relajada sobre una silla o bien sobre el suelo en posición de loto completa o parcial. La espalda debería estar lo más recta posible, pero sin estirla en demasía. Si es necesario, puedes apoyar tu espalda. También está permitido apoyarse sobre la pared. . Enfoca tu atención entera en el punto de encuentro de los dos dedos del medio (dedos corazón). Trata de olvidar todo lo demás. Si durante la meditación te aparecen pensamientos nos prestes atención a ellos ,es la mejor forma de que se vayan.Relájate todo lo que puedas. Luego regresa al punto donde se unen los dos dedos del medio.
4. Si te resulta doloroso mantener ambas manos juntas ante tu pecho durante veinte minutos, pósalas sobre tu regazo (manteniéndolas juntas) en una posición confortable y sigue meditando.

5. También pueden ocurrir fenómenos energéticos, como que tus manos o columna vertebral se caliente mucho: obsérvalo pero no dejes que te influya. Siempre vuelve a poner el foco en los dos dedos del medio.

6. Si debes modificar tu posición sentada, muévete de manera lenta: deliberada y conscientemente. En mi experiencia, resulta más fácil meditar cuando la columna se halla lo más recta posible, y la cabeza no se vuelca hacia delante, atrás o al costado. Imagina que tu cabeza está adosada a un globo lleno de helio, que gentilmente la mantiene en la posición perfecta.

Si te sientes mal cerrando los ojos, entonces déjalos abiertos pero no te concentres en ningún punto determinado y no parpadees. Luego de unos minutos tus ojos se llenarán de líquido lacrimal, pero igual continúa. Después de practicar esto algunas veces, estarás en condiciones de no parpadear ni una sola vez durante toda la meditación. La causa por la cual no debe parpadearse es que frecuentemente el parpadeo de los ojos y la aparición de pensamientos van mano en mano. ¡Quien no parpadea, no piensa! También puedes utilizar una venda para los ojos, de manera de poder mantenerlos cerrados sin gran esfuerzo.

Las indicaciones para este tipo de meditación son simples: concentra toda tu atención en el punto en que se encuentran tus dedos del medio y olvida todo lo demás.

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [8:51 AM 3 comentarios](#)

Etiquetas: [La Meditación](#)

### [OM MANI PADME HUM](#)

El Mantra de la Compasión, **OM MANI PADME HUM**, encarna la compasión y la bendición de todos los Budas y Boshisattvas, e invoca en especial la bendición de Avalokiteshvara, el buda de la compasión. Las enseñanzas explican que cada una de las seis sílabas que componen el mantra, tiene una virtud específica y poderosa para provocar la transformación en distintos aspectos de nuestro ser. Las seis sílabas purifican completamente las seis ponzoñosas emociones negativas, que son manifestación de la ignorancia y que nos hacen obrar de un modo negativo con el cuerpo, el habla y la mente, creando así el samsara y el sufrimiento que en él experimentamos. Por mediación del mantra; el orgullo, los celos, el deseo, la ignorancia, la codicia y la ira se transforma en su verdadera naturaleza. Purifica por completo los agregados del yo y perfecciona las seis clases de acción transcendental del corazón de la mente iluminada; la generosidad, la conducta armoniosa, la paciencia, el entusiasmo, la concentración y la sabiduría. Se dice también que confiere una poderosa protección contra toda clase de influencias negativas y contra las distintas formas de enfermedad. **OM** es la esencia de la forma iluminada; **MANI PADME**, representan el habla de la iluminación; **HUM**, representa la mente de la iluminación. El *cuerpo*, el *habla* y la *mente* de todos los budas son inherentes al sonido de este mantra, que purifica los oscurecimientos del cuerpo, habla y mente y lleva a todos los seres al estado de realización. Sumando a nuestra fe y a nuestros esfuerzos de meditación y recitación, surge y se desarrolla el poder transformador del mantra. Podemos verdaderamente purificarnos de esta manera. **Invocación Por el poder y la verdad de esta práctica: Que todos los seres tengan felicidad y lo que causa la felicidad; Que todos sean libres de pena y de las causas de la pena; Que no se separen nunca de la felicidad sagrada en la que no hay sufrimiento alguno; Y que todos vivan en**

**ecuanimidad, sin demasiado apego ni demasiada aversión, Y que vivan creyendo en la igualdad de todo lo que vive. Om Mani Padme Hum.** Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [3:36 PM](#)

## CURAR ES AMAR



EL UNIVERSO Y TODO LO QUE HAY EN ÉL, INCLUIDOS LOS SERES HUMANOS, EXISTE GRACIAS A **EL AMOR**. CUANDO UNA PERSONA SE DA CUENTA DE ESTO, Y SE ESFUERZA POR CREAR UNA VIDA LLENA DE AMOR, **ES FELIZ**, Y A SU VEZ HACE QUE LA CALIDAD DE VIDA, QUE EXPERIMENTA, SEA PLENA Y ESTÉ LLENA DE SIGNIFICADO. CUALQUIER SITUACIÓN, POR GRAVE QUE SEA, CONTEMPLADA A TRAVÉS DE LOS OJOS DEL AMOR, SE RESUELVE O SE ACEPTA MÁS FÁCILMENTE, QUE CUANDO SE PRESCINDE DE ESA ENERGÍA. DE HECHO, SÓLO HACE FALTA SEGUIR UN PRINCIPIO, PARA VIVIR LA VIDA EN LA PLENITUD MÁXIMA: **VIVIR CONSCIENTEMENTE EN UN ESTADO DE AMOR Y EMPLEAR LA FELICIDAD, COMO PIEDRA ANGULAR, SOBRE LA QUE CONSTRUIR NUESTRAS EXPERIENCIAS VITALES**. AHORA ENTIENDO, QUE PARA AYUDAR A OTRO SER HUMANO, EN EL PROCESO DE CURACIÓN, ES PRECISO ALBERGAR UN AMOR Y COMPASIÓN INCONDICIONALES, HACIA TODAS LAS CRIATURAS VIVIENTES. ES NECESARIO COMPRENDER Y ACEPTAR, EL CONJUNTO DE CIRCUNSTANCIAS, QUE HAN LLEVADO A ESA PERSONA, A LA SITUACIÓN DIFÍCIL, POR LA QUE ESTÁ ATRAVESANDO EN ESE MOMENTO. EL COMPORTAMIENTO HUMANO ES DE HECHO, MUY SIMPLE: LAS PERSONAS ACTÚAN POR AMOR O POR TEMOR. CUANDO LO HACEN MOVIDAS POR EL AMOR, ESTÁN RECEPTIVAS Y ACEPTAN UN FLUJO CONSTANTE DE ENERGÍA UNIVERSAL, QUE PERTENECE A TODO EL MUNDO POR DERECHO NATURAL. SU ESTADO ES EXPANSIVO Y SON FELICES. SIN EMBARGO, CUANDO LO HACEN MOVIDAS POR EL MIEDO, ES INTERRUMPE EL FLUJO UNIVERSAL DE ENERGÍA, O BIEN QUEDA BLOQUEADO EN DIVERSOS PUNTOS DE SU CUERPO, Y ENTONCES ES CUANDO SE EXPERIMENTA LA APARICIÓN DE ENFERMEDAD. EL MIEDO PUEDE TOMAR MUCHOS DERROTEROS. ÉSTA EMOCIÓN ES LA QUE NOS IMPIDE ESCUCHAR A NUESTRO YO INTERIOR, Y NOS LLEVA A CREAMOS TODO TIPO DE PROBLEMAS. CUANDO UNA PERSONA ACTÚA, MOVIDA POR EL MIEDO, PUEDES ESTAR SEGURO, DE QUE HAY CIERTO ESTADO DE DESEQUILIBRIO PRESENTE EN SU VIDA. ÉSO HACE QUE CADA CÉLULA DE SU CUERPO, PIDA A GRITOS, LA CORRECCIÓN DE ESE DESEQUILIBRIO Y DE NO CORREGIRSE, APAREZCAN SÍNTOMAS FÍSICOS, QUE FINALMENTE MANIFESTARÁN LA ENFERMEDAD. GRACIAS AL DON DEL LIBRE ALBEDRÍO, ESTAMOS EN DISPOSICIÓN, DE CAMBIAR LO QUE PENSAMOS Y SENTIMOS, Y DE ESTE MODO INCORPORAR, UN EQUILIBRIO ENTRE CUERPO Y ESPÍRITU. EL VEHÍCULO PARA LOGRAR ESTE EQUILIBRIO, ES LA MENTE, QUE TIENE LA CAPACIDAD DE HACER DE INTERMEDIARIO, ENTRE CUERPO Y ESPÍRITU. SE NOS HA CONCEDIDO LA CAPACIDAD DE RAZONAR, PENSAR Y CREAR. LA CAPACIDAD PARA CREAR ES UN INSTRUMENTO MUY IMPORTANTE YA QUE PERMITE VISUALIZAR ALGO QUE NO EXISTE, Y ESTA NUEVA VISIÓN PUEDE INCORPORARSE A LA EXISTENCIA SI EJERCITAMOS EL LIBRE ALBEDRÍO Y DECIDIMOS MANIFESTAR ESTA NUEVA FORMA DE PENSAMIENTO. CUANDO HACEMOS UN HUECO EN NUESTRO HORARIO, PARA REALIZAR UNA MEDITACIÓN TRANQUILA, ABRIMOS LA PUERTA AL CONOCIMIENTO INFINITO, QUE ESTÁ SIEMPRE PRESENTE EN EL COSMOS Y QUE SE NOS CONCEDERÁ EN INSTANTES FUGACES, DE CLARIVIDENCIA. ESTOS MOMENTOS REPENTINOS DE REVELACIÓN, SE PUEDEN DENOMINAR PRESENTIMIENTOS O INTUICIÓN. SI APRENDEMOS A CONFIAR EN NUESTRA INTUICIÓN, INCORPORAMOS A NUESTRAS VIDAS COTIDIANAS, ESTE TIPO DE CONOCIMIENTO, Y TOMAMOS LA DECISIÓN DE EMPLEARLO CON INTELIGENCIA, PODEMOS CREAR UN EQUILIBRIO INTERIOR BÁSICO, PARA DISFRUTAR DE UNA SALUD PERFECTA. CUANDO HAYAMOS ALCANZADO UN ESTADO DE ALEGRÍA INTERIOR, QUE PODAMOS MANTENER CON NOSOTROS, A LO LARGO DE TODO EL DÍA, INCLUSO EN MOMENTOS DE ADVERSIDAD, PODREMOS ESTAR RELATIVAMENTE SEGUROS, DE



QUE AVANZAREMOS EN LA DIRECCIÓN CORRECTA, PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD. AUNQUE MUCHAS VECES, LA GENTE CONSIGUE ALIVIAR SUS DOLENCIAS, CON TRATAMIENTO MÉDICOS CONVENCIONALES, A LOS POCOS MESES O AÑOS VUELVE A APARECER. **¿Por qué?** PUES PORQUE LOS MODELOS DE PENSAMIENTO, QUE CREARON LA ENFERMEDAD, NO HAN SIDO TRATADOS. NO BASTA CON OCUPARSE, SOLAMENTE DE LOS SÍNTOMAS DE UNA ENFERMEDAD. HAY QUE ENCONTRAR Y ELIMINAR, LA RAÍZ DEL PROBLEMA O ÉSTA VOLVERÁ A APARECER, O SE MANIFESTARÁ DE ALGUNA OTRA FORMA. ES AQUÍ DONDE LA MEDITACIÓN, RESULTA DE GRAN UTILIDAD. SI UNA PERSONA PUEDE AHONDAR EN SU NATURALEZA ESPIRITUAL, LO SUFICIENTE COMO PARA ENTENDER QUÉ PROVOCÓ LA ENFERMEDAD EN UN PRINCIPIO Y LUEGO TENER EL VALOR NECESARIO PARA LIBRARSE DE LOS PATRONES DE PENSAMIENTO QUE LA LLEVARON A ELLO, HABRÁ EMPRENDIDO EL CAMINO HACIA UNA FORMA DE VIDA MÁS DICHOSA, LIBRE DE ENFERMEDAD. **TODA CURACIÓN SE ORIGINA EN EL INTERIOR.** DE TODAS LAS LEYES UNIVERSALES RELACIONADAS CON LA CURACIÓN, LA MÁS BÁSICA Y, NO OBSTANTE, LA MÁS DIFÍCIL DE ENTENDER, ES LA DE QUE NINGUNA PERSONA CURA A OTRA PERSONA. NO OBSTANTE, EN CONTRASTE CON ESTA VERDAD, SI ESTAMOS EN ARMONÍA CON NOSOTROS MISMOS, PODEMOS COMUNICAR ESA ARMONÍA A OTROS Y ESO PUEDE AYUDAR A FACILITAR LA CURACIÓN. NO PODEMOS DAR LO QUE NO TENEMOS, PERO DEBEMOS ESTAR DISPUESTOS A DAR LO QUE TENEMOS, YA QUE AYUDANDO A LOS DEMÁS, ES COMO NOS CURAMOS A NOSOTROS MISMOS. ME ATREVERÍA A DECIR, QUE NO PUEDE PRODUCIRSE NINGUNA CURACIÓN, A MENOS QUE HAYA UNA RESPUESTA DE LA CONCIENCIA DEL CUERPO, A CUALQUIER INFLUENCIA EXTERNA A LA QUE SE EXPONGA A LA PERSONA. A MENOS QUE LA FUERZA VITAL INTERIOR DEL CUERPO RESPONDA A LA INFLUENCIA EXTERIOR, NO HABRÁ CURACIÓN.

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [11:58 AM](#)

### [DEFINAMOS LOS TÉRMINOS DE ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD](#)



**Prosperidad:** ES UNA VIDA EN LA QUE TIENES TODO LO QUE NECESITAS: AMOR, ALEGRÍA, AMIGOS, SATISFACCIONES, DIVERSIÓN, SALUD Y DINERO. **Abundancia:** ES VER EL DINERO COMO UN MEDIO Y NO COMO UN FIN, COMO EL RESULTADO LÓGICO DE VIVIR INTENSAMENTE, DE DISFRUTAR DE LO QUE HACES Y DE APROVECHAR AL MÁXIMO TUS CAPACIDADES. LA PROSPERIDAD NO LLEGARÁ A TI, HASTA QUE TENGAS UN SENTIMIENTO DE ABUNDANCIA. Y, PARA LOGRARLO PUEDES EMPEZAR POR DEJAR DE PENSAR EN TODO LO QUE NO TIENES Y AGRADECER TODAS LAS BENDICIONES QUE RECIBES. ESTE SENTIMIENTO DE BIENESTAR NO LLEGARÁ A TI, POR FACTORES EXTERNOS, YA QUE SI BASAS EL ESTAR BIEN EN LAS COSAS QUE QUIERES CONSEGUIR, TE SENTIRÁS SATISFECHO UNOS MOMENTOS CUANDO LAS TENGAS Y DESPUÉS, HABRÁ MÁS COSAS QUE NECESITES PARA ESTAR SATISFECHO, SIEMPRE HAY ALGO MÁS QUE DESEAS Y QUE QUIERES CONSEGUIR. OBSERVA A TU ALREDEDOR, ¿PUEDES VER LA ABUNDANCIA DE TU VIDA?. PREGÚNTATE A TI MISMO... ¿CUÁNTO DISFRUTAS EN LA VIDA? ¿TE GUSTAN LOS BUENOS LUGARES? ¿LOS BUENOS RESTAURANTES? ¿QUÉ



SIENTES CUANDO VAS A UN BUEN RESTAURANTE Y LEES EL MENÚ? “NO PUEDO GASTAR TANTO EN UNA COMIDA” O “QUE BUENO VA A ESTAR ESTO” ¿SON PENSAMIENTOS DE QUE MERECE GASTAR EN TI O QUE ES MALGASTAR EL DINERO? ¿QUÉ SENTIDO TIENE TRABAJAR Y NO DISFRUTAR NADA? ¿NO VALES LO SUFICIENTE?. ¿QUÉ PIENSAS DE LA GENTE RICA? ¿QUÉ REPRESENTAN PARA TI? ¿SON UN MONTÓN DE PRESUMIDOS O TE PARECE QUE TODOS MERECE DISFRUTAR DE LO QUE TIENEN? ¿SIENTES ENVIDIA O PIENSAS QUE SI ELLOS PUEDEN TENER LO QUE QUIERAN TÚ TAMBIÉN PUEDES HACERLO? ¿CÓMO TE SIENTES AL PENSAR QUE TÚ PUEDES CONVERTIRTE EN UNO DE ELLOS?. **Reflexiona** YA SEA QUE CREAS QUE PUEDES TENER LO QUE SE TE ANTOJE O QUE CREAS QUE NO ES PARA TI, TIENES TODA LA RAZÓN. SI TE MOLESTA O TE DUELE GASTAR EN TI, ENTONCES ¿PARA QUE QUIERES SER PRÓSPERO?. SI TIENES PENSAMIENTOS NEGATIVOS PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN EN ABUNDANCIA Y SON PRÓSPEROS, ¿CREE DE VERDAD QUE ESTARÁS MOTIVADO A SER UNO DE ELLOS?. ¿HAY UN ESPACIO EN TU MENTE A TENER TODO LO QUE QUIERES? **"Vive de acuerdo a tu imaginación, no a tu historia"**. STEPHEN R. COVEY

Publicado por Marita Escalante, Terapeuta Holístico en [8:01 PM](#)