

Guía de Perdón Verdadero

**TERAPIA ESPIRITUAL TRANSCRIPTIVA
PARA LA PAZ INTERNA Y CURACIÓN**

Mario Prud'Homme

Agradezco de todo corazón a Natalia González Colmenares
su enorme colaboración en la elaboración de este libro
así como su fe y apoyo en este proyecto.

INDICE

Prefacio	4
Introducción	5
1. Guía Terapéutica para todos los días	8
I. Al despertarse.....	8
II. Durante el día.....	8
III. En la noche, antes de acostarse.....	10
Oración de perdón.....	10
Oración pura.....	21
IV. Antes de dormir.....	22
2. Otras formas de oración de ayuda.....	23
Oración para resolver cualquier problema y necesidad.....	23
Oración para sanar recuerdos dolorosos.....	25
Oración para corrección de nuestros errores.....	28
Oración de curación.....	30
Oración para la transición hacia la Luz, llamada muerte.....	34
Oración por otros.....	37
3. Resumen de Guía Terapéutica sin indicaciones.....	39
4. Indicaciones finales para la Guía Terapéutica.....	45
Epílogo.....	46

PREFACIO

Este libro es el resultado de mi experiencia personal con Un Curso de Milagros durante veinte años de estudio y la aplicación de sus conceptos a mi vida.

Esta guía de perdón tuvo su origen en una experiencia mística muy poderosa que tuve del Amor de Dios en un retiro espiritual en el Monasterio Benedictino de Cuernavaca, Morelos, México, después de haber practicado Un Curso de Milagros durante doce años. En esta experiencia mística me vino una comprensión de dicho Curso como una unidad, como un todo, más allá de la comprensión fragmentada que tenía con anterioridad de sus ideas. Me di cuenta de la simpleza de su mensaje. Comprendí en un instante el origen del sueño de separación en el cual creímos habernos separado de Dios, y sus resultados. Esto me llevó a comprender que nadie en el mundo merece sufrir. Que todos somos dignos del Amor de Dios y que necesitamos una vía de escape a nuestro dolor y sufrimiento, los cuales no tienen ningún sentido. Dios nos ama y quiere que regresemos a Él.

INTRODUCCIÓN

El contenido de esta guía es universal. Puede ser practicado por todas las personas sin importar su religión, filosofía, creencias, preparación intelectual o cultural, como tampoco importa el nivel espiritual que crean tener. Todos sin excepción pueden beneficiarse. El Amor de Dios es para todos y Él desea que seamos sanados y transformados en Su Amor.

Dios es Uno, aunque se usen diferentes símbolos para representarlo. No obstante, el Espíritu Santo adapta los símbolos de acuerdo a la religión o creencias de cada persona para Su objetivo de enseñanza. Por lo tanto, los símbolos usados en esta guía como Dios, Espíritu Santo, Jesús y Cristo pueden ser reemplazados por otros símbolos de acuerdo a la devoción, religión o creencias de cada persona que practique esta guía. Ejemplos:

DIOS.- Jehová, Amor Universal, Luz Divina, Padre, El Creador, Alá.

ESPÍRITU SANTO.- Maestro Interno, La Voz de Dios, Maestro Perfecto.

JESÚS.- Buda, Virgen María, Mahoma.

CRISTO.- El Ser Verdadero, El Hijo de Dios.

Todo lo anterior se podría reducir a invocar el Amor de Dios o un Poder Superior, como cada quién lo conciba. No obstante, Dios está más allá de todo símbolo y lo importante es tener una experiencia de Él y de Su Amor Infinito.

Esta guía es para todo aquel que desee alcanzar la Paz Interna y una experiencia del Amor de Dios en este mundo, y finalmente, la liberación total. Es un medio para liberarnos de la culpa, del miedo, los resentimientos y el odio, y que estos sentimientos destructivos sean reemplazados por Amor y Paz. Es un camino de transformación profunda el cual cura a la mente, y como resultado de esto, cura el cuerpo. Sirve también para prepararse para lo que llamamos muerte y que esta transición hacia la luz divina nos llegue con paz y sin dolor.

La práctica de esta guía hace que veamos de forma muy rápida aspectos internos muy profundos que tienen que ser sanados y al mismo tiempo los va sanando. El contenido de la guía puede ser aplicado para resolver cualquier problema, circunstancia, situación o enfermedad (física, mental o emocional). No hay problema, dolor, ni sufrimiento que el perdón verdadero no pueda resolver y sanar. El Amor es la respuesta.

Es muy importante entender que el proceso de perdón lo lleva a cabo un Poder Superior o Dios en nuestra mente. Nosotros no podemos perdonar por nuestros medios. No obstante, tenemos que tomar la firme decisión de querer que Dios nos libere de todo sentimiento de culpa, miedo, odio, deseos de venganza, ira, resentimientos y juicios, y que sean reemplazados por Su Amor y Su Paz. Dicha decisión es la decisión de estar dispuestos a sentir Amor por todas las personas y por todos los seres, incluidos nosotros mismos. El odio es destructivo. El Amor es curativo.

Finalmente, esta guía de perdón verdadero es un medio para escapar de todo sufrimiento y regresar a Dios en paz. El camino al Amor y a la Paz Interior es a través del perdón.

Dios es Amor y sólo Amor.

Dios no condena, no castiga.

Sólo es Amor.

Esta guía no sustituye en modo alguno
la enseñanza y práctica mucho más amplia y profunda
que proveé Un Curso de Milagros.

1. GUÍA TERAPÉUTICA PARA TODOS LOS DÍAS

I. Al despertarse

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo, en Tus manos pongo este día, hágase Tu Voluntad.”
3. Descansa de uno a tres minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios.”

La Voluntad de Dios para todos, es perfecta felicidad, paz, amor, armonía, plenitud y salud, sin importar religión o creencias. Todo nuestro dolor y sufrimiento no son voluntad de Dios; estos son causados por nuestros pensamientos de ataque, juicios, resentimientos, odio, ira, miedo y sentimientos de culpa.

Es conveniente que al empezar el día recuerdes que la Voluntad de Dios para ti es que tengas paz, que sanes, sientas amor, veas Luz, no te falte nada y te pasen cosas hermosas. No tengas miedo de la Voluntad de Dios.

II. Durante el día

- A) Todo lo que hagas (ejercicio, reuniones, pláticas, fiestas, trabajo, viajes, cualquier actividad, incluidas relaciones sexuales), ponlo en manos de Dios o del Espíritu Santo y pídele que se haga Su Voluntad. La manera de hacerlo es:

Espíritu Santo, en Tus manos pongo (este trabajo, fiesta, reunión, problema, situación, etc.), te pido que se haga Tu Voluntad.

Para entregar al Espíritu Santo todo lo que hagas durante el día no es imprescindible que cierres los ojos. Cualquier situación que se entregue de antemano al Espíritu Santo o a Dios, puede ser usada a favor del Amor y la Paz.

- B) No hagas juicios, no condenes, no le desees el mal a nadie.
En caso de que hagas juicios y cada vez que los hagas, entrégaselos al Espíritu Santo para su corrección, de la siguiente manera:

Espíritu Santo, te entrego este juicio que hice por esta(s) persona(s), en su lugar quiero ver Inocencia y Luz en ella(s) y sentir el Amor de Dios por ella(s).

Indicaciones importantes acerca de los juicios y su proceso de corrección

1. Cuando pides ver inocencia en una persona, tanto en la oración anterior para corrección de los juicios como en cualquier oración de esta guía, estás pidiendo ver más allá de los errores que percibes en las personas y, en su lugar, ver la luz divina del espíritu de dichas personas, o el Cristo en ellas. Esta Luz es inocente, perfecta, pura e inmutable.

2. El no hacer juicios debe incluirte a ti mismo(a), no auto condenarte. Es necesario que dejes de hacer juicios condenatorios y evitar poner adjetivos calificativos de desprecio a los demás. Los juicios de ataque que haces siempre tienen consecuencias en ti. Te hacen perder la paz y te enferman. Juzgar a otros es atacarte a ti mismo(a). Un juicio que permanece en tu mente genera enojo, el enojo genera ira y resentimientos, estos a su vez generan odio y deseos de venganza, hasta que todos estos sentimientos, finalmente, te llevan al ataque, y el ataque acaba por generarte una profunda culpabilidad y miedo. Los juicios que haces son el comienzo de todo el dolor y sufrimiento que vives en este mundo.

Es posible hacer evaluaciones en nuestras actividades diarias de este mundo sin la necesidad de agregar juicios de ataque:

Ejemplo 1: Si una persona que trabaja contigo no desempeña adecuadamente su trabajo, lo correcto sería que simplemente pensaras: “Esta persona no desempeña bien su trabajo”. Lo incorrecto sería: “Este idiota no desempeña bien su trabajo, es un flojo, bueno para nada”.

Ejemplo 2: Cuando te enteras por cualquier medio que una persona mató a alguien, lo correcto sería que pensaras: “Esta persona mató a alguien y es un acto erróneo”. Lo incorrecto sería: “Este desgraciado mató a alguien, es una basura y merece la muerte, que Dios lo castigue y se pudra en el infierno”.

Las groserías e insultos no son el problema, sino la intención de herir y de venganza con que se dicen y su objetivo de minimizar y despreciar a los demás. Estas intenciones y objetivos son llamados a la guerra y cierran las puertas al Amor de Dios. Si verdaderamente deseas alcanzar la Paz, tienes que dejar atrás tales intenciones y objetivos. Sin embargo, el Espíritu Santo evalúa todas las situaciones de la siguiente manera:

Todo error es una ausencia de amor, todo ataque es una súplica de amor. Por lo tanto, su corrección es Amor, y Él responde en consecuencia dando Amor en toda circunstancia.

El Amor de Dios es la respuesta a cualquier error y a todo ataque. La justicia de Dios está basada en el Amor Perfecto, no en el castigo.

3. Cuando haces oración y descansas en Dios, es necesario que dejes atrás no sólo los juicios de ataque, sino también todas las evaluaciones de cualquier tipo que haces de los demás y de ti mismo(a), para que puedas ver más allá de los errores y ver la luz que compartimos todos con Cristo, la cual es Eterna e Inmutable.

4. Dejar de hacer juicios por completo es un proceso largo. Mientras los hagas, los tienes que entregar al Espíritu Santo para su corrección. Dicha corrección hace que los juicios se cancelen y dejen de tener efectos. - Juicios sin corregir, siguen teniendo efectos -. Los juicios los puedes entregar al Espíritu Santo haciendo cualquier actividad (manejando, caminando, haciendo tu

trabajo diario, conversando, etc.). La entrega la puedes hacer mentalmente y no es necesario que cierres los ojos, de preferencia debes hacerlo en el mismo instante en que viene el juicio a tu mente. Sólo cuando se alcanza la iluminación por medio de la consumación del perdón verdadero, es que desaparecen para siempre los juicios de nuestra mente. Sin embargo, durante el proceso de perdón irán disminuyendo progresivamente.

C) Cualquier problema que se te presente durante el día, ponlo en manos del Espíritu Santo o Dios. La forma de hacerlo es:

Espíritu Santo, en Tus manos pongo este problema, te pido que lo resuelvas de acuerdo a Tu Voluntad. Quiero ver Inocencia y Luz en todos los involucrados y sentir el Amor de Dios por todos ellos.

III. En la noche, antes de acostarse

Busca un momento en el que no vas a ser interrumpido y haz oración de perdón u oración pura. Haz oración de perdón el primer día y al siguiente oración pura, y así, sucesivamente alternándolas, o de acuerdo a como lo dicte tu necesidad. Estos dos tipos de oración las puedes hacer las veces que quieras durante el día, entre más veces mejor, mínimo una vez al día.

Orar es un instante que le ofreces a Dios para recibir Su Amor. En ese Amor perdonas y sanas.

Oración de Perdón

Perdonar a otros es ver más allá de sus errores, es decir, no verlos, y en su lugar ver la Luz de Cristo. Esta Luz es pura e inocente. Perdonar es liberarse por completo de resentimientos, y en su lugar sentir el Amor de Dios por los demás y unirse a ellos en dicho Amor. Esta unión no es a nivel de cuerpos, sino a nivel espiritual. Por lo tanto, el perdón no se ve limitado por la distancia física o el tiempo. En el perdón verdadero no se ve culpabilidad, en su lugar se ve la inocencia del espíritu. Esta inocencia no se puede ver con los ojos físicos, sino a través de la visión espiritual que es Luz. El objetivo de la oración de perdón es unirte a todos tus hermanos a nivel espiritual, esto es, unirte a todos ellos a nivel de la Mente Uno de Cristo en el Amor de Dios.

La única forma de perdonarte a ti mismo(a) por tus errores, es perdonando a los demás por los suyos, ya que todos los errores que ves en los demás, están en tu mente, aunque no seas consciente de este hecho. En la misma medida que pasas por alto los errores de los demás por medio del perdón, pasas por alto los tuyos, y de esta manera te son corregidos, y así, te liberas de ellos y del sentimiento de culpabilidad que provocan. El regalo de perdón y amor que das a otros, tu lo recibes, y eres beneficiado(a) por ello. Perdonar a otros es perdonarte a ti mismo(a). No hay

mayor beneficio en este mundo que puedas obtener que la Paz alcanzada por medio de tu perdón a todos tus hermanos y de perdonarte a ti mismo(a).

Todo el dolor y sufrimiento que experimentas en este mundo es ocasionado por tu sensación de estar separado(a) de Dios, por tu sentimiento de culpa, miedo, resentimientos, odio, juicios y pensamientos de ataque que albergas. El perdón verdadero elimina estos factores de tu mente, los cuales son falsos, y en su lugar sólo queda la Verdad que siempre ha estado ahí, la cual es Amor, Inocencia, Luz, Paz y Unión.

El perdón tiene el poder de curar cualquier enfermedad y de resolver cualquier problema. Toda curación es resultado de un perdón verdadero. Toda curación verdadera proviene de Dios.

Es muy importante que recuerdes que el perdón lo lleva a cabo un Poder Superior llamado Espíritu Santo o Maestro Interno que está dentro de ti, y que Éste proviene directamente de Dios y es Uno con Él. El Espíritu Santo realiza todo el proceso de perdón durante los instantes que haces oración. En la oración se lleva a cabo toda transformación.

La oración de perdón la tienes que hacer con todas las personas por las cuales tienes resentimientos, estás enojado(a) o simplemente no te caen bien, sobre todo con quien más conflicto tienes. Sin embargo, es imprescindible que estés dispuesto(a) a perdonar a todos, para que puedas alcanzar la paz y recordar el Amor de Dios. Haz esta oración con cada persona por separado. La forma y el orden de hacerlo está explicado en el inciso seis, más adelante descrito, que viene en las indicaciones importantes acerca de la práctica de esta oración de perdón.

Práctica de la Oración de Perdón

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (Dios, Jesús, Maestro Interno o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente a la persona que deseas perdonar.
4. “Espíritu Santo, te pido que me liberes de todos mis resentimientos y juicios que tengo por (nombre de la persona). En su lugar quiero ver su Inocencia y su Luz (esto es ver a Cristo, al Ser Verdadero, su pureza y santidad) y unirme a él/ella en el Amor de Dios.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”.

Durante este descanso no debes luchar contra ningún pensamiento, sentimiento o imagen que venga a tu mente. Simplemente obsérvalos y sustitúyelos por la frase “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. En caso de que te vengan *pensamientos* de ataque o de miedo, así como *sentimientos* de odio, culpa, miedo y angustia, o *imágenes mentales* no amorosas de la clase que sean que te lleven al dolor o al miedo, pídele al Espíritu Santo o Maestro Interno que los/las elimine y los/las sustituya por la Luz, la Paz y el Amor de Dios, y sigue repitiendo mentalmente “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Este descanso debe durar lo más posible a menos que sientas mucha ansiedad. Si sucede esto, es el momento de parar la oración, pero normalmente esta ansiedad desaparece entre uno y tres minutos.

Este descanso en Dios es lo que significa orar. **Orar** es descansar en quietud y silencio mental. Es un instante en el que te abandonas a la acción del Espíritu Santo y estás dispuesto(a) a ser Uno con el Amor de Dios, y en ese Amor, Uno con todos tus hermanos.

El perdón verdadero, toda curación y cualquier milagro se llevan a cabo durante este descanso.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración de perdón y procesos que suceden en ella

1. Sentarse cómodo para orar, es adoptar una posición en la cual no sientes la necesidad de corregir tu postura durante la oración. Ésta postura puede variar de persona a persona.

2. Para hacer oración o meditar, no es necesario hacer ningún ritual como prender velas, quemar incienso, vestirse de blanco, hacer ayunos, volverse vegetariano, ni estar orientado hacia un punto cardinal determinado, como tampoco ir a lugares “especiales”. No es necesario hacer ejercicios de respiración y relajación a modo de preparación. Lo único que importa es tener el deseo de perdonar y de ser uno con el Amor de Dios. No es necesario prepararse para Dios. Dicha preparación es función del Espíritu Santo y tiene que ver con una preparación mental, no corporal, que Él realiza cuando nos abandonamos a Él en oración. Todos los rituales y preparaciones de tipo físico que hacemos tienen la intención de seguir identificándonos con el cuerpo y darle valor. El objetivo verdadero y final de la oración es olvidarse por un instante que somos un cuerpo e identificarnos totalmente con nuestro espíritu, lo cual nos lleva a reconocer que somos un espíritu perfecto creado por el Amor de Dios a imagen y semejanza Suya, como también a recordar que todos somos sus Hijos Amados y que unidos en Su Amor somos Un solo Ser; el Único Hijo de Dios, El Cristo. Sin embargo, las personas que deseen seguir practicando ciertas técnicas de meditación o algún ritual, lo pueden seguir haciendo, sin olvidar que tiene que haber un momento dentro de su meditación u oración en el que simplemente deben abandonarse a la acción del Espíritu Santo, más allá de toda técnica o preparación, para que pueda ser sanada la mente por la Luz y el Amor de Dios, y poder tener una experiencia puramente espiritual.

3. La Luz que pides ver, en esta oración de perdón y en cualquier oración de esta guía, es la Luz del espíritu. Esta Luz no tiene nada que ver con las luces de las auras de diferentes colores que fotografía la cámara Kirlian. Dichas auras luminosas son energías que reflejan los estados emocionales de las personas, y, por lo tanto, pueden cambiar de color. La Luz del espíritu, en cambio, es dorada y no varía; es el reflejo de Cristo; es del mismo color y brilla con igual intensidad en todos los seres sin excepción y está más allá de los diversos estados emocionales. Cuando se llega a ver esta Luz a través de la Visión de Cristo o Visión Espiritual, o dicho de otra manera, a través del perdón, se ve en todos por igual y en el mismo instante. Esta Visión es total. No es posible verla en alguna persona y no verla en todos. La Luz del espíritu de todas las personas es igualmente perfecta e inocente.

4. El perdón es un proceso. Es necesario que practiques la oración de perdón hasta que no quede en tu mente ningún resentimiento, culpa, dolor, ni sufrimiento en relación a todas las personas y a todas las cosas, y además, sientas Amor de Dios por todas ellas y alcances la Paz. Este proceso termina cuando literalmente logras ver la Luz del Espíritu en todos los seres por medio de la Visión de Cristo. Esta Luz es la Luz de Cristo, la Luz del Ser Verdadero. Nuestro Ser Verdadero es Eterno, Perfecto, Inocente, Puro y Santo. Es Uno con Dios.

5. Conforme avances en tu proceso de perdón, experimentarás progresivamente mayor paz, y es posible que tengas experiencias místicas, es decir, manifestaciones del Amor de Dios, de Su Paz y de Su Luz.

6. Si haces una búsqueda interna honesta, te darás cuenta que estás resentido(a) con muchas personas, casi con todo el mundo: familiares, amigos, compañeros de trabajo, tu pareja, ex parejas, instituciones, gobiernos, instituciones religiosas, incluso con Dios. No obstante, normalmente, tu mayor resentimiento y odio estará centrado entre cuatro y seis personas. La mayoría de las veces es en padre y madre y relaciones amorosas pasadas y presentes. Es normal que en donde se supone deberíamos sentir más amor, generamos la mayor cantidad de resentimientos. Esto es debido al uso que hacemos de las relaciones, convirtiéndolas en fuentes de culpabilidad, miedo, resentimientos, dolor y sacrificio. Es con estas cuatro o seis personas donde es necesario que trabajes intensamente el perdón. La forma de hacerlo es en oración. Un día haz oración de perdón con una persona, otro día con otra, y así sucesivamente hasta completar un ciclo. Y después vuelve a empezar con la primera persona. Lo harás de esta manera una y otra vez. Sin embargo, tienes que estar dispuesto a perdonar a todo el mundo para que realmente puedas alcanzar la paz y la curación.

El orden que llevas con las personas con las que haces oración de perdón puede variar de acuerdo a tu necesidad. Por ejemplo, si un día te toca hacer oración de perdón con tu padre, y ese mismo día tuviste algún conflicto con tu madre, ese día deberás hacer oración de perdón con tu madre, y después restablecer el orden con el que iniciaste el ciclo. No olvides que la oración de perdón tienes que alternarla con la oración pura. Un día oración de perdón y otro día oración pura. Sin embargo, puedes hacer las dos oraciones en un mismo día en diferentes sesiones: una sesión para oración de perdón y otra sesión para oración pura.

7. Es necesario que hagas la oración de perdón, la de recuerdos dolorosos y la de entrega de errores con personas que ya “murieron”, si es que sigues teniendo alguna clase de conflicto con ellas; ya sea resentimientos, odio, culpa, o sufrimiento moral por la pérdida de un ser querido. Sin embargo, la muerte no existe. Tus seres queridos siguen viviendo como seres de Luz.

8. Es normal que cuando haces oración de perdón con una persona, algunas veces, venga a tu mente otra u otras personas al comienzo de ésta o después de un momento. Esto es así porque al invocar al Espíritu Santo, es Él quien dirige el proceso y Quien trae a tu conciencia todo lo que tiene que ser sanado. Cuando te suceda lo anterior, pide lo mismo con estas personas que con la que empezaste la oración, y después, sigue descansando repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios”.

9. Durante el proceso de perdón verdadero aparecerán diversos aspectos dolorosos que estaban ocultos en el subconsciente que necesitan ser sanados. Según aparezcan, simplemente entrégaselos al Espíritu Santo, y pídele que los sane y los reemplace por el Amor, la Luz y la Paz de Dios. Dichos aspectos pueden ser sentimientos de odio, una intensa culpabilidad, o diversos miedos, como también un profundo sufrimiento moral que puede presentarse como una gran tristeza, vacío y soledad. También pueden aparecer recuerdos dolorosos de los cuales no eras consciente e imágenes que te pueden producir miedo. No importa qué se presente, todo es sanado por el Espíritu Santo si le pides que lo sane y te libere de ello. De hecho, cuando pides una curación total y estás dispuesto(a) a sentir Amor de Dios por todos los seres y alcanzar la Paz, el

Espíritu Santo no deja de sanar nada en tu mente, incluso lo que está oculto en lo más profundo de ella.

El Espíritu Santo guía todo el proceso de perdón y curación de principio a fin. Este proceso puede variar de persona a persona de acuerdo a como cada quién lo necesite y lo entienda. No obstante, el objetivo final es el mismo para todos: la Paz, la Luz y el Amor de Dios. El Espíritu Santo inicia y termina cada proceso de curación de la mente y decide el orden en que estos ocurren, hasta que se alcanza la curación total y final. Esta curación final concluye el aprendizaje. Es el perdón consumado. Con éste, se alcanza el estado de iluminación. En este estado mental se ve la Luz del Ser Verdadero o Cristo en todos los seres sin excepción por medio de la Visión de Cristo. Esta Visión Santa es el Don del Espíritu Santo con la cual se consuma la salvación y se recuerda a Dios. Sin embargo, antes de que suceda lo anterior, se tienen atisbos de Su Luz, Su Paz y Su Amor. Estos atisbos pueden ser sutiles o muy poderosos.

10. Es posible que durante tu proceso de perdón, pienses que estás empeorando, debido a que existe la posibilidad de que sientas más odio por los demás y por ti mismo(a). Esto es falso. No estás retrocediendo ni tu odio aumentó. Lo que sucede es que estás reconociendo el odio oculto que siempre ha estado en tu mente, y que antes se manifestaba sólo como pequeños resentimientos. Este reconocimiento del odio es muy importante, pues su intensidad es tan grande, que te das cuenta que es imposible vivir con él, y es entonces cuando decides en verdad y para siempre renunciar a tu odio pidiendo que sea reemplazado por el Amor de Dios. Vivir con resentimientos es llevadero, mas vivir con un odio de tal intensidad se vuelve un infierno. Cuando se mira de frente al odio que está en nuestra mente, y se mira sin maquillaje, la decisión de perdonar es automática. Es entonces cuando le pedimos a Dios o al Espíritu Santo de todo corazón que transforme nuestra mente y la sane, y en ese instante comienza la verdadera curación.

11. No hay por qué tener miedo de perdonar. Crees que si perdonas, los demás se van a aprovechar más de ti. Entonces ves al odio como un mecanismo de defensa, y no te das cuenta de que tu odio sólo te destruye a ti. El odio que sientes es la causa de todas las situaciones de conflicto que vives, en donde el ataque y el sacrificio siempre están presentes. El perdón verdadero hace que pongas límites a los demás, evitando que se aprovechen de ti y te impongan sacrificios. Sin embargo, estos límites se imponen con amor, sin deseos de venganza y sin ataque. Estos límites se deben a que cuando perdonas, empiezas a reconocer tu verdadero valor como hijo(a) de Dios y te das cuenta de que eres digno(a) de todo Amor. Mas al mismo tiempo reconoces que todos los seres son igualmente dignos de ese Amor, por la misma valía que tienen como Hijos de Dios.

Lo que no te permite darte cuenta del valor inestimable que tienes, es el sentimiento de culpabilidad tan profundo que hay en tu mente. El perdón deshace esta culpa y te muestra tu verdadero valor, y por lo tanto, hace que tengas Amor por ti. De esta manera, dejas de permitir que otros cometan injusticias contra ti. Mas también dejas de cometer injusticias contra otros, debido al Amor que el perdón genera hacia los demás. El perdón y el Amor de Dios nos libera de todas las situaciones de injusticia. El odio y el ataque las perpetúa.

Todo pensamiento y acto de amor que tengas hacia los demás, debe también incluirte a ti. Todo pensamiento y acto de amor que tengas hacia tí, debe incluir a los demás. El Amor lo incluye todo. El Amor de Dios es total y lo abarca todo.

12. Si haces oración de perdón con la intención de que otros hagan tu voluntad, cumplan con tus expectativas, o satisfagan algún tipo de necesidad que percibes en ti, es decir, un perdón condicionado, tu oración no recibirá respuesta, y por lo tanto, el odio y los resentimientos seguirán presentes en tu vida. El Amor Verdadero nunca condiciona. Un amor condicionado no es amor en absoluto, es odio, ya que su intención es aprisionar e imponer sacrificios. Y el Amor es libertad. La fuente del Amor Verdadero es el Amor de Dios. Sin este Amor, el perdón se convierte en una farsa que destruye y se pierde toda posibilidad de sanar y alcanzar la paz.

13. Cuando practicas cualquier oración contenida en esta guía es posible que sientas diversas sensaciones físicas. Estas sensaciones físicas son normales. No tienes que preocuparte por ellas y es necesario que las pases por alto. Algunas se presentan como resultado de mecanismos de defensa, y su causa siempre es el miedo que le tenemos a la Luz y al Amor de Dios. Otras sensaciones físicas son el resultado de un proceso de curación del cuerpo, debido a la curación que está realizando el Espíritu Santo en la mente. El cuerpo siempre está respondiendo a un determinado estado mental. Si los estados mentales cambian, los estados corporales también. El perdón transforma la mente y como consecuencia el cuerpo se cura.

Las sensaciones físicas causadas por el miedo que aparecen durante la oración, pueden presentarse en las siguientes formas:

1. Tos.
2. Calambres.
3. Comezón en cualquier parte del cuerpo.
4. Sueño.
5. Sensación de presión intensa sobre el cuerpo.
6. Dolor de cabeza.
7. Mareo.
8. Náusea.
9. Vómito (sólo se llega a presentar en sesiones muy largas de oración, como las que se practican en retiros espirituales).
10. Taquicardia.
11. Ansiedad.
12. Otras sensaciones molestas.

El objetivo de estas sensaciones es impedir que oremos. Estas sensaciones son esporádicas y no se presentan todo el tiempo. Cuando aparezcan, trata de pasarlas por alto. Sin embargo, nunca debes forzar la oración. Si dichas sensaciones se vuelven muy molestas, de manera que te impidan seguir orando y no desaparecen después de tres minutos, es recomendable que pares la oración y lo vuelvas a intentar en otro momento o al día siguiente. No obstante, si sucede lo anterior, es necesario que sigas practicando los otros puntos de la guía, como poner todo lo que hagas en manos del Espíritu Santo y no hacer juicios. Si las sensaciones físicas son leves, deberás continuar con la oración y dichas sensaciones desaparecerán después de unos minutos.

Las sensaciones físicas que provienen de una curación mental durante la oración, pueden manifestarse de la siguiente manera:

1. Frío que no se quita al taparse.
2. Sensación de calor en ciertas partes del cuerpo o en todo el cuerpo.
3. Movimientos de los órganos internos.
4. Movimiento REM de los ojos (movimiento rápido de los ojos).
5. La cabeza se va para atrás.
6. Movimientos circulares de la cabeza.
7. Movimientos espasmódicos en todo el cuerpo. (no son dolorosos).
8. Movimiento de manos.
9. Sensación de energía en diversas partes del cuerpo (arriba de la cabeza, en el entrecejo, la garganta, centro del pecho, boca del estómago, en la zona del ombligo, órganos genitales y el ano). Esta energía puede ser desde muy leve a muy intensa.
10. Pequeñas molestias o leves punzadas en diversas partes del cuerpo y órganos internos.
11. Entumecimiento leve o adormecimiento de las extremidades.
12. Cualquier otro tipo de sensación agradable.

Todas estas sensaciones curativas no se presentan todo el tiempo ni cada vez que se hace oración. Cuando se presenten, también trata de pasarlas por alto. Aunque estén sucediendo, debes concentrarte en tu mente y en el pensamiento que estás repitiendo mentalmente: “Descanso en Dios”, o la palabra “Dios”. Estas sensaciones físicas forman parte del proceso de perdón y curación que se da en la oración. No obstante, el objetivo final de dicho proceso es que dejes de estar consciente del cuerpo y veas la Luz de Dios que está en tu interior y la veas en los demás. Nunca debes hacer oración con el objetivo de sentir estas sensaciones físicas. Tu objetivo en todo momento tiene que ser llegar a la Luz y ser Uno con el Amor de Dios. Si dichas sensaciones se presentan, bien, si no, también está bien. En última instancia, el Espíritu Santo decide todos los procesos y lo que pasa en ellos.

Es posible, y suele suceder, que durante la oración, se presenten al mismo tiempo sensaciones físicas causadas por el miedo y sensaciones físicas debidas a la curación que está realizando el Espíritu Santo en la mente. Esto se debe a que al principio de la oración, el miedo se opone al Amor (aparecen las sensaciones físicas del miedo), mas el Amor de Dios va eliminando el miedo y las resistencias que se presentan (aparecen las sensaciones físicas de curación), hasta que acaba por prevalecer dicho Amor. Sin embargo, cuando se acepta por completo el Amor de Dios, toda sensación física desaparece, y sólo se tiene una experiencia mental de Unión con Dios y con todos los seres. Esto es la revelación de la Unicidad, el regalo de Dios para nosotros, Sus Hijos.

Es recomendable que no trates de entender ni encontrar explicación alguna a las sensaciones físicas que se presentan en el proceso, ya sean procedentes del miedo o la curación. Lo importante es que invoques al Espíritu Santo y confies que Él está presente y a cargo de todo el proceso, por lo cual, es imposible que te suceda algo malo. El proceso de perdón que Él realiza sólo nos trae bendiciones y curación. Sin embargo, si no invocas al Espíritu Santo o a Dios con cualquier símbolo que desees que lo represente, y en su lugar invocas seres del astral o cualquier tipo de energía que no sea directamente el Amor de Dios, el proceso no será dirigido por el Amor

Perfecto y la Verdad, sino por el miedo y las ilusiones. Por lo tanto, los resultados serán desastrosos y te habrás retrasado en tu camino hacia la Luz Divina.

14. Existe una experiencia que rara vez sucede en la oración o meditación profunda. Esta experiencia está precedida de las siguientes manifestaciones: un zumbido grave y fuerte en los oídos, una energía en forma de vibración interna muy intensa y la imposibilidad de mover el cuerpo. No se puede abrir los ojos como tampoco hablar. El zumbido y la vibración van en aumento y llega un momento en el cual abandonamos el cuerpo. Literalmente dejamos de sentirlo y perdemos la conciencia de él por completo. Por un instante nos experimentamos únicamente como mente, en un estado de Paz absoluta. En esta experiencia comprendemos que no somos un cuerpo y que la muerte no existe. Comprendemos que somos algo más, algo que no es físico, aunque todavía sin comprender lo que realmente somos. Después regresamos al cuerpo y volvemos a tomar conciencia de él.

No hay por qué tener miedo de esta experiencia. Si la llegas a tener, lo único que tienes que hacer cuando empiezan las manifestaciones que la preceden, es poner ese momento en manos del Espíritu Santo, pedirle que se haga Su Voluntad y abandonarte a dicha experiencia. Las manifestaciones físicas que se presentan no te impiden pensar e invocar el Amor de Dios.

15. A modo de resumen de algunos puntos anteriores, cada vez que haces oración, es posible que experimentes desde el punto de vista interno, principalmente, tres situaciones:

a) Que sientas una gran paz y un amor profundo. Y en algunas ocasiones, veas Luz en tu interior o tengas visiones de seres de Luz, como por ejemplo: de Jesús, Ángeles, la Virgen María, por mencionar algunas, que te harán sentir un amor indescriptible y una paz inmensa. Estas manifestaciones son producto de tu avance en el perdón.

b) Que aumente tu ira, se intensifiquen tus resentimientos y odio, y sientas más culpabilidad. Como también, que aparezcan en tu mente imágenes que te provocan dolor, ira o miedo. Estas experiencias son producto del proceso de perdón y purificación que está realizando el Espíritu Santo en tu mente, por lo tanto, no te preocupes por ello. Todo será reemplazado por Amor, Luz y Paz.

c) Que no sientas nada, absolutamente nada. Ni amor ni paz. Ni veas luz. Ni sientas odio, ni resentimientos. Como tampoco ninguna sensación física, ni ningún tipo de experiencia interna o externa. Y que tampoco veas en tu interior ninguna clase de imagen o visión. De hecho, la mayoría de las veces que se hace oración, no se siente nada. Esta situación de no sentir nada, ni experimentar nada, te puede llevar a creer que no estás haciendo bien la oración o que no estás avanzando en tu proceso de perdón, o que no está sirviendo de nada el que hagas oración y que estás perdiendo el tiempo, lo cual es falso. Esto te puede ocasionar que quieras abandonar la oración, lo cual sería un error. Nunca dejes de orar, aunque creas que no está pasando nada. Tu práctica de las oraciones siempre recibirá respuesta y te hará avanzar. No puedes invocar a Dios sin ser respondido(a). Cada momento que estás en silencio con los ojos cerrados descansando en Dios y abandonado(a) a la acción de Su Amor, siempre se lleva a cabo en tu mente un proceso de perdón y curación, aunque no seas consciente de lo que está sanando el Espíritu Santo, ni sientas nada. Hay muchos procesos de purificación de los cuales no te darás cuenta que están sucediendo, sin embargo, verás sus efectos en tu vida diaria. Estos efectos benéficos se manifiestan como una mayor paz en tu vida, más amor, menos apegos, más salud, atisbos de

Luz y una mejoría sustancial de tu relación con las personas que te rodean. No dejes de orar, pase lo que pase, o creas que no pasa nada. No trates de abandonar de nuevo a Dios, ni de buscar otra respuesta a tu dolor y sufrimiento. Ora lo más que puedas. La oración es el pilar sobre el que descansa todo nuestro avance hacia el perdón, la curación, la Luz, la Paz y el Amor de Dios.

16. Hay algunos procesos de curación que rara vez se presentan y que pocas personas los experimentan. Sin embargo, es necesario que los describa, los explique y explique qué hacer en caso de que se presenten.

Cuando estás en oración, en cualquiera de las oraciones mencionadas en esta guía, puede pasar que vengan a tu mente pensamientos de ataque muy dementes y distorsionados, de tal intensidad, que te pueden asustar. Estos pensamientos no tienen nada que ver con tus pensamientos de ataque que normalmente tienes. Representan la más pura violencia y agresión, sin justificación alguna. No son contra una determinada persona. Son contra la humanidad entera, contra todo ser vivo y contra Dios. Estos pensamientos pueden venir acompañados de una furia muy intensa y un gran odio, y a veces, hasta de placer por tenerlos, lo cual te puede asustar más. Son pensamientos asesinos, de destrucción, de muerte, de demencia absoluta, los cuales representan la locura y perversión del mundo, al nivel más profundo. Estos pensamientos y sentimientos son ilusorios, no obstante, son el origen de toda la violencia que vemos en este mundo, de la más profunda agresión que tenemos contra nosotros mismos, de toda destrucción sin miramiento alguno: las guerras, los ultrajes, las violaciones, la miseria, la venganza, la injusticia, el egoísmo y toda nuestra falta de amor. Desde estos pensamientos falsos, que todos tenemos en el nivel más profundo de la mente, se erigen todos los pilares sobre los que se construyó este mundo de dolor y muerte, los cuales intentan ocultar la Luz y el Amor de Dios que eliminaría toda esa demencia y sanaría todo dolor y sufrimiento, y que finalmente, reemplazaría este mundo de odio por un mundo de Luz, Amor y Paz. Estos pensamientos y sentimientos dementes se encuentran ocultos por debajo de todos los pensamientos de ataque, y son la base del odio, miedo y culpabilidad que se localizan en la superficie de la mente. Nadie puede acceder a ellos por sí solo, como tampoco con la ayuda de un psicólogo, terapeuta, psiquiatra o brujo, pues todo lo inventado en este mundo fue diseñado para ocultar esta demencia y darle realidad a sus manifestaciones más externas, y cuya existencia depende de que no se vea y se trascienda hasta llegar a la Luz que está por debajo y más allá de ella. Sólo a través del Espíritu Santo es posible llegar a dicha demencia que hay en la mente, verla, pasarla por alto, atravesarla y llegar a la Luz.

También es posible que aparezcan en tu mente imágenes grotescas y muy distorsionadas de una gran violencia de las cuales eres partícipe principal. Estas imágenes son representaciones gráficas de los pensamientos y sentimientos antes mencionados, pero igualmente ilusorias. No te puede pasar absolutamente nada al atravesarlas y llegar a la Luz que se encuentra tras ellas. Al llegar a la Luz, todos esos pensamientos, sentimientos e imágenes dementes desaparecen para siempre de tu mente y te das cuenta que eran totalmente ilusorios y que no alteraron en modo alguno la Luz que está en tu interior, la cual es lo que realmente eres. En esa Luz, también percibes con toda claridad el Amor que siempre ha estado en tu corazón, más allá de toda fealdad y maldad. Estos procesos de curación son procesos de purificación muy profundos que realiza el Espíritu Santo y que sólo Él puede realizar. Sólo Él puede llevarnos a través de la más profunda oscuridad hasta la radiante Luz de nuestro espíritu que está unido a Dios en todo momento y para siempre por la eternidad.

Estas purificaciones solamente las tienen personas que han tomado la decisión de todo corazón de amar a todos los seres con el Amor de Dios y ver la Luz en todos sus hermanos, por encima de todos los intereses que tienen por las cosas de este mundo. Su objetivo principal en la vida es alcanzar el Amor de Dios y unirse a Él. No necesariamente son religiosos o religiosas. Dichas personas pueden estar dedicadas a cualquier actividad del mundo, estar casados y tener hijos. No obstante, su deseo por Dios, es enorme. No necesitan pertenecer a alguna religión en particular, ni estar viviendo una vida ejemplar. Lo único que los lleva a tener este tipo de purificaciones, es un deseo interno de conocer la verdad acerca de Dios, más allá de toda teología y explicación. Son personas que se han dado cuenta que tiene que haber algo más. Algo más significativo que el mundo que ven y experimentan. Algo que dé verdadero sentido a sus vidas y a sus relaciones, y que sea permanente a lo largo del tiempo y más allá de él. Buscan algo que no entienden, pero que intuyen. Son buscadores del verdadero significado de esta vida y de la otra vida después de la muerte. Desean de todo corazón tener una experiencia directa de Dios, para saber lo que realmente es Él. No se conforman con lo que han escuchado acerca de Él, o aprendido en libros acerca de Su Amor. Lo quieren vivir, experimentar y palparlo en su corazón. Son aventureros espirituales que desean descubrir que hay más allá de lo que sus ojos pueden ver, más allá de las estrellas y del universo físico. Tienen un profundo anhelo por algo que sienten que perdieron, mas no recuerdan qué es. Pero ese anhelo los lleva a buscar una y otra vez. Entonces, Dios los guía a una búsqueda interna a través de Su Luz - el Espíritu Santo - para que lleguen a Él y su búsqueda termine, y encuentren lo que por tanto tiempo han anhelado; la Paz, la Luz y el Amor de Él.

Si tú eres una de esas personas que anhelan de todo corazón alcanzar a Dios, es muy posible que tengas estos procesos de purificación, lo cual no debe darte miedo, ya que el resultado de todas estas purificaciones es un profundo amor y una gran liberación, y como resultado de esto, la total desaparición de tu odio y tus deseos de venganza, al grado de que nunca más volveras a sentir odio en tu corazón, ni resentimientos. Tendrás episodios de Luz y experiencias muy intensas de la Paz y el Amor de Dios. Sabrás por fin que Dios es Amor, aunque no lo puedas explicar con palabras. Tu vida tomará otro significado. Veras que tus hijos son un tesoro y una gran oportunidad de dar amor y seguir creciendo espiritualmente. Te darás cuenta de lo valioso que son tus amigos, y tu pareja, si la tienes, alguien con quien compartir el inmenso regalo que descubriste en tu interior. Nunca más volverás a desearle el mal a nadie y comprenderás que lo único que necesita el mundo es amor. La Luz habrá, por fin, despuntado en ti. De esta manera, llevarás palabras de consuelo a los que se te acerquen en busca de ayuda, para ofrecerles la Paz y el Amor de Dios. Sin embargo, seguirás llevando una vida normal, haciendo todas tus actividades diarias, mas ofreciendo a Dios todo cuanto hagas.

No tengas miedo de estos procesos de purificación, pues todos ellos están a cargo del Espíritu Santo. Sólo abandónate a Él con confianza. Él preparará tu mente con sumo cuidado y dulzura para ellos, antes de que los experimentes. No te preocupes durante estas purificaciones. Y cuando te venga una sensación de que lo que estás sintiendo y viendo en tu interior, tal vez no desaparezca, recuerda que Él está en ti, y que así como Él inició la purificación, Él la terminará. Te aseguro que todos esos pensamientos, sentimientos e imágenes dementes que vienen a tu mente se desvanecerán del todo. Así como vinieron, se irán, pues sólo son una ilusión. Por lo tanto, cuando estés en alguna purificación profunda, es muy importante que recuerdes, que todos los pensamientos, sentimientos e imágenes que vienen a tu mente son totalmente ilusorios, que no forman parte de ti y no pueden en modo alguno afectar la realidad de lo que realmente eres.

Recuerda que eres amor y luz. Esa es tu realidad. Todo lo que piensas, sientes y ves en tu interior en estos procesos de purificación, no es real. Todo eso no eres tú. Tú eres un hijo de Dios, digno de que se te libere de toda esa ilusión que te atemoriza, y seas llevado a la Luz para que veas tu inocencia y recuerdes que sigues siendo el niño dulce de tu Padre, en brazos de Él. Recuerda que Dios te Ama. Y conforme aparezcan en tu mente todos estos pensamientos de ataque, sentimientos de furia y rabia, e imágenes grotescas y distorsionadas, en los momentos que haces oración, pídele al Espíritu Santo que elimine todo eso y lo reemplace por Su Luz, y así, desaparecerá para siempre, para nunca más volver. Y al final de cada purificación tendrás una experiencia muy hermosa de Paz y Amor, y un atisbo de la Luz que hay en ti.

Las purificaciones antes mencionadas tienen una duración variable. En su mayoría de tres a quince días, cada una, y en raras ocasiones hasta dos meses. Durante estas purificaciones es necesario que hagas mucha oración para que terminen lo más rápido posible. Estas purificaciones no interfieren de ninguna manera en tu trabajo, ni en actividades importantes que tengas que hacer, como las que tienen que ver con tus hijos, si es que los tienes. El Espíritu Santo elige los momentos adecuados para iniciar y seguir con el proceso de dichas purificaciones, tales como cuando estás en oración o estás solo(a) sin hacer nada importante. Toda purificación es interrumpida cuando estás haciendo algo realmente importante, y reiniciada después. Esto quiere decir que cuando estás trabajando o cuidando a tus hijos, dejas de sentir esa rabia inmensa o deseos de destrucción, o cualquier pensamiento y sentimiento de ataque, al nivel de los descritos con anterioridad relacionados con este tipo de purificaciones. Sin embargo, cuando estás haciendo alguna actividad que no es importante, puede reiniciar el proceso de purificación y es posible que vuelvan esos pensamientos y sentimientos dementes, los cuales debes entregárselos al Espíritu Santo y pedirle que los reemplace con Su Amor. Y en el momento que puedas, haz oración.

El número de estas purificaciones profundas de la mente es variado, pero no son muchas. Si las necesitas para alcanzar la paz y la curación, las tendrás en el momento que lo decida el Espíritu Santo. Si no las necesitas, no pasarán, y tu proceso de perdón seguirá de forma normal. Este tipo de purificaciones no tienen nada que ver con ninguno de los procesos descritos en los demás incisos anteriores. Vuelvo a mencionar que estas purificaciones las experimentan muy pocas personas y que no están relacionadas con el perdón de ninguna persona en particular. Más bien están directamente asociadas a sentimientos y pensamientos de ataque universales. Las personas que viven estas purificaciones, no sólo purifican por ellos, sino por muchos, y están preparados para tenerlas. Normalmente las tienen místicos, algunos verdaderos maestros espirituales y santos de cualquier religión. Sin embargo, como ya lo he mencionado, cualquier persona que tenga un deseo profundo por Dios, aunque no sea religioso(a) de profesión, es muy posible que tenga estas purificaciones de tipo universal. Todos los demás procesos descritos en los incisos anteriores, es normal que sean experimentados por cualquier persona que desea perdonar, amar, alcanzar la paz y la curación, y practique las oraciones contenidas en esta guía de perdón verdadero.

17. Finalmente, como ya lo mencioné, y a modo de recordatorio, es muy importante que hagas oración de perdón hasta que no queden en tu corazón, resentimientos, recuerdos dolorosos, sufrimiento ni culpa, y sientas Amor de Dios por todos los seres y alcances la Paz. No basta con que no tengas resentimientos y deseos de venganza. Sin Amor de Dios, no hay perdón.

Oración Pura

La Verdad acerca de nosotros mismos está en lo más profundo de nuestra mente, y lo único que parece ocultarla son nuestros pensamientos no amorosos, la culpa que sentimos y el miedo que le tenemos a Dios. No obstante, estos pensamientos no amorosos, la culpabilidad y el miedo son ilusorios y no pueden afectar la Verdad que reside en nuestro interior.

El objetivo de la oración pura es unirnos a Dios y llegar a esa Verdad, la cual es Luz. En esa Luz, Dios y nuestro Ser Verdadero están unidos como Uno Solo. Si nos unimos a Dios, nos unimos a todos. Si nos unimos a nuestro Ser Verdadero, nos unimos a todos y a Dios.

La oración pura es un instante en el que estamos dispuestos a recibir el Amor de Dios y a compartirlo con todos nuestros hermanos. Es un instante en el cual nos olvidamos de lo que creemos que somos, olvidamos lo que creemos que son los demás, olvidamos lo que creemos que es el mundo, lo que creemos que es bueno o malo, nos olvidamos de lo que creemos que es Dios, y en esa nada, en esa ausencia de conceptos, le pedimos a Dios que se revele a Sí Mismo y nos muestre la realidad acerca de Él y de nuestro Ser Verdadero. De esta manera esperamos Su Respuesta en quietud y silencio mental. La oración pura es un instante en el que nos entregamos a Dios para ser Uno con Su Amor.

El secreto de la oración pura es **NO** pedir nada de este mundo, ni siquiera amor humano, porque entonces se pierde como objetivo a Dios. Y sólo en Dios está toda respuesta a cualquier problema y necesidad que podamos percibir.

La oración pura, al ser Dios su único objetivo, no puede progresar sin la oración de perdón. Pues es en la oración de perdón donde se elimina la profunda culpabilidad que hay en nuestra mente, la cual es responsable del miedo que le tenemos a Dios. Y este miedo no nos permite unirnos a Él y aceptar Su Amor. De igual manera, el sentimiento de culpa, tampoco nos permite elevarnos a Dios y unirnos a Él, ya que dicha culpa hace que nos sintamos indignos de Su Amor, y por lo tanto, no lo aceptaríamos. Es por ello que es indispensable que permitamos que el Espíritu Santo nos libere de la culpabilidad para que nuestra oración se eleve a Dios y podamos aceptar Su Amor. Sin embargo, se nos libera de la culpa en la misma medida en que liberamos a los demás de la suya por medio de nuestro perdón hacia ellos, pues es en otros donde hemos decidido proyectar nuestro sentimiento de culpabilidad con el propósito de liberarnos de ese sentimiento. Sin embargo, culpar a otros, no nos libera de la culpa, al contrario, culpar a los demás hace que nuestra culpa se intensifique, aunque no nos demos cuenta de ello.

Práctica de la Oración Pura

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Dios, te pido que me reveles la Verdad y me muestres la Inocencia de mi Ser Verdadero, llévame a la Luz para poderla ver en todos y deseo unirme a Tu Amor en la Eternidad.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración pura

1. Recuerda que es necesario hacer esta oración cada tercer día, alternándola con la oración de perdón. Y si lo deseas, puedes hacer las dos oraciones en un mismo día, en diferentes sesiones.
2. Durante tu práctica de la oración pura es necesario que te olvides de todas las necesidades que crees tener, hacerlas a un lado, al igual que todos tus problemas. Si vienen a tu mente, las pones en manos de Dios y te olvidas de ellas, como también de los problemas, y sigues repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. En realidad, nuestra única necesidad es perdonar y unirnos a Dios, ya que logrando esto, todas nuestras necesidades y problemas desaparecen para siempre.
3. Es importante que al hacer esta oración no pidas nada en específico de este mundo, ya que el objetivo de la oración debe ser Dios, no el mundo.

IV. Antes de dormir

“Espíritu Santo, en Tus manos pongo el tiempo que voy a pasar durmiendo para que lo uses en favor de mi liberación.”

Indicaciones importantes acerca del sueño

Es normal que cuando pones el tiempo que pasas durmiendo en manos del Espíritu Santo, tengas pesadillas de vez en cuando. Esto se debe a que el Espíritu Santo empieza a sanar miedos ocultos y pensamientos enfermos que salen a la luz durante el sueño. Es importante que no le des ningún significado a los sueños que tienes. No trates de interpretarlos. El único significado que pueden tener es que no son reales. Lo único que tienes que hacer es entregarle las pesadillas al Espíritu Santo y pedirle que te libere de ellas y su contenido, y sean reemplazadas por Su Luz. Después de hacer lo anterior, vuelve a dormir sin miedo.

2. OTRAS FORMAS DE ORACIÓN DE AYUDA

Oración para resolver cualquier problema y necesidad

Todos los problemas y necesidades que tenemos en este mundo son provocados por nuestra sensación de estar separados de Dios, por nuestra creencia en la culpabilidad, por miedo, juicios, ira, así como por todos los resentimientos y odio que albergamos en nuestra mente. Es obvio, entonces, que la solución de cualquier problema y necesidad que tengamos, consiste en que estemos dispuestos a que se nos libere de estos factores no amorosos, a reconocer nuestra unión con Dios, y ver Inocencia y Luz en todos, pasando por alto sus errores, es decir, perdonar. El perdón es la única respuesta a cualquier problema y necesidad.

Práctica de la oración para resolver cualquier problema

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Espíritu Santo, en Tus manos pongo este problema (nombre específico del problema), te pido que lo resuelvas de acuerdo a Tu Voluntad.”
4. Trae a tu mente a todas las personas involucradas en el problema.
5. “Espíritu Santo, te pido que me liberes de todos los juicios que he hecho de este problema o situación, así como de los juicios que he emitido en contra de las personas involucradas. En su lugar quiero ver Inocencia y Luz en todas ellas y unirme a ellas en el Amor de Dios.”
6. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración para resolver cualquier problema y necesidad

1. Practica esta oración, dos veces por semana, hasta que se resuelva el problema que tienes.
2. Los problemas los tienes que entregar al Espíritu Santo de forma específica, mientras no reconozcas de fondo, que el único problema es tu deseo de estar separado(a) de Dios y la culpabilidad que este deseo produce en tu mente.
3. La gran diferencia que hay entre nuestra forma de resolver problemas y la del Espíritu Santo, es que cuando nosotros tratamos de resolver los problemas por nuestra cuenta, siempre sale perdiendo alguien, y cuando el Espíritu Santo los resuelve, todo el mundo sale ganando - Esto último es Justicia Divina -.

No puedes pedirle al Espíritu Santo que resuelva un problema o necesidad de acuerdo a Su Voluntad y pensar de antemano cuál sería la solución o la forma en que te gustaría que se resolviera, pues, en este caso, estarías más bien pidiendo que el Espíritu Santo solucione el problema o necesidad de acuerdo a tu voluntad, y eso no es posible. Es necesario que reconozcas que no sabes la solución para ningún problema, ni el mejor desenlace de las situaciones que

tienen que ver con dichos problemas. Debes tener una mentalidad abierta que no se oponga a la Voluntad de Dios y tener confianza que la solución que da el Espíritu Santo es lo mejor para ti y para los demás.

4. Para pedir a Dios por tus necesidades, no debes pedir nada en específico. Basta con que pongas todas tus necesidades en Sus Manos y Él proveerá de todo lo que realmente necesites mientras estés en este mundo. En el Cielo no hay necesidades. Sin embargo, el Espíritu Santo nos da todo lo que necesitamos de una manera que no retrase nuestro camino espiritual, y de una forma que no podamos usarlo en contra de nosotros mismos y de los demás. La mayoría de las necesidades que creemos tener no son necesidades en absoluto, son más bien caprichos para enaltecernos y afirmar nuestra falsa identidad, a costa de la pérdida de paz que estos caprichos de vanidad conllevan.

La petición a Dios por tus necesidades siempre tiene que ir acompañada de un deseo honesto de perdonar, ya que el odio, los resentimientos y los deseos de venganza provocarán situaciones de necesidad, para demostrar la culpabilidad de los que odias o simplemente estás resentido(a). Una vida llena de problemas y escasez se convierte en un testigo de la culpabilidad del mundo. Una vida sin problemas, sin escasez y sin dolor se convierte en un testigo de la inocencia del mundo. Por eso es que el perdón es la respuesta a cualquier problema y necesidad.

La *oración para pedir por nuestras necesidades* sería:

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Dios, en Tus manos pongo todas mis necesidades que tengo en este mundo. Provéeme de acuerdo a Tu Voluntad y permíteme ver la Luz en todos mis hermanos y sentir Tu Amor por todos ellos. Amén.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso es importante que olvides todas tus necesidades y sólo estate dispuesto(a) a recibir la Paz y el Amor de Dios.

· Haz esta oración una vez por semana.

Oración para sanar recuerdos dolorosos

Una de las funciones del Espíritu Santo es deshacer todo nuestro pasado doloroso, para que de esta manera, quede libre el presente y el pasado deje de atormentarnos. Para que Él nos pueda liberar de todo dolor y recuerdos que nos hacen sufrir, es necesario que no queramos conservarlos en nuestra mente. El Espíritu Santo no puede hacer nada en contra de nuestra voluntad pues es totalmente Amoroso. El Amor nunca obliga. Por lo tanto, si deseas conservar los recuerdos que te provocan dolor, el Espíritu Santo no podrá liberarte de ellos ni del sufrimiento asociado a estos. Es imposible que vivas un presente feliz y en paz, sin antes liberarte del pasado.

Práctica de la oración para sanar recuerdos dolorosos

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente el recuerdo doloroso y a la persona o personas involucradas en él.
4. “Espíritu Santo, te pido que elimines de mi mente este recuerdo, no lo quiero más. Te pido que me liberes de este dolor y del sentimiento que tengo de (tristeza, sufrimiento, odio, depresión, miedo, culpa o en cualquier manera que se manifieste), quiero ver Inocencia y Luz en (nombre de la persona o personas involucradas) y unirme a él/ella/ellos en el Amor de Dios. Dame Paz.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración para sanar recuerdos dolorosos y procesos que suceden en ella

1. Haz esta oración tres veces por semana hasta que tu sufrimiento disminuya considerablemente, y después una vez por semana hasta que sane totalmente.
2. Practica esta oración con todos tus recuerdos dolorosos hasta que desaparezca por completo tu dolor y sufrimiento moral, sientas paz, y sientas Amor de Dios por la persona o personas involucradas en dichos recuerdos. Haz esta oración con cada recuerdo por separado.
3. Esta oración tiene el poder de sanar cualquier sufrimiento o trauma psicológico asociado a eventos pasados: muerte de seres queridos, accidentes, asaltos, abuso sexual, violación, abuso físico, cualquier trauma psicológico de la niñez, incluso el dolor profundo de una madre que ha perdido a un hijo. No hay dolor o trauma psicológico que el Espíritu Santo no pueda sanar. No hay grados de dificultad en los milagros que hace el Espíritu Santo. En menos de un año puede ser totalmente sanada cualquier experiencia traumática del pasado.
4. En esta oración, como en cualquier otra, es muy importante que recuerdes que la Inocencia y la Luz que estás pidiendo ver en “el agresor”, cuando este sea el caso, es la Inocencia y la Luz del

espíritu de la persona, es decir, su Cristo Interno o Esencia Divina, la cual no puede cambiar. Esto es pedir ver más allá del error hacia la Luz.

La unión en el Amor de Dios que pides con la(s) persona(s) involucrada(s) en el recuerdo doloroso, no es con su cuerpo físico, sino con la Luz interior que reside en ella(s). El perdón verdadero no necesariamente te une físicamente a los demás. Mas es un hecho que te une a nivel de la Mente Uno de Cristo, es decir, a nivel espiritual, donde sólo existen la Luz y el Amor de Dios. Esto sana verdaderamente.

5. El traer a la mente recuerdos dolorosos no tiene nada que ver con catarsis vivenciales del pasado, ni entrar en estado de trance. No significa tener que volver a vivir lo que pasó como si estuviera pasando en el presente. Simplemente dejas que venga a tu mente la imagen mental de lo que sucedió, la observas y se la entregas al Espíritu Santo para que la elimine con su Luz. Al hacer lo anterior, también aparece el dolor moral oculto, que es posible que hayas reprimido durante años. No importa cómo se presente dicho dolor, puede ser en forma de rabia, impotencia, tristeza, culpa, odio, miedo u otra forma. De cualquier forma que se presente será sanado por el Espíritu Santo y reemplazado por una profunda Paz. Es normal que en el proceso de curación, vayan apareciendo sentimientos diversos y no sólo un sentimiento aislado.

En caso de que hayas sufrido abuso sexual o violación, normalmente sentirás al principio un odio e ira muy intensa. Conforme estos sentimientos van desapareciendo durante tu proceso de curación, es posible que aparezca en tu mente un sentimiento de culpa, lo cual puede sorprenderte mucho. Este sentimiento de culpa viene por una sensación de haber permitido el abuso sexual, o incluso de haberlo disfrutado, es decir, que hayas sentido cierto grado de placer sexual. No importa qué sentimientos se presenten ni cuántos, todos los tienes que entregar al Espíritu Santo conforme se vayan presentando para que sean eliminados y reemplazados por Paz y Amor. De hecho, la mayor intensidad del sufrimiento moral causado por recuerdos dolorosos no es por los sucesos pasados en sí, sino por los sentimientos que generamos por dichos sucesos y que guardamos durante años.

En el caso de pérdida de un ser querido por “muerte”, el sentimiento de culpa es causado al darnos cuenta que no fuimos amorosos con la persona que partió, cuando ésta todavía estaba con nosotros en este mundo. En el caso de abuso físico, la culpabilidad viene de haber permitido durante años tales abusos e injusticias. La culpa aparentemente se siente a consecuencia de diversos motivos, pero en esencia, el origen de ésta, es siempre el no haber sido amorosos con nosotros mismos y/o con los demás.

El sentimiento de culpa siempre acabará por presentarse en todos los procesos de perdón. Normalmente se presenta al final de los procesos. En el momento en que se presente la culpa, es importante que no sucumbas a ella, no dejarte llevar por este sentimiento, ni auto flagelarte. Lo que tienes que hacer de inmediato es pedirle al Espíritu Santo que te libere de ella y la reemplace por Su Luz, Su Amor y Su Paz. Mas este reemplazo sólo se lleva a cabo si estás dispuesto(a) a sentir Amor de Dios por los involucrados en el recuerdo doloroso, o por la persona con quien estás trabajando el perdón, y por todo el mundo, ya que el Amor de Dios es total.

6. En el transcurso del proceso de perdón, las imágenes de los recuerdos dolorosos se irán volviendo cada vez más borrosas hasta que desaparecen por completo. Incluso llegarás a tener la sensación de que esos eventos dolorosos nunca pasaron o fueron parte de un sueño muy lejano. Así también, todo el dolor moral asociado a esos eventos, como también el odio, el miedo y la

culpa, irán disminuyendo hasta que desaparecen totalmente. Sin embargo, el dolor causado por el recuerdo, disminuye de forma muy considerable en muy poco tiempo; de una semana a un mes.

7. Lo único que puede evitar la curación de cualquier recuerdo doloroso es nuestra resistencia a perdonar. Esta resistencia se presenta como una oposición a traer el recuerdo a la mente para que pueda ser sanado, y, sobre todo, que no estemos dispuestos a sentir Amor de Dios por las personas involucradas en dichos recuerdos traumáticos y ver Luz en ellas. Si se te presentan tales resistencias, deberías reflexionar en lo siguiente: el evento traumático del pasado ya afectó tu vida, mas si te opones a la curación por medio del perdón que desea realizar el Espíritu Santo, conservarás las consecuencias psicológicas y físicas de tal evento. De esta manera, tu resistencia a perdonar se convierte en un ataque contra ti mismo(a), ya que el recuerdo, el dolor y el odio que decides conservar, seguirán destruyendo tu vida y te imposibilitarán sanar, así como alcanzar la Paz y la felicidad. La falta de perdón afecta todas las áreas de nuestra vida.

8. Como ya lo mencioné, si tomas la decisión de que el Espíritu Santo sane por completo tu mente, Él no dejará de sanar nada, aún lo que está oculto en lo más profundo de tu subconsciente. Por lo tanto, es posible que durante tu proceso de curación aparezcan recuerdos dolorosos de los cuales no eras consciente. Esto no tiene que preocuparte ni darte miedo. Es mejor que salga a la luz lo que te mantiene enfermo(a) y sea sanado por la Luz del Espíritu Santo. Lo único que tienes que hacer cuando aparecen estos recuerdos ocultos, es entregárselos al Espíritu Santo y hacer la oración para recuerdos dolorosos con cada uno de ellos.

Oración para corrección de nuestros errores

Todo error es una ausencia de Amor. Por lo tanto, cada vez que actuamos o pensamos sin amor, ante cualquier persona o situación, o con nosotros mismos, estamos cometiendo un error. Todos nuestros errores nos van a generar infelicidad y culpabilidad. No obstante, el sentimiento de culpa es el que origina todos los errores. Por consiguiente, es importante que reconozcas tus errores sin sucumbir al sentimiento de culpabilidad para que puedan ser deshechos. Mas si sientes culpa, pídele al Espíritu Santo que te libere de ella. De hecho, esta oración además de que corrige los errores, nos libera del sentimiento de culpabilidad, como también elimina las consecuencias de dichos errores o faltas de amor.

Lo único que corrige los errores es el Amor de Dios, no el castigo, ya que el castigo sólo refuerza el error al reforzar el sentimiento de culpabilidad que lo origina. El sentimiento de culpabilidad es lo que hace que repitamos nuestros errores una y otra vez.

Práctica de la oración para corrección de nuestros errores

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente el momento en el que cometiste el error y a la persona o personas con las cuales no fuiste amoroso(a).
4. “Espíritu Santo, te entrego este error para que lo elimines de mi mente y anules todas las consecuencias de mi decisión equivocada. Libérame del sentimiento de culpa. Quiero ver Inocencia y Luz en mí y en (nombre de la persona o personas involucradas) y unirme a él/ella/ellos en el Amor de Dios.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración para corrección de nuestros errores

1. Esta oración debes hacerla cada vez que ataques a alguien en cualquier forma; física, verbalmente o en actitud. Como también para entregar errores del pasado que te han generado un sentimiento de culpa muy profundo. Es recomendable que hagas esta oración tres veces por semana, hasta que tu enojo, resentimiento, odio y culpa desaparezcan por completo, sientas amor por el que atacaste y sientas paz.

2. Esta oración, como todas las anteriores, es muy poderosa y milagrosa. Sin embargo, para que sea respondida por el Espíritu Santo y tenga resultados, es necesario que reconozcas que te equivocaste al actuar sin amor y no justificar tus errores. Cualquier justificación que hagas de tus errores, por mínima que sea, impedirá que el Espíritu Santo te libere de ellos y elimine las consecuencias de estos. Ejemplo: si en una determinada discusión que hayas tenido con cualquier persona, acabas insultándola y atacándola, y después justificas dicho ataque pensando que fue

justo y merecido porque el otro empezó el conflicto, se imposibilitará por completo el efecto milagroso de la oración que resolvería la situación conflictiva y haría desaparecer la culpa, el odio, la ira y el miedo que se generó en dicha discusión o pleito. Ningún ataque está justificado en ninguna circunstancia.

3. Tienes que aprender a ver tus propios errores de la manera más fría que puedas sin sucumbir al sentimiento de culpabilidad. No juzgarte ni condenarte por ellos. Simplemente reconócelos y entrégaselos al Espíritu Santo para su corrección.

Elegimos entregar nuestros errores al Espíritu Santo porque es la única forma en que Él puede eliminar las consecuencias de éstos. La mayor consecuencia que se elimina es la culpa que sentimos. Toda falta de Amor genera culpabilidad en la mente, aunque en un principio no nos demos cuenta de ello. Finalmente, decidimos pedir corrección de nuestros errores, porque estos nos impiden ver la Luz y sentir el Amor de Dios en nuestro corazón.

4. Es importante que cuando haces oración para corrección de tus errores, recuerdes que Dios te Ama, sin importar los errores que hayas cometido, y que Él **no** te condena, **no** te castiga y **no** te juzga.

5. Esta oración tiene el poder de eliminar el sentimiento de culpa más profundo, corregir cualquier error y darnos una profunda paz.

Oración de Curación

La curación es el resultado de un perdón verdadero, pues la causa de todas nuestras enfermedades son los pensamientos y sentimientos no amorosos que tenemos hacia los demás y hacia nosotros mismos, y estos son: culpa, miedo, juicios, ira, condenación, resentimientos, odio y deseos de venganza, los cuales son una expresión de falta de perdón. Todos estos pensamientos y sentimientos no amorosos tienen su origen en nuestro deseo de estar separados del Amor de Dios. Sin embargo, a pesar de nuestro deseo de separación, la separación nunca ocurrió y no existe, aunque para nosotros es totalmente real. Al ser real para nosotros, automáticamente se genera un sentimiento de culpabilidad muy profundo en nuestra mente por la idea subyacente de que abandonamos y traicionamos a Dios. No obstante, dicha culpabilidad es ilusoria y no tiene ningún sentido, puesto que la separación no es real, ni nunca pudimos haber abandonado a Dios ni haberlo traicionado, y seguimos unidos a Él. La fuente de todos nuestros sentimientos de culpabilidad es esta culpa original.

Nuestra sensación de estar separados de Dios es lo que nos lleva a sentirnos separados de los demás, ya que sólo en el Amor de Dios está la Verdadera Unión. Y este sentimiento de estar separados de los demás, igualmente nos genera culpabilidad y nos enferma.

Si nos liberamos de la culpa por medio del perdón, nos curamos. Mas la única forma de liberarnos del sentimiento de culpabilidad es liberando a los demás de la suya a través del perdón verdadero, ya que es en otros donde hemos decidido proyectar nuestra falsa culpabilidad y nuestra propia decisión de separación. Esta decisión de separación es la decisión de mantenernos aparte del Amor, y, por lo tanto, no Amar. Dicha decisión se vuelve un obstáculo para la unión, el amor, el perdón y la curación. Por lo tanto, para curarnos, es necesario que estemos dispuestos a perdonar y a unirnos a Dios y a los demás en el Amor de Él a nivel espiritual.

La culpabilidad, a su vez, genera miedo, y el miedo genera ataque. El ataque se manifiesta como pensamientos de ataque, juicios, ira, resentimientos, odio, deseos de venganza y ataque físico. Así mismo, el ataque, en cualquiera de sus manifestaciones, genera separación, y, finalmente, la separación produce culpabilidad. De esta manera se vuelve a repetir una y otra vez el ciclo de separación-culpabilidad-miedo-ataque-separación, el cual produce todas nuestras enfermedades. Lo único que puede eliminar este ciclo de nuestra mente, es el perdón. Los recuerdos dolorosos también son un factor de enfermedad, debido a los sentimientos de odio, culpa, miedo y dolor que generan en la mente.

El cuerpo no puede producir sus enfermedades. Simplemente responde a nuestra sensación de estar separados, a la culpa, al miedo y a todos los pensamientos y sentimientos de ataque que albergamos, enfermándose de esta manera. De lo anterior se entiende que lo que necesita curación es la mente, no el cuerpo. El cuerpo se curará como resultado de una curación mental que realiza el Espíritu Santo, en la cual son eliminados todos los sentimientos y pensamientos no amorosos que guardamos en la mente y reemplazados por la Luz, la Paz y el Amor de Dios. En esa Luz nos damos cuenta que la separación nunca ocurrió y que seguimos unidos al Amor de Dios y a todos nuestros hermanos, y así, la culpabilidad desaparece para siempre de nuestra mente, al igual que todos los sentimientos y efectos derivados de ella, y finalmente, vemos nuestra inocencia; la inocencia de nuestro Ser Verdadero; la cual sólo es posible verla en la Luz, a través de la Visión de Cristo o Visión espiritual. Vernos a nosotros mismos y a los demás a través de esta Visión, es lo que verdaderamente significa perdonar.

Si reconocemos nuestra inocencia y la de los demás, y que estamos unidos en el Amor de Dios; el sufrimiento y el dolor dejan de tener propósito, pues nos daríamos cuenta que no hay nada por lo que tengamos que pagar, y así, nos dejaríamos de castigar por medio de la enfermedad; ya que la enfermedad también es el resultado de una decisión mental que tomamos, en la cual decidimos enfermarnos, como una forma de castigo para pagar nuestros propios errores y lo que consideramos son nuestras culpas. También decidimos enfermarnos para demostrar que otro es culpable. Por medio de un cuerpo enfermo le demostramos al que odiamos que es culpable de todo nuestro dolor: “gracias a ti estoy enfermo” (los corajes que me has hecho pasar, el sufrimiento que me has provocado, mira lo que ocasionó tu abandono, todo lo que me has hecho).

La enfermedad es una forma de venganza contra los demás y contra nosotros mismos, pero no tiene ningún sentido, pues la venganza y el castigo no son Voluntad de Dios y Él no desea que suframos. Y como ya lo he mencionado con anterioridad, el castigo, en este caso la enfermedad, sólo refuerza la ilusión de culpabilidad, y, por lo tanto, nuestros errores. Y al reforzar la culpabilidad, se refuerza la enfermedad, es decir, nos enfermamos más, y entonces caemos en un ciclo muy doloroso de culpa-enfermedad-culpa-más enfermedad, hasta que nos lleva a una muerte llena de sufrimiento. Un cuerpo enfermo es un testigo de la culpabilidad y la separación. Un cuerpo sano es un testigo de la Inocencia y la Unión. Nosotros decidimos qué testigo queremos ser.

La curación comienza con la decisión de unirnos a los demás en el Amor de Dios y ver Inocencia en todos. Esta decisión nos lleva finalmente a reconocer La Verdad de nuestro Ser Verdadero, es decir, reconocer a Cristo en nosotros mismos y en todos nuestros hermanos. Con este reconocimiento se consuma el perdón y se consuma la curación.

El perdón que lleva a cabo el Espíritu Santo es la respuesta verdadera a cualquier enfermedad. En el perdón radica toda curación.

En resumen, la curación es un proceso que lleva a cabo el Espíritu Santo que consiste en reemplazar la oscuridad que hay en nuestra mente por Luz.

El Espíritu Santo reemplaza

OSCURIDAD		LUZ
Separación	por	Unión
Culpabilidad	por	Inocencia
Miedo	por	Amor
Resentimientos y deseos de venganza	por	Amor y Paz
Errores	por	Perfección
Pasado doloroso	por	Un presente feliz eterno
Enfermedad y sufrimiento	por	Curación y dicha

Un mundo de oscuridad y odio	por	Un mundo de Luz y perdón
Ilusión	por	La Verdad
El yo falso	por	El Ser Verdadero
El infierno que fabricamos	por	El Cielo

Para que este reemplazo se lleve a cabo es necesario que estemos dispuestos, aunque sea mínimamente, a que se realice y pedírselo al Espíritu Santo. Después de esta petición, el Espíritu Santo realizará todo el proceso de perdón y curación. Y lo único que se necesita de nuestra parte, es que sigamos firmes en nuestra decisión de sanar y perdonar, y hacer oración con constancia.

Práctica de la oración de curación

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “En Tus manos pongo mi curación. Te pido que me liberes de la causa de toda enfermedad, libérame de todos mis resentimientos y juicios. En su lugar quiero ver Inocencia y Luz en todos mis hermanos, sin excepción, y en mí. Quiero unirme a todos ellos en el Amor de Dios. Llévame a la Luz que es la fuente de toda curación.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración de curación

1. Si estás enfermo, es recomendable que hagas la oración de curación tres veces al día, sin dejar de practicar el contenido de toda la guía.
2. ¿Por qué esta oración pide ver Inocencia y Luz en todos, **sin excepción**, y unirse a todos ellos en el Amor de Dios? Tu curación física y mental sólo sucede cuando estás dispuesto(a) a perdonar al mundo entero. Basta con que digas “a éste no”, para que la curación no se dé. Ya que ese odio o resentimiento, grande o pequeño, que deseas conservar, te sigue enfermando, así de simple. Si realmente te quieres curar totalmente, no existen términos medios. En el perdón tienen que estar incluidos gobernadores, políticos, instituciones, asesinos, violadores, pederastas, narcotraficantes, secuestradores, los que hacen la guerra, viciosos, etc. En resumen, todo el mundo sin excepción, incluido tú mismo. No es cuestión de a cuántos odias ni a quién odias, la cuestión es que hay odio en tu corazón, y eso es lo que te enferma. No importa quién sea el blanco de tu odio. Te afecta lo mismo el odio que tienes por familiares y gente cercana, que el que le tienes a cualquier persona, aunque no tenga relación directa contigo, es lo mismo. Nunca te unas al odio de nadie si quieres que el Espíritu Santo te sane.

Si no deseas perdonar a todos, lo que sucede es que tu perdón realmente no progresa con nadie y tu odio simplemente se desplazará de una persona a otra de forma interminable. El odio

es uno, aunque sus blancos son muchos. Mas si deseas perdonar de corazón al mundo entero, lo que avanzas en perdón con una persona, lo avanzas con todo el mundo y contigo.

La curación es directamente proporcional al avance que tenemos en nuestro proceso de perdón. Y este avance depende del grado de nuestro deseo de perdonar y amar, pues son lo mismo. A mayor deseo de perdonar y amar, mayor curación.

3. Dios no se opone a que acudamos al médico y tomemos medicamentos cuando estamos enfermos. Muchas veces el dolor físico tiene tan atenazada a la mente que se vuelve imposible, de momento, aquietar la mente y orar con profundidad para recibir la verdadera curación por medio del Espíritu Santo. Si te encuentras en esta situación es recomendable que tomes medicamentos para controlar y disminuir los síntomas físicos y, de esta manera, puedas hacer oración. Sin embargo, debes tomar en cuenta que lo único que puede eliminar la causa de todas tus enfermedades es el perdón, y que éste se realiza y se consuma en la oración.

Los medicamentos físicos de cualquier tipo sólo actúan a nivel de los síntomas de la enfermedad, más no eliminan su causa. Si la causa sigue presente en la mente, dicha causa seguirá manifestándose de una u otra forma y el cuerpo se seguirá enfermando. La enfermedad simplemente cambiará de forma y nombre, una y otra vez, hasta que la causa sea eliminada.

El objetivo del Espíritu Santo es curar la mente por completo y para siempre. Cuando la curación total se consuma, se alcanza un estado mental en el cual se vuelve imposible la enfermedad. Esto es alcanzar el Estado de Gracia. No obstante, durante el proceso de curación y perdón, nos vamos curando, nos enfermamos menos, e incluso podemos llegar a tener curaciones instantáneas. Sin embargo, nunca olvides que el objetivo final es la curación total. No te conformes con menos. Pues la Voluntad de Dios es que seamos totalmente felices y estemos en Paz.

4. No te preocupes si no entiendes, por el momento, algunas explicaciones y conceptos teológicos acerca del origen de las enfermedades y su curación. Más adelante irás entendiendo con mayor claridad, conforme avances en tu práctica de esta guía. Tu curación no depende del entendimiento que puedas tener. Lo único que se requiere que tengas, es el deseo de curarte y perdonar, y hacer oración con constancia, tal como lo indica cada oración. Que desees de todo corazón que el Espíritu Santo te libere de todos tus resentimientos y odio, y permitas que los reemplace por Amor. Y que estés dispuesto(a) a ver la Luz de Cristo en ti y en todos tus hermanos que el Espíritu Santo ansía mostrarte para que tu corazón se llene de alegría y puedas sanar. Sólo entrégate al Amor de Dios y deja que te transforme. Acepta Su cuidado y Su guía hacia tu curación, cuando te abandonas a Él en oración.

Oración para la transición hacia la luz, llamada muerte

La muerte no existe. Simplemente pasamos de un estado físico a un estado de Luz. No deberíamos tener miedo de ese momento llamado muerte. El miedo viene de creencias falsas, tales como que Dios nos va a castigar y que hay un juicio final. No existe tal castigo, ni tal juicio. Estas creencias equivocadas provienen de nuestra percepción errónea que tenemos acerca de Dios. Dios es Amor y no puede ser otra cosa. No es un juez, como tampoco un verdugo que hará caer su guillotina sobre nuestras cabezas por nuestros errores en esta vida. Lo que sí desea Dios, es liberarnos del sentimiento de culpa tan profundo que se siente antes de la “muerte”, para que así podamos aceptar nuestra herencia que es el Cielo. Dios también desea eliminar el odio y los resentimientos que todavía conservemos y remplazarlos con Su Amor, ya que el Cielo es un estado de Amor Absoluto, donde sentimos Amor Perfecto por todos los seres, por Dios y por nosotros mismos, y donde la culpabilidad no existe. En el Cielo sólo es posible la Felicidad Perfecta y la Paz Infinita.

Práctica de la oración para la transición hacia la Luz, llamada muerte

1. Sentado(a) o acostado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Padre, libérame de todo odio y resentimiento que todavía tenga en mi corazón, y del sentimiento de culpa que me agobia. Deseo ir al Cielo junto a Ti y no separarme nunca más de Tu Amor. Estoy dispuesto(a) a sentir Amor por todos mis hermanos. Amén.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

No tengas miedo de abandonar este mundo. Lo que te espera al otro lado es de una belleza que te subyugará. Allá está tu verdadero Hogar, el fin de tu sufrimiento. No tengas miedo, que Dios anhela tu regreso para abrazarte y darte todos los regalos de los cuales eres digno(a), por ser Su Hijo(a) Amado(a). No tengas miedo, ve con tu Padre Celestial, que Él desea que goces Su Amor Infinito y Su Paz Perfecta por toda la Eternidad. Dios te llama, no te resistas. Dios te llama, no tengas miedo, que la dicha del Cielo está incompleta sin ti. Olvídate de todos tus errores, pues ya han sido corregidos en Su Amor. Dios te llama, ve a Él.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración para la transición hacia la Luz

1. Ésta es la única oración que indica que la puedes hacer acostado, debido a las circunstancias de salud en que puedas encontrarte en el momento cercano a la “muerte”. Las otras oraciones de esta guía, también las podrás hacer acostado si tu estado físico no te permite hacerlas sentado.
2. Es muy importante que en esta oración de preparación para el momento de la “muerte”, tengas una actitud de abandono total hacia Dios durante el descanso que se indica en la oración.

Recuerda que Dios te ama, que no tiene nada contra ti, y que en ningún momento te ha condenado. Que Él desea que dejes de sufrir y vayas a Él, y aceptes Su Amor.

3. La oración para la transición hacia la Luz deberás hacerla como mínimo tres veces al día; mañana, tarde y noche. Es necesario que pongas cada día en manos de Dios y todas las situaciones que se te presenten durante el día, pidiendo que se haga Su Voluntad en todo momento. También es necesario que dejes de hacer juicios, mas si los haces, entrégaselos al Espíritu Santo para su corrección, como lo indica esta guía. Finalmente, pon en manos de Dios el tiempo que pasas durmiendo.

4. Un instante antes de abandonar el cuerpo e ir hacia la Luz, basta con que digas de todo corazón:

“Padre, en Tus manos encomiendo mi espíritu. Hágase Tu Amorosa Voluntad”.

Indicaciones importantes para familiares y gente cercana a la persona que va a partir de este mundo

1. El mayor regalo que le puedes hacer a tu familiar o amigo(a) que va a dejar este mundo es perdonarlo(a) verdaderamente.

Es necesario que entiendas que lo que está reteniendo a tu ser querido en este mundo y lo hace sufrir, es un sentimiento de culpa muy profundo, debido a todos los errores que cometió en el pasado. La única forma de ayudarlo a que se libere de dicho sentimiento es perdonarlo de todo corazón. No es necesario que le digas que lo perdonas, de hecho, decirselo no sirve de nada, incluso podría fomentar su sentimiento de culpa al recordarle sus errores. Si perdonas verdaderamente a tu ser querido por medio del Espíritu Santo, más bien le dirías de todo corazón que no tienes nada que perdonarle y que le estas agradecido(a) por el amor que te dio. Esto es así porque en el perdón verdadero se olvidan todos los errores, desaparece el odio y los resentimientos, y sólo se recuerda lo amoroso. Este regalo de perdón que le haces, no sólo lo ayuda a él, sino que también te sana a ti. Elimina el dolor de tu corazón, por la aparente pérdida de tu ser querido, y te da una profunda Paz. Y hará también que sientas que tu ser amado sigue en tu corazón cuando éste haya partido.

2. Es recomendable que si deseas ayudar a tu ser querido a irse en paz, practiques esta guía de perdón en su totalidad, y, sobre todo, perdonarlo por medio de la oración de perdón que viene en esta guía. También puedes ayudarlo a que haga su oración, si así lo necesita, leyéndole la oración que está indicada para la transición hacia la Luz y el párrafo contiguo a dicha oración. Esto es necesario cuando tu familiar o amigo(a) está tan débil por la enfermedad, que incluso le impide leer.

3. Si tu ser querido está dormido, inconsciente o en coma, es necesario que le leas la oración para la transición hacia la Luz y el párrafo que le sigue de manera conjunta como una unidad, en la siguiente forma:

Dios, libérame de todo odio y resentimiento que todavía tenga en mi corazón, y del sentimiento de culpa que me agobia. Deseo ir al Cielo junto a Ti y no separarme nunca más de Tu Amor. Estoy dispuesto(a) a sentir Amor por todos mis hermanos. Amén.

Descansa en Dios. No tengas miedo de abandonar este mundo. Lo que te espera al otro lado es de una belleza que te subyugará. Allá está tu verdadero Hogar, el fin de tu sufrimiento. No tengas miedo, que Dios anhela tu regreso para abrazarte y darte todos los regalos de los cuales eres digno(a), por ser Su Hijo(a) Amado(a). No tengas miedo, ve con tu Padre Celestial, que Él desea que goces Su Amor Infinito y Su Paz Perfecta por toda la Eternidad. Dios te llama, no te resistas. Dios te llama, no tengas miedo, que la dicha del Cielo está incompleta sin ti. Olvídate de todos tus errores, pues ya han sido corregidos en Su Amor. Dios te llama, ve a Él. Descansa en Dios.

4. Es recomendable también que hagas oración al lado de tu ser querido. La manera de hacerlo es la siguiente: durante los momentos que descansas con los ojos cerrados en oración junto a él, debes pedir mentalmente lo siguiente:

Dios, permíteme ver Tu Luz en (nombre de la persona), más allá de su sufrimiento y su enfermedad, y unirme a él/ella en Tu Amor Infinito. Hágase Tu Voluntad.

Después, sigue descansando en oración repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios unido a ti”. Este descanso debe durar de cinco a veinte minutos, y es necesario que sigas las mismas indicaciones en relación al descanso que vienen en la oración de perdón.

Esta forma de orar se puede usar para ayudar a cualquier enfermo, orando al lado de él, aunque éste se encuentre dormido, inconsciente o en coma.

5. Para ayudar a tu ser querido que está próximo al momento de la “muerte”, es muy importante que no te unas a su sufrimiento, porque entonces será imposible que le lleves la Paz y el Amor que necesita. Es necesario, en todo momento, que invoques la fortaleza de Dios o de Cristo. La forma de hacerlo es:

Dios (o Cristo), dame Tu fortaleza para no unirme al sufrimiento de (nombre de la persona), y permíteme ser un canal de Tu Amor y de Tu Paz.

Esta oración también la puedes hacer cada vez que quieras ayudar a una persona que esté sufriendo en cualquier forma, y así poder ayudarla verdaderamente a salir de su sufrimiento.

Oración por otros

En cierta forma, orar por otros es un sin sentido. Pedirle a Dios que ayude a nuestros seres queridos, los cure, los cuide o incluso los transforme, implicaría que Dios ha abandonado a Sus Hijos y no ve por ellos. Dios, en todo momento, desea ayudarnos, curarnos y transformarnos para que seamos felices, como también desea que aceptemos Su consuelo y cuidado. Sin embargo, Él no puede hacerlo en contra de nuestra voluntad. Por consiguiente, si las personas por las que pedimos, no desean acudir a Dios en oración para recibir Su Ayuda, por mucho que oremos por ellas, Dios no puede hacer nada, hasta que dichas personas cambien de parecer y se acerquen a Él. Ejemplos:

1) Una madre puede pedirle a Dios de todo corazón que cuide a su hijo, el cual es soldado y va a ir a la guerra. Sin embargo, quien va a una guerra a matar a otros seres que Dios ama, ha tomado una decisión opuesta a la Voluntad de Dios. Así pues, Dios no puede ayudarlo a que mate, no puede ser cómplice de ningún asesinato, sea de la clase que sea, y sin importar el aparente y demente propósito que le ve el mundo. Matar nunca será la Voluntad de Dios porque Su única Voluntad en toda situación es Amor. Por lo tanto, la oración de la madre no será contestada y su hijo vivirá las consecuencias de su decisión equivocada, las cuales son el miedo, la culpabilidad, el dolor, y en muchos casos la muerte. Esto no es un castigo de Dios al hijo, no es que Dios no haya querido protegerlo. Simplemente el Amor de Dios no puede oponerse a la decisión errónea del hijo de ir a la guerra y matar. Dios nunca apoyará ningún tipo de ataque ni conflicto, mas siempre apoyará cualquier decisión amorosa y cualquier objetivo de paz. Es ilógico y demente pensar que se puede alcanzar la paz por medio de la guerra. En presencia de la guerra la paz desaparece.

2) Podemos pedir a Dios un milagro de curación para otra persona. Mas si la persona por la que pedimos no está dispuesta a renunciar a su odio o resentimientos y ha decidido usar la enfermedad como un medio de manipular a otros y hacerlos sentir culpables, será imposible de momento que se le dé un milagro, hasta que esa persona cambie de parecer con respecto al propósito que le ha dado a su enfermedad. Esto se debe a que un milagro iría en contra de los intereses dementes del enfermo, ya que un milagro de curación no sólo curaría su cuerpo, sino también eliminaría su odio y resentimientos. Además de que, habiendo alcanzado la salud, ya no tendría forma de manipular, aprisionar o hacer sentir culpables a los demás. Su enfermedad los aprisiona, su salud los liberaría. Por lo tanto, mientras el enfermo desee aprisionar o manipular a alguien por medio de la enfermedad y la culpabilidad, no se le podrá otorgar un milagro de curación.

De acuerdo a todo lo anterior, ¿Cómo es que entonces podemos orar por otros y que nuestra oración sea respondida? Estrictamente hablando no se puede, a menos que la persona por la que oramos también haga oración y se acerque a Dios, o tenga un deseo interno de sanar y amar, aunque no lo exprese con palabras. Lo que sí podemos hacer, es orar junto al que queremos ayudar, es decir, compartir la oración. La oración compartida tiene todo el poder de Dios, siempre y cuando, su único objetivo sea la unión, aceptar el Amor de Dios y ser sanados en Él. Jesús dijo que donde dos o más hermanos están reunidos en su nombre, ahí está Él. Cristo es Unión, y la Verdadera Unión sólo se da en el Amor de Él.

Cuando hacemos oración solos, también podemos y debemos desear el bien a los demás. Que encuentren la Paz y la Luz de Dios. Que sean felices y acepten el Amor de Dios en sus corazones para que puedan sanar. Como también debemos desear compartir con todo el mundo la Luz, la Paz y el Amor de Dios que recibimos en la oración. Mas no es posible que decidamos por los demás, como tampoco nadie puede decidir por nosotros. Sólo podemos decidir por nosotros mismos. El poder de elección es de cada quién y es libre, porque el Amor es libertad. Dios respeta nuestras elecciones erróneas, mas no las apoya porque no son amorosas, y, por lo tanto, no son Su Voluntad. Su Voluntad y Su Amor son lo mismo.

La única forma verdadera de ayudar a otros es permitiendo que la Luz del Espíritu Santo sane nuestra mente y la transforme, para que de esta manera podamos ser un canal de Su Luz y de Su Amor. La Luz que aceptamos en nuestra mente se extiende automáticamente a otras mentes y son sanadas en Ella. La naturaleza esencial de la Luz, la Paz y el Amor de Dios es extensión ilimitada, ya que Dios desea ser compartido. Nosotros, Sus Hijos, somos Su extensión, mas no nos daremos cuenta de ello hasta que sane nuestra mente por medio de Su Gracia.

Tomando en cuenta lo anterior, la oración por otros sería de la siguiente manera:

Práctica de la oración por otros

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Padre, te pido de todo corazón que me des un instante de Tu Amor, de Tu Paz y de Tu Luz, el cual quiero compartir en este mismo momento con (nombre de la persona), y permíteme ver el Cristo (o la Luz) en él/ella, más allá de sus errores.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios junto contigo (nombre de la persona)”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

Indicaciones importantes acerca de la práctica de la oración por otros

1. Ver más allá de los errores hacia la Luz significa literalmente dejar de ver los errores de las personas por las que oramos y en su lugar ver la Luz de Cristo en ellas. Los errores incluyen cualquier defecto de personalidad, decisiones equivocadas, defectos físicos, como también las enfermedades que vemos en dichas personas. Todos estos errores siempre son percibidos en el cuerpo o en lo que éste hace. Lo que en esencia estamos pidiendo en esta oración es ver más allá del cuerpo físico de la persona y en su lugar ver a Cristo o la Luz de su espíritu.
2. Esta oración, como las demás, es realmente una oración de perdón. Ya se ha mencionado en esta guía, que el perdón verdadero es la solución a cualquier situación o problema.
3. En esta oración por otros, Dios nos sana tanto a nosotros, como a la persona por la que hacemos oración. Dios nos sana como Uno Solo. Esto es verdadera curación porque refleja la Unidad del Amor de Dios y Su extensión Ilimitada.

3. RESUMEN DE GUÍA TERAPÉUTICA SIN INDICACIONES

Nota importante: Este resumen contiene solamente lo referente a la práctica de las oraciones contenidas en esta guía, de manera que puedas tener un acceso rápido a ellas en caso de necesidad, mientras las vas memorizando. Sin embargo, es necesario que leas y estudies con cuidado todo el contenido de la guía y todas las explicaciones de cada una de las oraciones, así como también sus indicaciones importantes, para que puedas entender el verdadero significado de ellas, el cómo practicarlas correctamente, su contexto más profundo y los procesos espirituales que puedes llegar a tener.

I. Al despertarse

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo, en Tus manos pongo este día, hágase Tu Voluntad.”
3. Descansa de uno a tres minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios.”

II. Durante el día

- A) Todo lo que hagas (ejercicio, reuniones, pláticas, fiestas, trabajo, viajes, cualquier actividad, incluidas relaciones sexuales), ponlo en manos de Dios o del Espíritu Santo y pídele que se haga Su Voluntad. La manera de hacerlo es:

Espíritu Santo, en Tus manos pongo (este trabajo, fiesta, reunión, problema, situación, etc.), te pido que se haga Tu Voluntad.

- B) No hagas juicios, no condenes, no le desees el mal a nadie.
En caso de que hagas juicios y cada vez que los hagas, entrégaselos al Espíritu Santo para su corrección, de la siguiente manera:

Espíritu Santo, te entrego este juicio que hice por esta(s) persona(s), en su lugar quiero ver Inocencia y Luz en ella(s) y sentir el Amor de Dios por ella(s).

- C) Cualquier problema que se presente durante el día, ponlo en manos del Espíritu Santo o Dios.
La forma de hacerlo es:

Espíritu Santo, en Tus manos pongo este problema, te pido que lo resuelvas de acuerdo a Tu Voluntad. Quiero ver Inocencia y Luz en todos los involucrados y sentir el Amor de Dios por todos ellos.

III. En la noche, antes de acostarse

Oración de Perdón – Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (Dios, Jesús, Maestro Interno o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente a la persona que desees perdonar.
4. “Espíritu Santo, te pido que me liberes de todos mis resentimientos y juicios que tengo por (nombre de la persona). En su lugar quiero ver su Inocencia y su Luz (esto es ver a Cristo, al Ser Verdadero, su pureza y santidad) y unirme a él/ella en el Amor de Dios.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”.

Durante este descanso no debes luchar contra ningún pensamiento, sentimiento o imagen que venga a tu mente. Simplemente obsérvalos y sustitúyelos por la frase “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. En caso de que te vengan *pensamientos* de ataque o de miedo, así como *sentimientos* de odio, culpa, miedo y angustia, o *imágenes mentales* no amorosas de la clase que sean que te lleven al dolor o al miedo, pídele al Espíritu Santo o Maestro Interno que los/las elimine y los/las sustituya por la Luz, la Paz y el Amor de Dios, y sigue repitiendo mentalmente “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Este descanso debe durar lo más posible a menos que sientas mucha ansiedad. Si sucede esto, es el momento de parar la oración, pero normalmente esta ansiedad desaparece entre uno y tres minutos.

· Practica esta oración cada tercer día, alternándola con la oración pura, o diariamente si sientes que así lo necesitas, mínimo una vez al día, o más veces si así lo requieres. Puedes hacer en un mismo día esta oración de perdón y la oración pura, en diferentes sesiones.

Oración Pura – Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Dios, te pido que me reveles la Verdad y me muestres la Inocencia de mi Ser Verdadero, llévame a la Luz para poderla ver en todos y deseo unirme a Tu Amor en la Eternidad.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Practica esta oración cada tercer día, alternándola con la oración de perdón. Puedes hacer en un mismo día esta oración pura y la oración de perdón, en diferentes sesiones, si así lo desees.

IV. Antes de dormir

“Espíritu Santo, en Tus manos pongo el tiempo que voy a pasar durmiendo para que lo uses en favor de mi liberación.”

Otras formas de oración de ayuda

Oración para resolver cualquier problema - Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Espíritu Santo, en Tus manos pongo este problema (nombre específico del problema), te pido que lo resuelvas de acuerdo a Tu Voluntad.”
4. Trae a tu mente a todas las personas involucradas en el problema.
5. “Espíritu Santo, te pido que me liberes de todos los juicios que he hecho de este problema o situación, así como de los juicios que he emitido en contra de las personas involucradas. En su lugar quiero ver Inocencia y Luz en todas ellas y unirme a ellas en el Amor de Dios.”
6. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Practica esta oración dos veces por semana hasta que se resuelva el problema que tienes.

Oración para pedir por nuestras necesidades - Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Dios, en Tus manos pongo todas mis necesidades que tengo en este mundo. Provéeme de acuerdo a Tu Voluntad y permíteme ver la Luz en todos mis hermanos y sentir Tu Amor por todos ellos. Amén.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso es importante que olvides todas tus necesidades y sólo estate dispuesto(a) a recibir la Paz y el Amor de Dios.

· Haz esta oración una vez por semana.

Oración para sanar recuerdos dolorosos - Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente el recuerdo doloroso y a la persona o personas involucradas en él.
4. “Espíritu Santo, te pido que elimines de mi mente este recuerdo, no lo quiero más. Te pido que me liberes de este dolor y del sentimiento que tengo de (tristeza, sufrimiento, odio, depresión, miedo, culpa o en cualquier manera que se manifieste), quiero ver Inocencia y Luz en (nombre de la persona o personas involucradas) y unirme a él/ella/ellos en el Amor de Dios. Dame Paz.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Practica esta oración tres veces por semana, hasta que tu sufrimiento provocado por la situación que viviste disminuya considerablemente, y después una vez por semana hasta que sane totalmente y sientas amor por los involucrados en el recuerdo y sientas paz.

Oración para corrección de nuestros errores – Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. Trae a tu mente el momento en el que cometiste el error y a la persona o personas con las cuales no fuiste amoroso(a).
4. “Espíritu Santo, te entrego este error para que lo elimines de mi mente y anules todas las consecuencias de mi decisión equivocada. Libérame del sentimiento de culpa. Quiero ver Inocencia y Luz en mí y en (nombre de la persona o personas involucradas) y unirme a él/ella/ellos en el Amor de Dios.”
5. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Haz esta oración cada vez que no hayas sido amoroso(a) con alguien. Como también para entregar al Espíritu Santo cualquier error del pasado que te haya generado una profunda culpabilidad. Practica esta oración tres veces por semana, hasta que tu enojo, resentimiento, odio y culpa desaparezcan por completo y sientas amor por el que atacaste y sientas paz.

Oración de Curación - Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Espíritu Santo (o símbolo que desees), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “En Tus manos pongo mi curación. Te pido que me liberes de la causa de toda enfermedad, libérame de todos mis resentimientos y juicios. En su lugar quiero ver Inocencia y Luz en todos mis hermanos, sin excepción, y en mí. Quiero unirme a todos ellos en el Amor de Dios. Llévame a la Luz que es la fuente de toda curación.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Si estás enfermo, practica esta oración tres veces al día, sin dejar de practicar toda la guía.

Oración para la transición hacia la Luz, llamada muerte – Práctica

1. Sentado(a) o acostado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Padre, libérame de todo odio y resentimiento que todavía tenga en mi corazón, y del sentimiento de culpa que me agobia. Deseo ir al Cielo junto a Ti y no separarme nunca más de Tu Amor. Estoy dispuesto(a) a sentir Amor por todos mis hermanos. Amén.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios”, o la palabra “Dios”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

No tengas miedo de abandonar este mundo. Lo que te espera al otro lado es de una belleza que te subyugará. Allá está tu verdadero Hogar, el fin de tu sufrimiento. No tengas miedo, que Dios anhela tu regreso para abrazarte y darte todos los regalos de los cuales eres digno(a), por ser Su Hijo(a) Amado(a). No tengas miedo, ve con tu Padre Celestial, que Él desea que goces Su Amor Infinito y Su Paz Perfecta por toda la Eternidad. Dios te llama, no te resistas. Dios te llama, no tengas miedo, que la dicha del Cielo está incompleta sin ti. Olvidate de todos tus errores, pues ya han sido corregidos en Su Amor. Dios te llama, ve a Él.

· Practica esta oración, como mínimo, tres veces al día; mañana, tarde y noche. Y un instante antes de abandonar el cuerpo e ir hacia la Luz, basta con que digas de todo corazón:

“Padre, en Tus manos encomiendo mi espíritu. Hágase Tu Amorosa Voluntad”.

Oración para ayudar a sanar a alguien que está enfermo, o ayudarlo a “morir” en paz

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados, al lado del enfermo o persona que va a morir:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Dios, permíteme ver Tu Luz en (nombre de la persona), más allá de su sufrimiento y su enfermedad, y unirme a él/ella en Tu Amor Infinito. Hágase Tu Voluntad.
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios unido a ti”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Puedes hacer esta oración al lado de la persona que desees ayudar, de una a tres veces al día, y si no puedes diario, cada vez que tengas la oportunidad de hacerlo. En la situación de ayudar a una persona a irse en paz es necesario, además, que hagas todo lo mencionado en las indicaciones importantes para familiares y gente cercana a la persona que va a partir de este mundo, que viene en la oración para la transición hacia la Luz, llamada muerte.

Oración para ayudar a cualquier persona que esté sufriendo de alguna manera

Cada vez que desees ayudar a alguien que esté sufriendo por cualquier causa y pida tu ayuda o consejo, haz mentalmente la siguiente petición:

Dios (o Cristo), dame Tu fortaleza para no unirme al sufrimiento de (nombre de la persona), y permíteme ser un canal de Tu Amor y de Tu Paz.

Oración por otros – Práctica

1. Sentado(a) cómodamente, ojos cerrados:
2. “Dios (o símbolo que desees que represente a Dios), te pido que te manifiestes en mi mente.”
3. “Padre, te pido de todo corazón que me des un instante de Tu Amor, de Tu Paz y de Tu Luz, el cual quiero compartir en este mismo momento con (nombre de la persona), y permíteme ver el Cristo (o la Luz) en él/ella, más allá de sus errores.”
4. Descansa en quietud mental de cinco a veinte minutos, repitiendo mentalmente, “Descanso en el Amor de Dios junto contigo (nombre de la persona)”. Durante este descanso sigue las mismas indicaciones relativas al descanso que vienen en la práctica de la oración de perdón.

· Puedes practicar esta oración las veces que quieras a la semana, tomando en cuenta todo lo que viene explicado en la guía referente a esta oración.

4. INDICACIONES FINALES PARA LA GUÍA TERAPÉUTICA

1. Esta guía debes practicarla durante toda la vida. Debe convertirse en un hábito diario.
2. No intelectualices esta guía. Prácticala tal como viene. No importa que en un principio no entiendas totalmente su contenido, eso no afecta la efectividad de su práctica. Tu entendimiento aumentará a medida que practiques las oraciones. Lo que realmente importa es tu deseo de perdonar verdaderamente. Lo demás le corresponde al Espíritu Santo. La función del Espíritu Santo es sanarnos y darnos entendimiento, la nuestra invocarlo a Él y pedirle que nos sane. No es necesario que entiendas cómo el Espíritu Santo va a lograr el perdón en tu mente y te va a sanar. No hay forma de que puedas entenderlo. El proceso de perdón y curación que Él lleva a cabo está más allá de todo entendimiento humano.
3. Es importante que apliques el contenido de esta guía a cualquier situación o circunstancia y a cualquier persona sin excepción en todo momento.
4. Esta guía contempla cualquier situación, circunstancia o problema que puedas vivir. Siempre encontrarás una respuesta de lo que tienes que hacer en alguna de las oraciones. Toda respuesta y solución está en el perdón verdadero.
5. Es necesario que practiques las oraciones hasta que no quede ningún vestigio de resentimiento ni dolor en tu mente, y logres su objetivo que es ver la Luz, sentir el Amor de Dios y alcanzar finalmente la Paz.
6. En esta guía se describen diferentes tipos de oración que son útiles didácticamente. No obstante, el contenido de todas las oraciones es el perdón. En la medida que avancemos nos daremos cuenta que todas las oraciones se unen en una sola; en la cual abandonamos todo pensamiento de ataque, todo odio, todo resentimiento, todo pensamiento de miedo, de culpa, de dolor, de sufrimiento, de enfermedad, todo concepto, todo juicio, todo pensamiento del mundo, todo el pasado, todo pensamiento corporal, todo deseo de este mundo y nos dirigimos a la Eterna Unión con Dios y con nuestro Ser Verdadero; El Cristo que compartimos todos en la Creación Infinita de Dios.
7. Ésta guía y las ideas contenidas en ella fueron inspiradas por el Espíritu Santo y están relacionadas con las ideas y conceptos del libro “Un Curso de Milagros” (Fundación para la Paz Interna). Si deseas profundizar sobre estas enseñanzas, es recomendable que consigas el libro mencionado, leerlo, practicar sus lecciones y asistir a un grupo de estudio.

EPÍLOGO

Deseo de todo corazón que esta guía de perdón sea beneficiosa a todo aquel que la lea y la practique. Que lo llene de bendiciones, Amor y Paz. Que ilumine cada instante de su vida y lo lleve de regreso a Dios, al Hogar que todos anhelamos. Dios nos ama y eso nunca va a cambiar.

Ten paciencia contigo mismo, que Dios la tiene con todos Sus Hijos, y procura tener paciencia con los demás. No hagas sacrificios, mas estate dispuesto(a) a amar como Dios nos ama. Tampoco impongas sacrificios a nadie pues tu Ser Verdadero nunca los impone. Sé feliz en el proceso y no desperdicies las innumerables oportunidades que tienes de dar Amor. Son los regalos que le haces a Dios y se te devolverán con creces. Desea la Paz y sólo la Paz, para ti y para todo el mundo, pues este es un camino de Paz. Pide Luz, para que así puedas verla en ti y en los demás. Eres Hijo de Dios y un día no muy lejano lo recordarás. Mientras tanto, entrega tu vida por completo a Dios, Él sabe cómo consolarte y liberarte de tu dolor y sufrimiento. Anímate, aunque sea un poco, que hoy puede ser un nuevo comienzo a una vida mejor; una vida sin odio, sin miedo y sin culpa. Anímate, aunque sea un poco, que Dios responde a todo aquel que lo invoca y pide recordar su Amor. Anímate, no desfallezcas, que Dios está contigo en todo momento, mas necesita que lo dejes actuar en tu vida y en todo lo que hagas. Anímate pues, y pídele a Dios que te llene de Su Amor. No hay otro amor que te pueda hacer feliz y darte plenitud. Así sea.

INSTITUTO DE TERAPIA ESPIRITUAL TRANSCRIPTIVA

Página web: www.itet.com.mx

E mail: informes@itet.com.mx

Registro público Derechos de Autor:

03-2009-102612015000-01