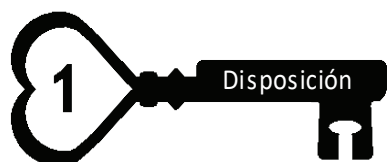




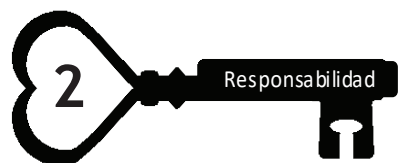
Ejercicio. Los “siete principios (llaves)” para vivir una relación auténtica

1. Ten muy en cuenta los puntos de verificación correspondientes a cada llave para identificar cualquier resistencia a implementar estos principios o “llaves”. Si hay resistencia, quédate en ese principio hasta que la resistencia desaparezca. Necesitamos neutralizar la resistencia (del ego) para poder integrar completamente estos “siete principios” clave.



Llave 1. DISPOSICIÓN

2. El primer atributo necesario es estar dispuestos a que el Espíritu deshaga todas las creencias y valores. Es la disposición a estar equivocados acerca de nuestras creencias y valores, y acerca de nuestra interpretación del pasado junto con todas nuestras historias. Es el anhelo de que se nos muestren todos los obstáculos inconscientes que oscurecen la presencia eterna e ininterrumpida del Amor en nuestra conciencia. Es estar dispuestos a afrontar y confesar que, desde el ego, no sabemos nada. Mas la Verdad puede ser y será revelada por el Espíritu en nosotros. También es la disposición a ver impecables a los demás, inocentes, a pesar de la aparente evidencia en contra. Es la disposición a perdonar.
3. *Los puntos para verificar la disposición son:*
 - 1) ¿Siento alguna resistencia a hacer esto? Si hay resistencia, hay miedo al Amor de Dios. La resistencia es señal de que no estamos dispuestos a confiar en Dios y por ende a confiar en nuestro Santo Ser.
 - 2) ¿Siento gratitud por mi disponibilidad?



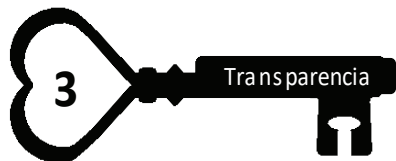
Llave 2. RESPONSABILIDAD

4. Consiste en reconocer y aceptar que hay un solo responsable de todo nuestro sufrimiento, sin importar cuántas formas diversas parezca tomar. El ego es odio inconsciente a nosotros mismos, proyectado sobre los demás, sobre nuestro cuerpo y sobre el mundo, para manifestarse como ataque (conflicto, traición, abandono, enfermedad, dolor, escasez y muerte, etcétera).
5. Aceptamos que los demás, el cuerpo, el pasado y el mundo no causan nada porque su causa primordial subyace en nuestra propia mente. Es aquí, en nuestra mente, donde se encuentra y se sana la única fuente de todo sufrimiento: el distorsionado filtro perceptivo egoico. En esto consiste hacernos responsables, sin juzgar ni culpar a los demás, al cuerpo o a nuestro ser por nuestro autoataque inconsciente. Por lo tanto, es muy importante aprender a perdonarnos por haber usado, sin saberlo, a los demás, al cuerpo, al pasado y al mundo con el propósito de atacar y separar.



6. *Los puntos para verificar la responsabilidad son:*

- 1) ¿Siento resistencia a esto? Si es así, ¿qué áreas deseo mantener separadas de Dios/Amor/sanación?
- 2) ¿Siento gratitud por hacerme cien por ciento responsable de todos mis pensamientos, sentimientos y acciones, sin culpabilizarme?

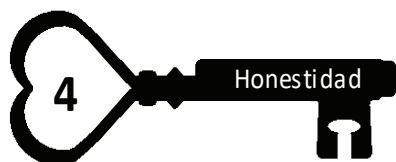


Llave 3. VULNERABILIDAD/TRANSPARENCIA EMOCIONAL

7. El mayor desafío para muchos de nosotros es reconocer que, sin saberlo, hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ser y con los demás de manera deshonesta. Y no podemos sanar esto sin verlo primero, pues así reconoceremos que hemos abandonado a nuestro Ser en pos del especialismo. Aprender a ser auténtico implica aprender a ser emocionalmente vulnerables y transparentes. El ego lo ve como debilidad, todo lo contrario de como lo interpreta el Espíritu Santo: la vulnerabilidad emocional es fortaleza, porque nos acerca a Él, a los demás y a nuestro Santo Ser. Estamos tan condicionados a “practicar la relación especial” que no tenemos idea de quiénes somos en realidad. Al principio sentimos miedo de averiguarlo porque creemos que podríamos perder nuestras relaciones especiales.

8. *Los puntos para verificar la vulnerabilidad/transparencia emocional son:*

- 1) ¿Siento gratitud por mi vulnerabilidad y transparencia emocional?
- 2) ¿Hasta qué punto me siento feliz de sentir y expresar mis emociones sin culpa, ya sea solo, con conocidos o con desconocidos?
- 3) ¿Acepto derramar una lágrima en público?
- 4) ¿Me siento cómodo expresando paz en medio de una confusión aparente?
- 5) ¿Puedo expresar empatía (no lástima) y extender confianza sin preocuparme por cómo pudieran percibirlo otros que quizás se sientan molestos?
- 6) ¿Puedo aceptar mis propias emociones, aparentemente positivas o negativas, y acogerme con Amor sin turbación, vergüenza o autocrítica?



Llave 4. HONESTIDAD RADICAL CON UNO MISMO

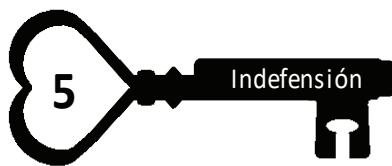
9. Solo a través de la indagación interior con radical honestidad vamos removiendo las capas de todas nuestras creencias, condicionamientos, historias y valores erróneos para revelar nuestros verdaderos sentimientos. Y es sintiendo todo lo que hemos reprimido, sin juzgarnos, que podemos por fin reconocer y deponer nuestras defensas



contra el Amor de Dios como nuestro Santo Ser. La honestidad es una característica clave del verdadero despertar. Jesús señala su importancia suprema:

“La honestidad no se limita únicamente a lo que dices. El verdadero significado del término es congruencia: nada de lo que dices está en contradicción con lo que piensas o haces; ningún pensamiento se opone a otro; ningún acto contradice tu palabra ni ninguna palabra está en desacuerdo con otra. Así son los verdaderamente honestos. No están en conflicto consigo mismos a ningún nivel. Por lo tanto, les es imposible estar en conflicto con nadie o con nada”. ... “El conflicto es el resultado inevitable del autoengaño, y el autoengaño es deshonestidad” (UCDM M-4.II.1:4-9,2:4).

10. Así que el ego quiere mantener la paz en sus relaciones, lo cual le parece bueno y seguro, pero mirémoslo de verdad con radical honestidad. Mantener la paz (egoica) implica abandonar y engañar a nuestro Ser. Tiene un costo ineludible.
11. Los puntos para verificar la honestidad radical para con uno mismo son:
 - 1) ¿Siento alguna resistencia a esto?
 - 2) ¿Me preocupa más cómo recibirán los demás (egos) mi honestidad (autenticidad), que mantenerme cien por ciento auténticamente alineado con mi Verdad?
 - 3) ¿Estoy siendo cien por ciento radicalmente honesto conmigo mismo y con todos aquellos con los que me encuentre?
 - 4) ¿Mis pensamientos, sentimientos, palabras y acciones están en línea con mi verdad? ¿O abandono mi propia verdad para apaciguar el ego de los demás?
 - 5) ¿Siento gratitud por mi radical honestidad conmigo mismo?



Llave 5. INDEFENSIÓN

12. La persistente sensación de amenaza que experimentamos surge de un nebuloso sentimiento de culpa profundamente enterrado. Esa culpa es el temor inconsciente a Dios (al Amor) que surgió cuando por error creímos que nos habíamos separado de Dios y fabricamos la dualidad. Es esta culpa la que genera todo temor y las muchas formas de sufrimiento que evidenciamos.
13. Nuestra seguridad radica en estar dispuestos a soltar las defensas. La indefensión no es debilidad sino fuerza. Es reconocer nuestro Santo Ser inocente. Evoca al Cristo interior y afirma nuestra invulnerabilidad inherente. Cuando nos defendemos, reforzamos el ataque sin darnos cuenta. Lo que temamos o de lo que nos defendamos, lo atraeremos. En modo defensa, nos oponemos al Amor de Dios y creemos que este adversario es un oponente aparentemente real.
14. Todas las formas de miedo surgen de nuestra creencia secreta de que hemos pecado (nos separamos), somos culpables y ahora necesitamos defendernos, pues esperamos



el castigo (de Dios) por esa creencia ilusoria. Y debido a que tenemos libre albedrío y usamos el poder de Dios para materializar nuestras elecciones inconscientes del ego, sin saberlo manifestamos nuestros miedos.

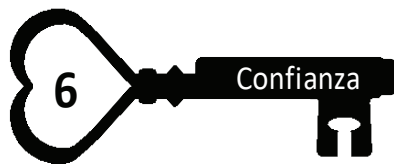
“¿Quién se defendería a sí mismo a menos que creyera que ha sido atacado, que el ataque es real y que defendiéndose es como puede salvarse? En esto radica la insensatez de las defensas, las cuales otorgan absoluta ‘realidad’ a las ilusiones y luego intentan lidiar con ellas como si fueran reales. Ello no hace sino añadir más ilusiones a las ilusiones, haciendo así que la corrección sea doblemente difícil” (UCDM L-135.1:1-3).

“El precio de las defensas es el más alto de los que exige el ego”. ... “La indefensión es fortaleza. Da testimonio de que has reconocido al Cristo en ti” (UCDM L-153.4:1,6:1-2).

15. Expresar una indefensión sincera en la comunicación interpersonal sirve para descorrer el velo egoico de miedo lo suficiente como para vislumbrar a nuestro Ser y a los demás tal como somos ahora—inocentes— en el Instante Santo. De lo contrario, especialmente cuando estemos disgustados, los veremos culpables a través de nuestro pasado superpuesto. Pero la manera en que juzgamos a otro es siempre nuestro juicio inconsciente a nosotros mismos. Será, o bien una bendición de inocencia, o bien una condenación de culpabilidad.

16. Los puntos para verificar la indefensión son:

- 1) ¿Siento resistencia a practicar la indefensión?
- 2) Si nada se opone a Dios/mi Santo Ser, ¿por qué siento la imperiosa necesidad de tener razón o de defenderme contra alguien o algo? ¿De quién o de qué me estoy defendiendo?
- 3) ¿Siento gratitud por mi indefensión?
- 4) ¿Acepto soltar toda necesidad de defensas?



Llave 6. CONFIANZA

17. Si no estoy perfectamente en paz, el miedo ha entrado en mi mente y por lo tanto debo estar confiando en la fuerza del ego, que es debilidad. La Voluntad de Dios para mí es paz perfecta. Si experimento menos, estoy negando la Voluntad de Dios.

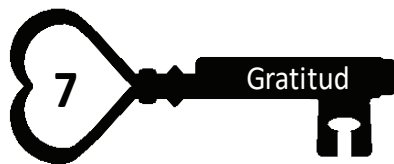
“La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fortaleza. La conciencia de que no hay nada que temer indica que en algún lugar de tu mente, aunque no necesariamente en un lugar que puedas reconocer, has recordado a Dios y has dejado que Su Fortaleza ocupe el lugar de tu debilidad. En el instante en que estés dispuesto a hacer eso, ciertamente no habrá nada que temer” (UCDM L-48.3).



18. Con el Espíritu Santo aprendemos a retirar nuestra confianza en el miedo como culpa, acusación y juicio. Le permitimos que transfiera nuestra confianza al Amor como inocencia, paz y unión verdadera. Nuestra confianza se fortalece cuando aplicamos el perdón cuántico a todos nuestros disgustos. Aprendemos a confiar en la luz eterna dentro del único Santo Ser que compartimos, al perdonar las proyecciones de separación del ego.

19. *Los puntos para verificar la confianza son:*

- 1) ¿Siento alguna resistencia para entregar todo al Espíritu Santo?
- 2) ¿Siento gratitud al entregar todo al Espíritu Santo?
- 3) ¿Confío en que todas mis necesidades están cubiertas por Dios?
- 4) ¿Confío en que puedo entregar con seguridad cada área en que siento la compulsión de controlar —relaciones, familia, finanzas, cuerpo, salud, ingresos, trabajo, etcétera— al Espíritu Santo?



Llave 7. GRATITUD

20. A medida que desaparecen nuestras defensas, nuestra necesidad de controlar, luchar y juzgar, descubrimos que solo servían para obstruir nuestro estado natural de gratitud. Desde ahí vemos que tras cada oportunidad de perdón hay una curación milagrosa. De hecho, damos la bienvenida a las oportunidades de perdón porque sabemos que traen sanación cuántica, y sentimos abundante gratitud por ellas.

21. A medida que desaprendemos el miedo y abrimos nuestro ser al Amor con disponibilidad genuina, responsabilidad, transparencia emocional, honestidad radical con uno mismo, indefensión y confianza, descubrimos que la gratitud nos acompaña adonde vayamos.

22. *Los puntos para verificar la gratitud son:*

- 1) ¿Estoy agradecido de poder intercambiar todas mis experiencias, historias, valores y creencias del pasado por el Sistema de Pensamiento del Espíritu Santo?
- 2) ¿Estoy agradecido por este milagroso Sistema de Pensamiento innato?
- 3) ¿Puedo con gratitud invitarlo a que tome las riendas de cada una de mis decisiones y reacciones a partir de ahora?

23. Para información adicional, consultar El divino paso del ego al Santo Ser en el Capítulo III.2.