



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



Taller

“5 PRINCIPIOS BASICOS PARA MANIFESTAR”

5 Pasos Sencillos para Obtener lo
que Realmente Necesitas

Basado en el libro de Wayne W. Dyer

Clase 4 – Conectándote a la Fuente de Todo
a Través del Amor Incondicional

Por Elena Parsons

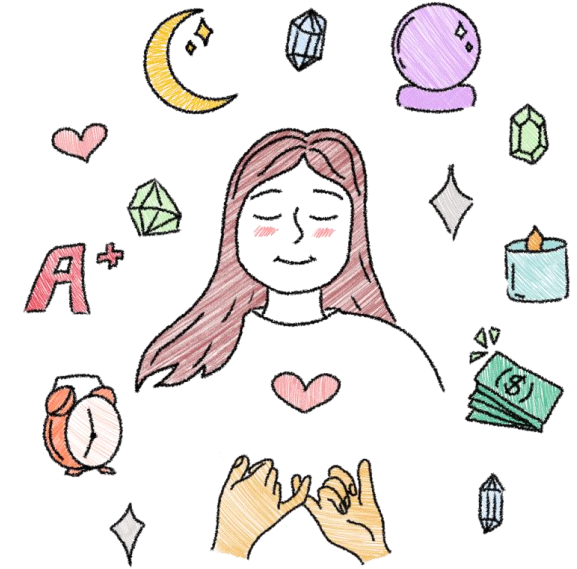
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de Energía



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Mi nombre es Elena Parsons. Soy Psicoterapeuta certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal y que nos eviten ver la magnificencia de nuestro ser.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Intención

Tienes el poder dentro de ti para atraer hacia ti todo lo que puedas desear. Este es la intención de este taller. Dentro de ti hay una capacidad divina para manifestar y atraer todo lo que necesitas o deseas. Esta es una declaración tan poderosa que te sugiero que la vuelvas a leer y la saborees antes de continuar este corto viaje que tendremos juntos.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

1. Tomando conciencia de tu yo más elevado
2. Confiar en ti mismo es confiar en el poder que te creó
3. Puedes atraer lo que deseas
- 4. Conectándote a la fuente de todo a través del amor incondicional**
5. Reaccionando a lo manifestado con gratitud y generosidad





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Inspiración

“El Amor no tiene errores, todos los errores son faltas de amor.”

— Meister Eckhart

“El Amor No Es para Cobardes”

Anónimo



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Meditación

Imagina que te elevas fuera de tu cuerpo, sube más allá de las nubes, más allá de la estratosfera y flotas en el espacio tan alto que puedes observar el planeta entero. Intenta imaginar cómo es la Tierra sin ti en ella. Quizá sea difícil para tu ego contemplar que el mundo continúa sin problema. Sigue observando el planeta sin juzgarlo, negándote a etiquetar nada como bueno o malo, correcto o incorrecto. Simplemente sé un testigo neutro y envía amor incondicional. Probablemente te des cuenta que resulta más fácil enviar amor incondicional cuando no estás allí para interferir.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Meditación

En la infinitud de la vida, en donde me encuentro, todo es perfecto, pleno y completo.

Me doy permiso de experimentar la vida de manera que más me enriquezca. Ahora miro el pasado con amor, y decido aprender de mis viejas experiencias. No hay acierto ni error, en el plano de la energía, no existe el bien ni el mal. Lo pasado, pasado: se acabó. No existe más que la experiencia del momento.

Por traerme a mí misma desde el pasado al momento presente, me amo.

Comparto aquello que soy porque sé que en Espíritu todos somos uno.

Ahora pongo mi vida en orden, y acepto todo el bien que viene hacia mí.

Agradezco todo lo bueno que poseo y todas las cosas buenas que vendrán.

Todo está bien en mi mundo. *Louis Hay*



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Soy un ser radiante.

Soy un tesoro viviente.

**Honro y valoro profundamente los recursos
ilimitados del arrojo y bravura que existen en mí.**

No hay nada que temer.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Conectándote a la Fuente de Todo a Través del Amor Incondicional

Es con amor incondicional que encuentras tu verdadera conexión con la energía divina que está en todas las cosas. Es una elección que puedes hacer. Es un regalo de la creación.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

NO HAY MAYOR PODER EN LA CREACIÓN QUE EL AMOR INCONDICIONAL.

La naturaleza de la fuerza divina, esa inteligencia invisible en todas las cosas, que causa el mundo material y es el centro tanto del plano espiritual como del físico, se describe mejor como amor puro e incondicional. Es el pegamento que mantiene todas las cosas materiales en su lugar y evita que colapsen en incontables partículas. Esta fuerza de la fuente creadora es la superalma a la que siempre estamos conectados porque somos extensiones de esa fuerza.

Puedes sentirte infinitamente digno de atraer hacia ti prosperidad material y espiritual, pero si no vives el camino del amor incondicional estás interfiriendo con la capacidad de manifestación en tu vida. Para estar completamente alineado con esta energía infinita universal, debes convertirte en amante incondicional. Aunque parezca fácil e incluso apropiado anunciar: “yo ya practico el amor incondicional”, está lejos de ser una realidad para la mayoría de nosotros en este plano físico. El amor incondicional se nos escapa a la mayoría de nosotros, en gran parte porque tendemos a identificarlo como sentimentalismo.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

LA ENERGÍA DEL AMOR DISUELVE LAS LIMITACIONES

Cuando hablamos aquí del amor que emana de tu alma y de la conciencia universal, se habla de algo que la mente o el ego no puede captar. No se refiere a “sentirse bien” hacia los demás, al amor romántico, a colmar a todos de afecto. Este amor incondicional del que hablamos aquí es una experiencia de bienestar y de armonía con la vida.

Esta energía de amor incondicional es el poder detrás de la creación que guía todas nuestras leyes naturales. Este amor es una vibración que transporta formas de pensamiento a la expresión material. En su naturaleza más elevada, el amor es la fuerza que reconocemos como la ley de la creación. Es la alquimia que adoptamos para dar sentido a cómo se materializan las cosas desde el mundo del espíritu. Estas son palabras esenciales para saber si vas a hacer la transición de alguien que toma lo que la vida presenta a alguien que se convierte en cocreador con la energía universal del amor incondicional.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Te sugiero que te embarques en un experimento en el que practiques sólo el amor incondicional durante varios días. Haz de esto una actividad privada. Haz una intensa proclamación para vivir el amor incondicional por un período de tiempo designado. Durante este tiempo, rechaza tener pensamientos críticos o juzgar. En tu tiempo de tranquilidad piensa sólo en paz y amor. En todas tus relaciones piensa y actúa sólo de manera amorosa. Extiende pensamientos y energía amorosos a ti mismo, a dondequiera que estes y cuando te encuentres con alguien. Conviértete en amor incondicional durante este período de tiempo.

Esta práctica de convertirse en amor incondicional es un requisito previo para el proceso de manifestación. Al derramar amor en tu entorno inmediato y practicar la gentileza en todos tus pensamientos, palabras y acciones, tu círculo inmediato de amigos comenzará a responder de una manera completamente nueva. Además, este acto se vuelve expansivo muy rápidamente y puedes irradiar este amor a tu comunidad y a las personas sobre las que lees en los periódicos, incluidos aquellos que están etiquetados como terroristas, asesinos, estafadores y similares.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

EJERCICIO:

Piensa en alguien a quien le tengas un profundo afecto.

Piensa en alguien con quien tengas algún asunto sin arreglar.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Amar incondicionalmente te ayuda a volverte desapegado y amoroso hacia todos, aun quien te ha hecho daño. No amas el acto hostil, sino que amas el espíritu que está bloqueado en aquellos que son dañinos y poco amorosos. Con esta transformación estás en el camino de la manifestación. Te conectarás librándote de todo juicio, ira, moralización, predicación, odio, rencor y todas las demás herramientas del ego. ¿Qué puedes esperar mientras practicas unos días de amor total e incondicional? Si todas tus meditaciones están dedicadas al amor, y si viertes amor en cada situación y en cada persona que conoces, y más allá de eso, en todos los habitantes del planeta y en el infinito del universo, sentirás que te conviertes en una persona diferente. Dormirás más profundamente. Te sentirás en paz prácticamente todo el tiempo. Tus relaciones serán más profundamente espirituales.

Lo más importante es que empezarás a reconocer las “coincidencias” de tu vida con mayor regularidad. Tus formas de pensamiento de amor incondicional comenzarán a producir lo que deseas sin que siquiera seas consciente de cómo está sucediendo. Tus sueños serán más intensos y la visión de tu propósito se volverá más clara.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Se puede amar más y de forma incondicional, sin esperar nada a cambio; como resultado, las limitaciones que experimentas desaparecerán. Pruébalo antes de rechazarlo. Hay un fragmento del Nuevo Testamento Corintios 13, sobre el “Amor”.

“Si hablo lenguas humanas y angelicales, pero no tengo amor, no soy más que un instrumento que resuena o que retiñe. Si tengo el don de profecía y puedo comprender todos los misterios y todo conocimiento, y si tengo una fe que puede mover montañas, pero no tengo amor, nada soy. Si doy todo lo que tengo a los pobres y entrego mi cuerpo a las llamas, pero no tengo amor, nada gano.

El amor es paciente, el amor es bondadoso. No tiene envidia, no se jacta, no se enorgullece. No es grosero, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda ningún registro de sus errores. El amor no se deleita en el mal, sino que se regocija con la verdad. Siempre protege, siempre confía, siempre espera, siempre persevera. El amor nunca falla.”

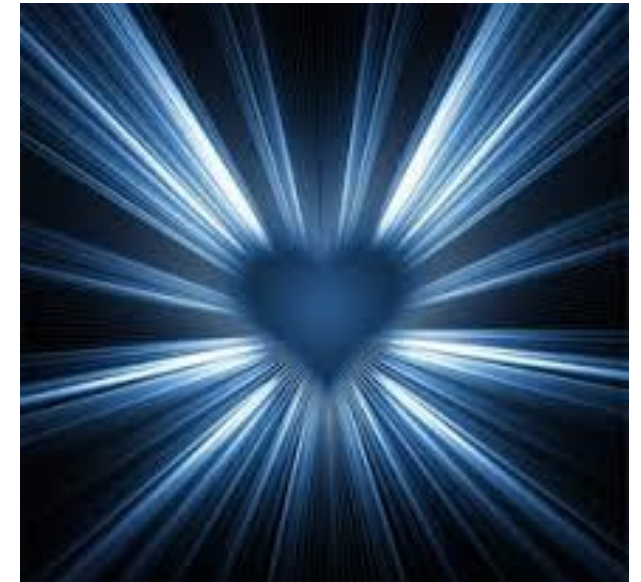


5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Seamos conscientes de la improbabilidad de vivir una vida de amor incondicional en todos nuestros momentos. Seguro que tu ego/mente está protestando porque esta idea es absurda porque eres sólo un ser humano y los humanos tenemos defectos. Sin embargo, haz este ejercicio durante unos días o una semana. Verás, que se volverá habitual cuando sientas la riqueza de tu vida con esta nueva conciencia.

El amor incondicional es el misterio supremo de la vida. Puede parecer simple, pero es tan poderoso que te liberará del dominio de tu ego si lo pruebas, aunque sea brevemente en tu vida. Hasta que aprendamos a trascender el ego, seguiremos contribuyendo a la locura que presenciamos en el mundo. Desapegarse y convertirse en un observador incondicionalmente amoroso es la manera de cultivar una relación sana y equilibrada entre el ego y el espíritu.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

EL PROCESO DE OBSERVACIÓN DESPEJADA

Un gran ejercicio de meditación consiste en imaginar que te elevas fuera de tu cuerpo y flotas en el espacio hasta tal punto que en realidad estás observando el planeta entero.

El proceso de ser un observador desapegado ocurre en el silencio de tus contemplaciones o meditaciones. Comienza buscando tiempo para estar en silencio y entrar en este lugar interior de amor. Es en ese silencio que llegarás a conocer verdaderamente esta energía divina del amor incondicional. La mayoría de la gente en el mundo occidental tiene muchas dificultades con los períodos prolongados de silencio. Llenamos esos momentos con música, conversación, radio y televisión, internet y cualquier otra cosa que podamos utilizar para evitar el silencio. Nuestra cultura es una cultura ruidosa.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

LO QUE SIGNIFICA ESTAR EN UNIDAD

Lo que algunas religiones llaman “la voluntad de Dios” es una invención para controlar a los demás. Si estás convencido de que existe una voluntad de la Deidad separada de ti, entonces aquellos que afirman conocer esa voluntad pueden dominarte y controlarte. Quieres hacer ciertas cosas, pero ‘eso’ dicta lo contrario. El amor incondicional y convertirte en un cocreador en tu vida es posible cuando sabes que la creación no está separada de ti. Tú y el todo, la fuente, la creación, son uno y lo mismo.

Lo que significa estar en un estado de unidad es que sabes que el amor incondicional que la creación tiene por su creación es también el amor incondicional que puedes tener tú, si tomas esa decisión. Tienes la libertad para abrazar cualquier pensamiento que desees. Este libre albedrío es tu regalo. Utilízalo con un espíritu de amor sin condiciones. Si pones restricciones a ese amor, o lo retienes dependiendo de tus juicios y odios, entonces lo conviertes en un amor condicional y te eliminas de la posibilidad de cocrear.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

La vida fluye con la libertad del amor incondicional. Ninguna deidad exige que pienses de cierta manera o te maldecirá y destruirá. En nuestro mundo tenemos libertad incondicional para que nuestros pensamientos sean lo que son. Así es como eres amado. Ese es tu regalo del divino creador, expresado a través de tu individualidad.

Los conflictos que experimentamos provienen del ego que necesita reafirmar su superioridad sobre los demás. Pero no tenemos qué participar en esta locura. Utilicemos este amor con el propósito de co-creación. Cada momento que creas pensamientos de amor incondicional es un reflejo del mismo amor que fue responsable de tu creación. Crear (o manifestar) es el acto de traer amor incondicional desde el interior de tu ser a una forma que llamamos el mundo de lo concreto. En este sentido, entonces, se puede pensar en el amor incondicional como el poder de participar en el acto de co-creación.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

EL AMOR INCONDICIONAL COMO PODER

Este es un poder que sé que es posible para cada uno de nosotros cuando comenzamos a adoptar estos principios básicos de manifestación espiritual. La mayoría de nosotros simplemente no reconocemos el poder de crear pensamientos, y a partir de estos atraer la abundancia del universo. Una vez que la ilusión de separación de la creación se afianza, te conviertes en una víctima de la vida en lugar de un cocreador dentro de ella. Pierdes tu capacidad de extender el amor incondicional, renuncias a tu poder para ser uno con la fuerza que te creó y pierdes tu poder para manifestar o cocrear la vida que deseas. La vida está en conflicto con tu poder superior. Empiezas a temer a este poder superior y actúas de manera servil hacia él y te sientes débil e impotente. Pierdes la alegría de una vida de amor incondicional.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

CONOCER LA ALEGRÍA DEL AMOR INCONDICIONAL

Lo más importante que obtendrás al cultivar el amor incondicional será estar libre de odio y violencia y descubrirás la presencia de alegría y paz. Una de las lecciones que desaprenderás a medida que obtengas acceso al amor incondicional es la creencia errónea de que la alegría es del ego y la miseria del espíritu. La verdad es lo opuesto.

Dicho de manera simplista, experimentar alegría, desde el punto de vista del ego, es siempre tener la razón, tener la certeza del futuro, evitar lo desconocido. Ser espiritual se asocia con meditar, ser generoso, extender bondad a los demás.

Darte cuenta de que el ego es una ilusión te puede proporcionar una poderosa herramienta para manifestar. El ego se identifica principalmente como un cuerpo físico, separado de la creación y necesitado de caricias constantes que masajeen su importancia.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Eres absolutamente libre cuando no estás consumido por tu importancia personal, cuando ya no necesitas que te quieran, te mimen y te aprueben. Eres libre cuando ya no te ofendes por las acciones de los demás, cuando no necesitas probar constantemente que tú eres el único que tiene la razón. Así, te escapas lejos del mí, mí, mí, yo, yo, yo al mundo exterior del todo, y eso es desapego, consciencia y te puede llevar a conocer el verdadero amor.

La alegría, la libertad y el amor incondicional son inseparables; fluyen de la experiencia de cada uno. Ser alegre es no aferrarse a nada ni tener restricciones. La auténtica alegría no es simplemente el placer del momento. Estos placeres del ego son fugaces y transitorios. Exigen más constantemente. Esto no quiere decir que no se deba disfrutar de un masaje, de una comida deliciosa, de hacer el amor y de todos los placeres del cuerpo. Pero hay que saber que el verdadero gozo no está en el placer corporal. Tu propósito es alinear tu mente con el amor incondicional que es la fuente divina de todas las cosas materiales. Esa fuente es el amor y con esa alineación viene la alegría y el poder.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Cuando una gota de agua se separa del océano es, esencialmente, impotente, débil e incapaz de sostenerse. Pero, cuando se alinea con su fuente, el océano es poderosa más allá de lo que es posible como una gota individual. Así es contigo. Solo, separado de tu fuente divina, eres un ego encapsulado en la piel que vive la ilusión de que eres importante y poderoso. Pero, realineado, conoces la alegría que surge de esta asociación. Y abandonas tu miedo a cualquier cosa.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

EL AMOR INCONDICIONAL COMO AUSENCIA DE MIEDO

Todos los temores surgen de la idea de que estamos solos y separados y el miedo, cuando adoptas una postura de amor incondicional, desaparece. En ausencia de miedo y en presencia de amor incondicional se encuentra la solución al misterio de la manifestación. Una vez que realmente comprendes que no estás solo ni separado, el miedo es reemplazado por el amor incondicional.

En el ego es donde se originan los miedos, con mensajes constantes de que estás incompleto y necesitas más, que necesitas ganar y ser mejor que los demás. Con su incesante presión, el ego te mantiene en un constante estado de agitación y ansiedad.

Para aceptar el amor incondicional como premisa de vida, tendrás que recordarte que no hay necesidad de demostrar nada y que todo lo que quieres o esperas ya está aquí. Además, es necesario entender que estás conectado a una poderosa fuente creativa.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

ALGUNAS MANERAS DE PONER EN PRÁCTICA EL AMOR INCONDICIONAL

- Ten en cuenta ante todo que el amor transforma. Cada acto de amor libera energía bloqueada en tu cuerpo. El amor incondicional sana el cuerpo y la mente. Sigue recordándote esta verdad hasta que se convierta en tu realidad. El amor es una frecuencia que puedes elegir sintonizar, tal como sintonizas una frecuencia de radio.

El miedo es una corriente de energía que literalmente recorre tu cuerpo y se produce cuando te sientes desconectado de la fuente del amor. Cada vez que sientas miedo, pregúntate: “¿Qué está pasando para que haya sustituido el amor por el miedo en este momento?”

- Recuerda que el amor se experimenta en tus pensamientos y en tus actos de unidad. Cuanto más te consideres conectado con la fuente divina, más actuarás de manera amorosa con todos los demás.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

- Adquiere un hábito privado, no publicitado y regular de meditar. Con cada respiración que tomes, siéntete absorbiendo amor incondicional. Con cada exhalación, expulsa los pensamientos de miedo. Cuando salgas a caminar, usa tu respiración para traer la esencia del amor y siente cómo fluye por todo tu cuerpo. Simplemente usa tu respiración como un medio para inhalar amor de la fuente divina y exhalar miedo en la siguiente respiración.

Elige un día para practicar este ejercicio con un compañero de tu elección. Toma la decisión de pensar, actuar e irradiar nada más que amor incondicional durante todo el período de veinticuatro horas, incluidos tus sueños. Si entra un pensamiento moralizador o crítico, inmediatamente lo sacas y lo reemplazas con uno de amor incondicional.

Comenzarás a notar que aparecen eventos sincronísticos. Notarás un aumento de energía; un cambio interesante en tus sueños a medida que se vuelven más intensos y espirituales; te verás atrayendo cosas que antes parecían alejadas; Seguramente notarás un aumento en la alegría, la dicha y también un crecimiento en tus relaciones.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

- No necesitas engañarte con el amor incondicional. Si no amas la personalidad de otro, sé abierto y honesto al respecto, pero aún puedes amar su esencia, la verdad en todos en este planeta. Observa el desarrollo de cada uno, incluso si su comportamiento entra en conflicto con lo que sabes. Sabe que sus egos los han dominado y han desviado su esencia de su comportamiento, pero aun así envía amor a la esencia que está detrás de esa acción. Haz lo mismo contigo mismo.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Practicamos una Meditación del Dr. Joe Dispenza



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

Bibliografía

“Manifiesta tu Destino” *Wayne W. Dyer*

“El Código de la Manifestación” *Raimon Samsó*

“Manifestación sin tanto Rollo” *Karla Barajas*

“Tu Éxito es Inevitable” *Maite Issa*

“Ser Para Tener” *Mariana Soto*

“El Poder de la Mente Cuántica” *Elizabeth Williams*

