



## Ejercicio. Todos mis problemas se han resuelto

1. Comienza con un problema o un desafío particular que tal vez enfrentes. Incluso puede que sea un problema del pasado, como el abuso infantil, etcétera. Y luego desentierra el “problema real” subyacente. Existe una buena posibilidad de que descubras la conexión entre el problema real y el problema particular tal como lo has estado viendo. Además, observa cómo el ego define el problema superficial y luego intenta resolverlo, asegurándose de que nunca descubras su única causa subyacente.

- 1) **¿Qué aspecto ha tomado el problema?** ¿El conflicto gira en torno a una relación, a una enfermedad, al dolor, a la depresión, a dudar de ti mismo, a la falta de medios económicos, al envejecimiento, a un aumento o a una baja de peso, al futuro incierto, a la preocupación por el bienestar de otro, etcétera?
- 2) **¿Estás dispuesto a reconocer que este problema no es más que una cortina de humo hecha para ocultar tu único problema?** Crees que estás separado de tu Santo Ser, de Dios y de tus hermanos. Tu único problema es la falta de un sincero deseo de cerrar la brecha; de perdonar totalmente.
- 3) **¿Cuál es el problema subyacente que constituye la brecha (el problema)?** ¿Qué crees que necesitas (valoras), más que cerrar la brecha a través del perdón (aceptar la Expiación)? Este es tu deseo oculto de estar separado, la causa negada del problema. Hasta que esto no se haya identificado y ofrecido sinceramente a cambio del milagro, el problema no podrá resolverse. Examina estas posibles pistas con una radical honestidad contigo mismo:

2. La necesidad de tener razón; la necesidad de creer que fuiste víctima (de abuso, abandono o traición); la necesidad de creer que fuiste un agresor (culpable); la necesidad de sostener agravios; la necesidad de creer que tu ira está justificada; la necesidad de creer que eres víctima del cuerpo, el dolor, la enfermedad o el envejecimiento, del sobrepeso o de un bajón de peso; la necesidad de condenar el cuerpo y sus apetitos; la necesidad de idolatrar el cuerpo y sus apetitos; la necesidad de creer que sufres por falta de medios económicos; la necesidad de creer que estás solo, que no eres visto o que te pesa la soledad; la necesidad de creer que debes defenderte; la necesidad de creer que no eres digno; la necesidad de creer que debes planear y controlar sin la guía del Espíritu Santo; la necesidad de creer que es útil tu preocupación o inquietud por el bienestar de otra persona; la necesidad de creer que el sacrificio y la lucha son valiosos o necesarios; la necesidad de creer que se necesitan las reglas, los roles y las leyes de la relación especial (entre padres, hijos, cónyuges, amigos, etcétera); la necesidad de creer que tienes que ganarte tu valía; la necesidad de creer que debes juzgar a los demás, etcétera.

- 1) **¿Hay alguien presente o de tu pasado (incluyéndote) a quien no hayas perdonado por completo?** ¿Por qué deseas conservar estas creencias, agravios y temores en vez del perdón y la liberación del miedo? ¿Qué es lo que te dan estas creencias? ¿De qué te protegen?



- 2) **¿Estás dispuesto a reconocer que todas tus creencias, miedos, agravios, problemas y preocupaciones están ahí por una sola razón: para servir como una cortina de humo —un escudo de miedo— que oculte tu resistencia a sanar la causa única, que es la resistencia a cerrar genuinamente la brecha? ¿De verdad quieres ver a tu hermano/hermana libre de pecado, libre de culpa?** La sanación (el perdón) se logra al admitir primero que te equivocaste al elegir creer en tus miedos, agravios y problemas, al valorar la brecha y estar separado. Y ahora deseas cerrarla aceptando la Expiación.
  - 3) **¡Desea el milagro por encima de todo!** Desea por encima de todo lo demás cerrar la brecha que este miedo, agravio o problema se hicieron para encubrir. Tu sanación depende de reconocer este problema y luego aceptar la Voluntad de Dios de que se ha resuelto. ¡Un solo problema, una sola solución! La sanación está hecha porque tu único problema ha sido resuelto.
3. Si creyeras con inamovible convicción que en verdad eres la inocente Criatura de Dios, no podrías sufrir. Nunca podría haber ningún problema. El sufrimiento y los problemas solo aparecen cuando abandonas a tu Ser por el deseo de separarte de otro, del Ser y de Dios. Son simplemente síntomas de la elección de estar separado.
4. Para sanar cualquier problema, todo lo que el Espíritu Santo necesita de ti es:
- 1) Que reconozcas que el único problema, sin importar su forma, es tu elección equivocada de creer que estás separado de la sanación y del Amor que todo lo abarca.
  - 2) Tu sincero consentimiento para que Él “cierre la brecha” en tu corazón y mente.
  - 3) Tu sincera aceptación de que Él ya sanó el problema en el instante en que Le diste tu consentimiento para que lo sanara.



### Ejercicio. ¿Qué deseas más que la paz de Dios?

1. **Haz dos listas.** Estas te ayudarán a sacar a la luz tus deseos —tanto los positivos como los negativos— para que puedas pedir al Espíritu Santo que los mire contigo. A la luz de la percepción verdadera, puedes pedir que Él revele lo que es valioso y lo que no. Esta práctica, altamente efectiva, acelera el proceso de la curación.
2. **Lista 1: Positivos.** Encuentra todas las cosas que todavía crees que quieres aquí en el sueño. Tómalo tu tiempo y sé radicalmente honesto y específico. Puedes ser deseos de seguridad financiera, salud o un mejor cuerpo, romance y sexo, una casa, un automóvil, etcétera.
3. **Lista 2: Negativos.** Echa un vistazo a tu propio “escudo de miedo”. Encuentra todas esas creencias, valores, personas, relaciones, eventos, circunstancias, cosas y experiencias que te causan preocupación o estrés. Tal vez se remonten al pasado, estén ocurriendo ahora o sean temores del futuro. Estas son áreas de falta de perdón. Esta lista tal vez incluya factores no resueltos en tu viaje espiritual o problemas recurrentes relacionados con falta de valía o falta de perdón. Por favor sé radicalmente honesto y específico.
4. Sin olvidarte de pedir al Espíritu Santo que mire contigo las listas que has hecho con radical honestidad, toma la Lista 1 y revisa cada deseo, respondiendo a las siguientes preguntas:
  - a. *¿Cómo me sentiría realmente si se cumpliera o realizara este deseo?*
  - b. *¿El cumplimiento de este deseo es más valioso para mí que la paz de Dios?*
5. En segundo lugar, con el Espíritu, revisa lo que escribiste en la Lista 2 y responde a la siguiente pregunta:
  - a. *¿Qué me brinda esta preocupación o estrés (falta de perdón) que sea más valioso para mí que la paz de Dios? ¿Cuál es la recompensa para el ego?*
6. Jesús nos deja con una pregunta significativa cuando miramos nuestras dos listas: “¿Es esto lo que deseo en lugar del Cielo y de la paz de Dios?”  
“Esta es la elección que tienes que tomar. No te dejes engañar pensando que no es así. En esto no es posible transigir. Pues o bien eliges la paz de Dios o bien pides sueños. Y estos vendrán a ti si eso es lo que pides. Mas la paz de Dios vendrá con igual certeza para permanecer contigo para siempre” (UCDM L-185.9:1-6).
7. **Paso Final:** ¿Cuál de estos temas, tanto en la Lista 1 como en la 2, estás dispuesto a ofrecer al Espíritu Santo para que Él le dé un nuevo propósito divino? ¿Hay creencias, valores o juicios que requieren perdón?
8. ¿Podemos ver quizás cómo el ego está obsesionado con la idea ilusoria de que estos ídolos o nos completarán o nos destruirán? Todo lo que buscamos aquí en el sueño surge de alguna forma de miedo y carencia. Pero en la paz de Dios no hay miedo ni carencia. En esta paz todo está curado y completo.
9. No se nos pide que renunciemos a lo que actualmente creemos que nos dará lo que queremos en el mundo. Sin embargo, se nos pide que le entreguemos al Espíritu Santo nuestro “apego” a ello. En otras palabras, ¿estamos dispuestos a permitir que Él divinamente reinterpreté y dé un nuevo propósito a estas ilusiones? Si no hacemos esto, el ego los usará todos —tanto ilusiones positivas como negativas— para el autosabotaje y para el ataque, porque representan delirios basados en el miedo para sustituir la paz de Dios que es el único Santo Ser que compartimos.



## Ejercicio. Desenmascarar la fuente de la ira

1. Si todo ataque es esencialmente ataque contra uno mismo, acelerar el proceso de curación implica primero mirar cómo es posible que hayamos traicionado a nuestro ser. Responde a estas preguntas con radical honestidad contigo mismo:
  - 1) ¿Dónde me abandoné, dónde abandoné mi conocimiento interior? ¿De qué manera no me hice presente a mí mismo?
  - 2) ¿Dónde no fui completamente honesto, responsable y transparente?
  - 3) ¿Estaba tratando de dar algo para obtener algo a cambio? Por ejemplo aprobación, reconocimiento, favores especiales, etcétera.
  - 4) ¿Tenía segundas intenciones?
  - 5) ¿Quería tener razón más de lo que quería cerrar la brecha con otro?
  - 6) ¿Me tomé las cosas como algo personal? Solo el ego puede hacer eso. El Santo Ser no.
  - 7) ¿Me di por ofendido? Recuerda que recibir y dar ofensa son el mismo error.
2. Si deseas aprender más sobre los disgustos, te serán útiles las siguientes secciones de este Manual:
  - 1) “La impactante verdad acerca de ser tratado injustamente”, C-I.12.
  - 2) “Dar un nuevo propósito a nuestros disgustos”, C-I.14.
  - 3) “Los siete principios esenciales del perdón cuántico”, C-VI.4.



## Ejercicio. La voz del ego versus la Voz del Espíritu Santo

1. ¿En qué áreas aún deseas ser tratado injustamente para conservar “corrupta” tu inocencia como defensa contra el Amor y la curación? ¿A quién y qué cosa te cuesta perdonar? ¿Es a alguien de tu infancia? ¿Es al cuerpo (que es completamente neutral, inocente e incapaz de ataques motivados por sí mismo)? Solo tú sabrás cuáles son tus propios chivos expiatorios. Si realmente quieres sanar, he aquí un ejercicio útil para incluir en tus anotaciones diarias:
2. Necesitarás una o más páginas divididas verticalmente por la mitad. El lado izquierdo se titula “La voz del ego” y el derecho “La Voz del Espíritu”. Si no puedes dividir la página en mitades, simplemente usa dos páginas separadas.
3. Trata de encontrar un lugar tranquilo y relajarte para establecer tu intención de permitir que el Espíritu revele todo lo que necesites ver. Sin juzgarte, pregúntate si hay personas presentes o pasadas a quienes te resulta difícil perdonar. Mira con atención. ¿Por quién todavía crees que fuiste victimizado? Sé radicalmente honesto: ¿hasta qué punto crees que eso realmente sucedió?
  - 1) Primero, permite que el ego hable. Deja que se purifique mientras preguntas: “¿Por qué el ego necesita justificar su agravio?” Y segundo: “¿Qué teme perder si perdonas y sanas por completo?”
  - 2) Ahora pídele al Espíritu que te ayude a ver esto de manera diferente, recordando que el ego cree que tu inocencia “corrupta” (protección contra el castigo de Dios) depende de sostener agravios, de ser una víctima. Permite que el Espíritu te escriba en su columna.
  - 3) Ahora, repite el mismo proceso con cualquier otra cosa que te preocupe, como por ejemplo: un conflicto en la relación, un dolor del cuerpo, una enfermedad, problemas de peso, problemas económicos, etcétera. ¿Hay algún momento “ajá”? ¿Puedes reconocer algunos patrones de autosabotaje que antes habías atribuido a causas externas?
  - 4) ¿Estás listo para retraer tus proyecciones de ataque sobre otros, sobre ti mismo, el cuerpo, el mundo y Dios? Para eso es precisamente el perdón: para perdonarte el haber estado equivocado. Ahora puedes ver el inestimable valor de perdonar lo que en realidad nunca sucedió. La idea es que con este ejercicio reinterpretemos completamente nuestra manera de ver el pasado. En lugar de creer que de verdad fuimos victimizados, puede que comencemos a sentir gratitud por todos los que nos han ofrecido oportunidades tan grandiosas de perdón, pues sin ellos nunca podríamos deshacer nuestro ciclo de autoataque inconsciente.



## Ejercicio. El uso egoico de transigir y sacrificarse

1. ¿Estás dispuesto a examinar, con el Espíritu Santo, en que áreas de tus relaciones transiges y te sacrificas? Asegúrate de hacerlo con Él para que no te juzgues, en observación tranquila. Si sientes juicio o te culpas, el ego se ha entrometido.
2. ¿Puedes hacer tu propia indagación interior radicalmente honesta sobre qué concesiones puedes estar haciendo en las relaciones? A menudo, el ego está obsesionado con un “rol” particular en la relación y confunde ese papel con el Amor. Luego juega a ser “dios”, asumiendo un falso sentido de responsabilidad superior. Tomemos como ejemplo la crianza de los hijos. La “necesidad de que se nos necesite” a menudo alimenta ese error en particular.
3. Esta dinámica insidiosa (la falsa responsabilidad) destruye la confianza. La confianza se invierte en el ego y el miedo, mientras nos alejamos de Dios/Amor y de quienes decimos amar. Cuando le reflejamos a un niño que no confiamos en él, lo asimila y generalmente crece con un profundo sentido de desconfianza en sí mismo que causa todo tipo de sufrimiento.
4. Permítanme compartirles un relato radicalmente honesto de una querida amiga mía (con su autorización). Siento que muchas personas, especialmente mujeres, se identificarán con su reveladora confesión.
5. Cuando nos conocimos, ella no tenía idea acerca de la Relación Santa. Solo conocía los patrones destructivos del amor especial. Afortunadamente, ahora ve que estaba obsesionada con auto traicionarse y ha dado un giro en la dirección opuesta. Así relata ella su historia con el “amor especial” egoico.
6. “Mientras me apresuraba a hacer y a conseguir todo para todos, el mundo me decía lo increíble que era. Decían que era como la ‘Mujer Maravilla’: infinitamente ‘generosa’. Ese era el ‘estímulo’ adictivo por el que vivía. Realmente no veía a los demás como eran ni buscaba unirlos al Espíritu en las personas. Y es que estaba demasiado ocupada buscando que me aprobaran, que me necesiten y me aprueben.
7. Entonces acumulaba todos estos ‘créditos’ de lo que había hecho por otros, para culparlos cuando comenzaba a estar resentida con ellos por no haber hecho lo mismo por mí. No tenían alternativa. ¡Los encasillaba tan pronto como trataba de ‘ayudarlos’! Nunca me pedían ayuda, yo solo lo hacía, y con exagerada dedicación, preparando el futuro ataque en forma de: ‘Pobre de mí, mira todo lo que hago por ti y sin conseguir nada a cambio’. Es muy eficaz porque, según los estándares del mundo, estaba siendo cariñosa y generosa. Pero en realidad era puro ataque”.



8. Haz una lista de las personas y áreas de tu vida en que has transigido pensando que era muestra de Amor. Esta lista tal vez incluya situaciones como interesarse o participar en actividades en contra de tus verdaderas preferencias, tales como tener conversaciones sin sentido, dormir juntos, realizar tareas del hogar, tener sexo, tener finanzas compartidas, tal vez sacrificar tu autenticidad con renuencia a hablar sobre tu camino espiritual o tratar de "mantener la paz", etcétera.
9. En radical honestidad contigo mismo, ¿por qué transiges o te sacrificas? Si la respuesta es que haces concesiones porque temes herir a la persona que amas, por favor profundiza en esto.
10. Pregúntate entonces, ¿qué busca obtener el ego a cambio de tus sacrificios? Recuerda que cualquier sacrificio busca siempre recompensa. ¿Cuáles son las tuyas en cada área?
11. Y, por último, si te sinceraras y decidieras retirar tus patrones de sacrificio, ¿qué temes perder? ¿Qué o quién podría verse amenazado?
12. Cuando sacrificamos nuestro Ser a favor de los egos de los demás, cedemos a los "mimos del ego", lo cual no es Amor, sino ataque. ¿Qué podrías perder si te unieras al Espíritu para perdonarte y decidir ser más honesto con tu Ser? ¿Qué podría verse amenazado? Si una relación parece ponerse en peligro cuando uno o ambos se alinean con su guía interior, no era Amor lo que los unía, sino miedo.
13. Por eso es imperativo aplicar las Siete Llaves en las relaciones si realmente deseamos pasar del especialismo al Amor como Relación Santa (ver C-VI.2).



## Ejercicio. El divino intercambio – Desenmascarar la resistencia al Amor

1. En total honestidad contigo mismo y en presencia consciente, examina cada una de las siguientes preguntas. Cada una incluye dos preguntas más. Una es para descubrir los miedos del ego, es decir, ¿a cuál de ellos se resiste el “falso yo” y por qué? Y la otra es para revelar los regalos de decir “sí” al Espíritu. Es útil escribir cada respuesta para poder repasarlas después con el Espíritu Santo.

1) **¿Estoy dispuesto a dejar de juzgar a los demás?**

a. *¿Estoy dispuesto a Amar —aceptar— a los demás incondicionalmente, sin importar cuán tentado me sienta a juzgarlos y condenarlos?*

b. *Al decir “sí” ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

c. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

2) **¿Estoy dispuesto a dejar de juzgarme?**

a. *¿Estoy dispuesto a Amarme —aceptarme—incondicionalmente, sin importar cuán tentado me sienta a condenarme?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

c. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

3) **¿Estoy dispuesto a estar equivocado acerca de mis juicios? ¿Se me puede enseñar?**

a. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

4) **¿Estoy dispuesto a dejar atrás el pasado?**

a. *Esas son “historias” sobre mí que me cuento a mí mismo y a otros. El pasado incluye la manera en que veo a los demás a partir de una historia que proyecta el “falso yo”. Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

5) **¿Estoy dispuesto a aplicar de manera estable los “siete principios (llaves)” para la práctica de la relación auténtica en toda comunicación con mi Ser y con los demás?**

a. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*



- 6) **¿Estoy dispuesto a perdonarme y aceptar la Expiación?**
- Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*
- 7) **¿Estoy dispuesto a dejar mi falta de valía para recibir la Expiación?**
- Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*
- 8) **¿Estoy dispuesto a ser completamente curado, en cuerpo y mente, por medio del milagro, de la Expiación?**
- Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*
- 9) **¿Estoy dispuesto a reconocer y entregar al Espíritu Santo todas las formas en que uso el cuerpo sin amor, es decir, separándome del Santo Ser?**
- Ejemplos: Me estoy condenando (y a los demás) como un cuerpo, si me juzgo o si juzgo a los demás como cuerpos, en una relación especial condicional, haciendo sacrificios, etcétera. Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*
- 10) **¿Estoy dispuesto a que todo el “especialismo” en mis relaciones (pareja, hijos, padres, amigos, etcétera) sea corregido divinamente por el Espíritu Santo?**
- Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*
- 11) **¿Estoy dispuesto a permitir que el Espíritu me ayude a deshacer mi creencia errónea en la identificación corporal (percepción sensual y apetitos corporales)? ¿Y estoy dispuesto a permitir que el Espíritu me ayude a deshacer mi creencia en los cuerpos y, por lo tanto, deshacer mi apego a utilizar a los demás como cuerpos?**
- Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*
  - Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*



12) **¿Estoy dispuesto a entregarle al Espíritu mi “necesidad de que otros me necesiten/deseen”?**

a. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

13) **¿Estoy dispuesto a permitir que mi cuerpo, sus apetitos, placeres y dolores, se curen completamente por medio de la Expiación/milagro?**

a. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

14) **¿Estoy dispuesto a ver solamente inocencia en mi interior y en el de los demás?**

a. *Al decir “sí”, ¿qué podrá perder el “falso yo”?*

b. *Al decir “sí”, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?*

2. **Repasa los miedos del ego.** Ahora miremos los miedos del ego y repasemos “sus” razones para resistirse a decir “sí”. Escribe tus ideas. ¿Qué ves? Lleva estas observaciones a tu espacio sagrado y pídele al Espíritu que te ayude.

3. **El ego es el que se resiste.** ¡Pero ese no eres tú! No lo tomes como algo personal. Tu salvación depende de tomar la decisión de “hacerte presente” y experimentar el divino paso del ego al Santo Ser. ¡Mira cómo fluyen los milagros!

4. **Repasa los regalos de decir “sí”.** Una vez que hayas mirado tus obstáculos al Amor —tus miedos— y se los hayas ofrecido al Espíritu a cambio del milagro, las limitaciones pasadas se liberan y desaparecen. Ahora puedes abrirte más a la guía interior. Por eso se incluyó esa última pregunta las 14 veces: “Al decir ‘sí’, ¿qué posibles regalos me abro a recibir si vivo el divino paso del ego (cuerpo) al Santo Ser (Espíritu)?” Escribe tus ideas. ¿Qué ves? Lleva estas ideas a tu espacio sagrado y pídele al Espíritu que se una a ti para recibir en verdad estos regalos.



## Ejercicio. Objetivos verdaderamente compartidos

1. Los únicos objetivos que se pueden compartir de verdad son los que compartes con el Espíritu Santo. Pero primero necesitas reconocer tus objetivos independientes, para así poder entregarlos y que el Espíritu Santo los sane. ¿Cuáles son? ¿Y estás dispuesto a entregárselos para que reciban un nuevo propósito divino?
2. Por ejemplo:
  - 1) ¿Crees que “necesitas” a esta persona (compañero)? ¿En qué áreas la necesitas? Por ejemplo: sexo, seguridad económica, hogar, posesiones materiales, apoyo físico, apoyo emocional, felicidad, intereses comerciales, pasatiempos, entretenimiento, actividades sociales, para evitar la soledad, para mantener la “forma” de la familia unida, para evitar la vergüenza social, etcétera.
  - 2) Revisa los objetivos e intereses que compartes con tu compañero. En radical honestidad personal, ¿cuáles son compartidos genuinamente —con el Espíritu Santo— y cuáles son metas egoístas? En otras palabras, ¿cuál de ellos, si el otro lo pusiera en peligro, te llevaría a cambiar o a retirar le tu amor? Esos son objetivos e intereses propios separados. Están destinados a destruir tu relación, pues excluyen al Único que podría salvarla, el Santo Ser que compartes con la otra persona.



### Ejercicio. Haz la prueba

1. Haz la siguiente prueba para saber si quieres Amor o especialismo.

- a) ¿Qué deseo realmente?
- b) ¿Qué anhelo?
- c) ¿Quiero ser Amado?
- d) ¿Quiero sentirme Amado?

2. Es imposible sentirse Amado y recibir Amor sin responder con un “sí” a la siguiente pregunta:

- a) ¿Quiero, por encima de todo, ver a los demás inocentes, impecables, sin importar las apariencias en contra?

3. Si tu respuesta a la pregunta anterior es “no”, lo que deseas no es Amor inmutable. En cambio, buscas amor especial, que es conflicto y separación disfrazados.

- a) ¿Quieres conocer el Amor?
- b) ¿O quieres ser especial?

4. Estos dos son diametralmente opuestos y nunca pueden fusionarse, pues buscan objetivos opuestos. Cuando lo único que quieres percibir es inocencia, entonces únicamente experimentas Amor.

*“Los sueños te muestran que tienes el poder de construir un mundo a tu gusto y que, por el hecho de desearlo, lo ves. Y mientras lo ves, no dudas de su realidad. Mas he ahí un mundo que, aunque claramente existe solo en tu mente, parece estar afuera. No reaccionas ante él como si tú mismo lo hubieras construido, ni te das cuenta de que las emociones que el sueño suscita no pueden sino proceder de ti. Los personajes del sueño y sus acciones parecen dar lugar al sueño. No te das cuenta de que eres tú el que los hace actuar por ti, ya que, si fueras tú el que actuase, la culpa no recaería sobre ellos, y la ilusión de satisfacción desaparecería”. ... “En los sueños que tienes mientras estás despierto, la relación especial ocupa un lugar especial. Es el medio con el que tratas de que los sueños que tienes mientras duermes se hagan realidad. Desde la relación especial no puedes despertar, ya que esta representa tu resolución de mantenerte aferrado a la irrealidad y de impedirte a ti mismo despertar. Y mientras le otorgues más valor a estar dormido que a estar despierto, no querrás despertar” (UCDM T-18.II.5:1-6,16-20).*



### Ejercicio. ¿Qué valoro más en la relación?

1. Demos una mirada radicalmente honesta a lo que en este momento valoramos más que el Amor inmutable, más que el único Santo Ser que compartimos.
2. Este cuestionario está diseñado para revelar dónde pueden estar tus ídolos ocultos. El mundo valora muchos de ellos como símbolos de un amor especial. Algunos podrían ser áreas o cualidades que consideres positivas, pero en verdad son “obstáculos” no reconocidos para el Amor y, por lo tanto, barreras para la unión real y la Relación Santa.
3. Tómate tu tiempo y repasa cada uno de estos posibles ídolos. Un ídolo es cualquier cosa que valoramos o priorizamos por encima de Dios y que por eso defendemos sin reparos. Mira con honestidad radical cuánto valoras o te identificas con cada uno.
4. En una escala de 0 a 10, determina cuál de estos tiene mayor o menor valor para ti en este momento. Esto a menudo cambia a medida que transferimos nuestra confianza del miedo al Amor. Cero: no le das ningún valor; diez: le das mucho valor.
  - 1) ser proveedor;
  - 2) ser salvador;
  - 3) ser solucionador de problemas;
  - 4) complacer a las personas;
  - 5) transigir para mantener la paz (del ego);
  - 6) ser fanático del control;
  - 7) ser fanático de la limpieza;
  - 8) ser planificador;
  - 9) ser reservado y mantener pensamientos privados;
  - 10) parecer fuerte, no ser emocionalmente vulnerable y transparente;
  - 11) ser competitivo;
  - 12) tener razón;
  - 13) ser necesitado por otros;
  - 14) ser meticuloso;
  - 15) ser inteligente;
  - 16) ser creativo;
  - 17) ser melodramático;
  - 18) estar enfermo o dolorido;
  - 19) ser un mártir;
  - 20) preocuparme; estar ansioso;
  - 21) asumir “falsa responsabilidad” por los seres queridos;
  - 22) compartimentar mi vida;
  - 23) creer en víctimas inocentes y en agresores culpables;
  - 24) creer en el mundo: noticias, política, etcétera;
  - 25) crearme víctima del cuerpo, de otra persona, del pasado o del mundo;
  - 26) abrigar agravios presentes o del pasado;
  - 27) tener dificultad para perdonar completamente;
  - 28) tener apego a las historias del pasado;



**MANUAL PARA LA RELACIÓN SANTA - EJERCICIOS**  
**¿Qué valoro más en la relación?**

- 29) ser sentimental;
- 30) creer que he sido tratado injustamente;
- 31) creer que mi pareja romántica debería proporcionarme sexo;
- 32) ser adicto a cualquiera de los muchos apetitos corporales del ego: sexo, pornografía, comida, televisión, videojuegos, drogas, compras, juicios, chismes, drama, gastos, apariencia o estado físico, alcohol, etcétera;
- 33) creer que el Amor real implica sacrificio, posponiendo nuestras propias necesidades, etcétera;
- 34) creer que el Amor puede cambiar o terminar;
- 35) creer en ciertas “reglas” y “roles” en la relación que, si no se cumplen, son motivos para retirar o terminar el amor.



## Ejercicio. ¿Estás listo para comprometerte con la Relación Santa?

1. Como en el ejercicio C-V.10A, marca cada uno de los siguientes puntos en una escala del 0 (no estoy dispuesto) al 10 (estoy totalmente dispuesto).
  - 1) ¿Qué tan dispuesto estoy a que todos mis ídolos reciban del Espíritu Santo un nuevo propósito divino? Esto implica aprender a no defender mis ídolos proyectando acusaciones.
  - 2) ¿Qué tan responsable estoy dispuesto a hacerme por todo lo que pareció sucederme en el pasado, el presente y el futuro?
  - 3) ¿Qué tan dispuesto estoy a ser emocionalmente vulnerable y transparente conmigo y con los demás?
  - 4) ¿Qué tan dispuesto estoy a ser radicalmente honesto conmigo mismo? ¿Estoy dispuesto a alinear mis pensamientos, sentimientos, conversaciones y acciones con honestidad? ¿Y estoy dispuesto a comunicarme con todos en este nivel de honestidad, sin importar mi miedo al rechazo?
  - 5) Cuando alguno de mis ídolos se vea amenazado (revisa la lista del ejercicio 10A), ¿qué tan indefenso estoy comprometido a ser?
  - 6) ¿Confío en que, si alguno de los ídolos del ego parece verse amenazado, esto es una oportunidad y nunca una amenaza? ¿Confío en que estar emocionalmente disgustado siempre es un regalo disfrazado para revelar otro obstáculo al Amor (ídolo) y poder ofrecérselo al Espíritu Santo a cambio del milagro?
  - 7) ¿Siento gratitud por mis oportunidades de perdón? ¿Estoy agradecido de haber cuestionado mi autoconcepto erróneo para por fin poder experimentar la profunda inocencia, seguridad y Amor que soy?
  - 8) ¿Anhele unirme en Relación Santa y darle la bienvenida para que acelere el proceso de deshacer el “falso yo” y su adicción al dolor, la pérdida y la separación?
2. Estos ejercicios no pretenden aumentar la culpa, sino la honestidad con uno mismo y la atención plena. No debe haber ningún juicio en esta sincera indagación interior. No obstante, la mayoría no sabemos quiénes somos, y mucho menos qué es el Amor perfecto e inmutable. A medida que deshacemos lo que no somos — todo lo que queda es el Amor perfecto que no cambia.
3. Una Relación Santa no busca mejorar el “yo” que creemos ser. Pero, por su naturaleza, borrará todo lo que no somos. Lo que queda es Amor, nuestro único Santo Ser. Solo así sabremos con certeza que el Amor nunca puede ser amenazado.
4. El Espíritu Santo es quien decide:
  - 1) qué tan “listos” estamos y cuál es el momento oportuno para la Relación Santa, y
  - 2) con qué persona o personas en particular iniciaremos una Relación Santa.



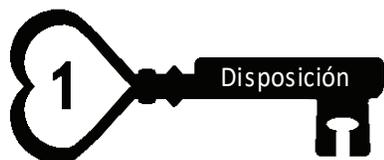
**MANUAL PARA LA RELACIÓN SANTA - EJERCICIOS**  
**¿Estás listo para comprometerte con la Relación Santa?**

5. No se puede forzar. Según mi experiencia personal, no es bueno tratar de hacer que un compañero no dispuesto deshaga su autoconcepto equivocado. Esto es resultado natural de revertir la relación especial con el Espíritu Santo. Lo único que podemos cambiar es nuestro ser. Si nuestro compañero no está interesado, depende de nosotros comenzar a practicar el perdón y las Siete Llaves (C.VI.2A). Necesitamos hacernos presentes a nuestro Ser a pesar de los temores de rechazo y conflicto. Necesitamos aprender a comunicarnos de manera auténtica.
6. A veces, las personas con las que estamos actualmente en una relación especial no están listas para:
  - 1) aceptar el propósito y la meta del Espíritu Santo para estar en Relación Santa, pues amenaza su autoconcepto junto con sus creencias y valores.
  - 2) dedicarse al perdón y practicar las Siete Llaves, que son los medios necesarios para lograr el nuevo propósito del Espíritu Santo en una relación.
7. Para concluir, es importante darse cuenta de que no importa qué tan dispuestos y listos pensemos que estamos para una Relación Santa, depende totalmente del Espíritu Santo traernos a la persona o personas cuando sepa que estamos listos. Esto es algo que no se puede forzar.



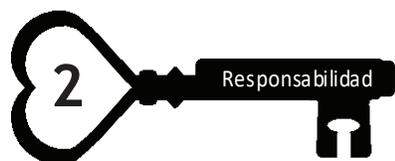
## Ejercicio. Los “siete principios (llaves)” para vivir una relación auténtica

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?



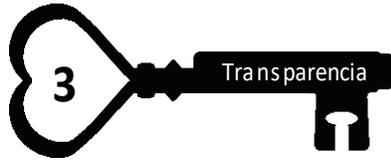
### Llave 2. RESPONSABILIDAD

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?

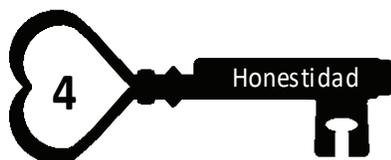


### **Llave 3. VULNERABILIDAD/TRANSPARENCIA EMOCIONAL**

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**

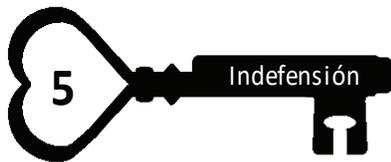
9. Solo a través de la indagación interior con radical honestidad vamos removiendo las capas de todas nuestras creencias, condicionamientos, historias y valores erróneos para revelar nuestros verdaderos sentimientos. Y es sintiendo todo lo que hemos reprimido, sin juzgarnos, que podemos por fin reconocer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

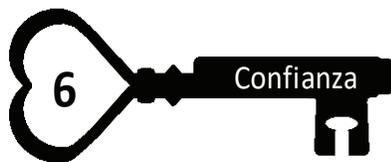
*“¿Quién se defendería a sí mismo a menos que creyera que ha sido atacado, que el ataque es real y que defendiéndose es como puede salvarse? En esto radica la insensatez de las defensas, las cuales otorgan absoluta ‘realidad’ a las ilusiones y luego intentan lidiar con ellas como si fueran reales. Ello 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.

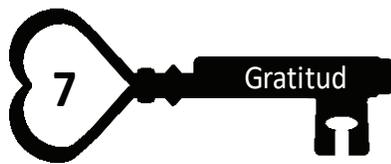
*“La presencia del miedo es señal inequívoca de que estás confiando en tu propia fortaleza. La conciencia de que no hay nada que temer indica que en algún lugar de tu mente, aunque no necesariamente en un lugar que puedas reconocer, has recordado a Dios y has dejado que Su Fortaleza ocupe el lugar de 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.



## Los siete principios esenciales del perdón cuántico (Expiación)

- 1) **Aplicar la verdadera negación.** Recuerda que no hay sino un Único Poder, y es la Voluntad Amorosa de Dios. Por tanto, a todo lo que no sea del Amor de Dios, niégale con firmeza el poder de lastimarte a ti o a otros.
- 2) **Poner causa y efecto en el orden correcto.** No importa la forma del problema, todas las causas están en tu mente y en ninguna otra parte. Si crees que la causa está en cualquier otra parte, no podrás sanar la causa ni sus síntomas aparentes. Recuerda que la culpa inconsciente es un ataque contra uno mismo proyectado hacia afuera. No hay nadie a quien perdonar excepto a ti mismo, por usar sin saberlo a otros, al cuerpo, al pasado o al mundo para atacarte.
- 3) **Hacer que tu prioridad sea curar tu percepción errónea por encima de todo lo demás.** Necesitas desear que se cure tu percepción de la enfermedad o del problema, más de lo que desees una curación física, un milagro físico.
- 4) **Mirar más allá de las apariencias.** Mira más allá de lo que tus sentidos físicos te dicen de la realidad. El ego envía estos sentidos para que nos devuelvan la información exacta que quiere que veamos; siempre van a “probar” que hay separación y sufrimiento.
- 5) **Recordar que no hay jerarquía de ilusiones.** Una ilusión nunca es más verdadera ni grande que otra. Todas son igualmente ilusorias. Al aceptar y practicar este principio, también aprendemos y demostramos que no hay grados de dificultad en los milagros. Ningún milagro es más difícil ni imposible de lograr que otro. Al aceptar y demostrar la naturaleza irreal de las ilusiones y el gran poder de los milagros, deshacemos todo lo que el ego fabricó para atacarnos.
- 6) **Aceptar la Expiación.** Al aceptar la Expiación, de inmediato nos unimos a la Voluntad sanadora de Dios y la recibimos. Esto cancela inequívocamente el deseo egoico de ser tratado injustamente. ¡Este es el milagro! No importa dónde veamos el sufrimiento, necesitamos aceptar la Expiación, el milagro, para nosotros mismos. Si percibimos sufrimiento en otro, en el pasado, en el cuerpo o en el mundo, primero debemos aceptar la curación en nuestra propia mente. Este es el deshacimiento divino del miedo y la culpa en nuestra percepción.
- 7) **¡Confiar en el Amor y la curación de Dios!** Ya está hecho. La duda y la confianza se excluyen mutuamente. Si dudamos, no podemos aceptar la curación.