

**TÍTULO**  
**El Rostro de Dios**

**AUTORA**  
Saara Nousiainen

**DIAGRAMACIÓN Y PORTADA**  
Saara Nousiainen

*De las regiones desconocidas donde pontifican el Amor y la Belleza, de vez en cuando fluyen hacia nosotros, pobres mortales, emociones sublimes, que suavizan las asperezas del camino, iluminan la senda y nos dejan huellas indelebles de felicidad.*

Título Original:  
*A Face de Deus*

Traducción a cargo de Carlos Pestana Macedo – Inscrito en la *Associação Portuguesa de Tradutores (APT)*, bajo el N° 1970 (2019).

# Índice

## Primera Parte

Luces que se Encienden.  
Alma Hermana.  
El Rostro de Dios.  
La Ecuación.  
Alondras de Dios.Melodía.  
Sé que lo Conseguiré.  
Fuente de la Vida.  
El Amor en sus más Bellas Expresiones  
Frontera del Tiempo.  
Tus Caminos.  
Capullo de Rosa.  
Algunas Estrellas Más.  
Qué Bueno es Amar, Vivir, Trabajar....  
Pequeñas Semillas de Luz.  
Fin de Año.

## Segunda Parte

Caer y Levantarse  
En el Campo  
La Presencia de Dios  
Esperanza  
Oraciones  
El Maestro  
El Poder del Árbol  
Dones Divinos  
Refugio Psíquico  
El Amor - Según el Apóstol Pablo  
Junto al Lago  
Míranos con Amor  
Viaje Interior - El Maestro





*Que el Amor prive siempre en nuestras  
actitudes y guíe nuestros pasos en los largos  
caminos de la Vida.*

# PRIMERA PARTE

\*\*\*\*\*



## Luces que se Encienden

Luces que se encienden a lo largo del camino, palabras que resuenan en el silencio del alma, oraciones que surgen de las profundidades de la vida y adquieren dimensiones de respuestas.

Almas afligidas y agitadas en el torbellino de sí mismas; brisas que soplan suavemente conduciendo el pensamiento; el canto flotando en el aire y la noche extendiendo sus brazos en una invitación al descanso, todo esto es Vida, es Dios.

Es la Vida que se despierta y se duerme; se duerme y se despierta en los brazos del tiempo, en el seno del espacio, en el alma sin molde del Eterno.

Es Dios quien vive y da Vida, quien ama y nos hace amar. Es su voz la que canta en el infinito, en la grandeza del universo, vibrando en la energía del átomo, en la pureza de la flor, en el alma misma del amor.

En la estela del tiempo, en el paso del alba, en el abismo más profundo, en la montaña más alta Tu mirada me acompaña. ¡Oh, Padre!, Tu mano me sostiene; Tu corazón me cobija; Tu amor me envuelve y me acaricia; Tu voz me invita; Tu seno me atrae; Tus brazos me abrazan, y en Tu noble corazón me refugio, me escondo, y me duermo en el inescrutable misterio de Tu Ser.



## Alma Hermana

Todo en la vida apunta al Alto, desde el crecimiento de la pequeña planta hasta las manos levantadas en oración.

Las nubes, al pasar ligeramente, elevan nuestros pensamientos a dimensiones mayores, y el brillo de las estrellas sobre el manto celeste parece incluso la divina llamada de un alma hermana, cuya voz, en un sublime murmullo, desde las profundidades del infinito, nos llama diciendo:

*—¡Ven! ... No permitas que el barro de la tierra sujete tus pies. Haz un gran esfuerzo para volar en las alas de la sublimación, en busca de la Luz que emana incesantemente del Padre. No te dejes atrapar por las garras de la animalidad. Haz el mayor esfuerzo de tu vida y ven...*

*Ven a descubrir los senderos del infinito que nuestros pies recorrerán uno al lado del otro; mira las misteriosas bellezas de la vida que se extienden más allá. Ven a oler las más puras fragancias de las más bellas flores y visita las divinas moradas de la Casa del Padre.*

*Ven a experimentar el amor en su profunda belleza, a conocer de cerca los más nobles sentimientos que vibran y palpitan en los más grandes corazones, y a llenar el cáliz de tu alma con el sublime néctar del amor fraternal. ¡Ven!*

*Si las espinas desgarran tu carne, si tus pies están heridos por las piedras de la cuesta y tu alma, cansada y sufriente, está a punto de rendirse... alza de nuevo tus ojos a las alturas y escucha una vez más mi voz que te llama diciendo: ¡ven!*

*He guardado para ti las flores más hermosas de los jardines divinos. Para tus pies heridos tengo el bálsamo milagroso de la fe, y para tu alma cansada y sufriente, el suave consuelo del amor.*

*Ven y siéntate a mi lado en el banquete de la victoria; olvida todas las sombras del pasado, y con un alma regenerada por las duras luchas de la ascensión, ven y vístete de Luz, ¡oh, alma amiga!...*

*Ven y vístete de luz, tú también... ¡Ven!*



## **El Rostro de Dios**

He atravesado los siglos, conquistado milenios en busca de Dios. Salía del cuerpo, dejando la materia inerte en la fría tumba, e iba en busca del Cielo, de ese Cielo del que tanto se habla, palacio divino, reino de Luz.

Quería ver a Dios sentado en su trono. ¿Cómo sería? ¿Cómo estaría? ¿Enfadado por los pecados del mundo, o contento, satisfecho, con su creación? ¿Acaso estaría rodeado de ángeles y arcángeles, cantando en alabanza eterna, o estaría callado, pensativo, buscando para nosotros un camino mejor?

¿Y si yo pudiera escalar los acantilados, conquistar las alturas y, al final del viaje, ponerme a los pies del Creador? ¿Acaso Él, Señor de la Gloria y dueño de los mundos tan siquiera me miraría?

Y esas ideas, esos deseos, me intrigaban, me incitaban y me impulsaban, y así, de repente, me encontraba una vez más en algún vientre materno, renaciendo en la Tierra y buscando cada vez más a Dios. Pero siempre llegaba la hora final, la última, y una vez más me encontraba en los misterios de la muerte, de la otra vida, y con ese deseo tenaz e irrefrenable de estar a los pies del Señor y ver por fin su rostro, para descifrar sus misterios y entender el “por qué” de tantos “porqués”.

Y finalmente se produjo el encuentro tan soñado, esperado, deseado... No podía creerlo. Una pequeña flor de luz, un diamante divino en forma de flor, se acercó a mí. Su luz era difusa, su perfume etéreo y su voz sonaba

dentro de mí como la voz del infinito que resuena de estrella en estrella, cantando las glorias del Señor Supremo.

Así que partí tras su huella, ligera como una brisa, suave como un rayo de luna que acaricia el mar sereno, veloz como el pensamiento... Salí al encuentro del Padre.

Ascendí a las colinas siderales, escapé de todas las dimensiones y me perdí en los pliegues del Tiempo, en el seno de la Eternidad. Vi entonces Su Mente elaborando el Gran Plan de la Creación, la partícula primordial, origen del todo, imprimiendo en ella todas las leyes que regirían el cosmos. Vi la energía inimaginable en ella contenida y luego, la gran explosión que originó el universo... todo planificado y dirigido de acuerdo con el Gran Plan Original.

Entonces vi la energía primordial extendiéndose por el espacio infinito, y el pensamiento divino dando forma a los cuerpos celestes, a los planetas, a los soles, a las galaxias... poblando esa inmensidad.

Mucho, mucho tiempo después vi posarse en la tierra las semillas de la vida, estrellitas de luz nacidas del seno del Señor, y todo comenzó entonces a moverse, a tomar vida y a crecer y, qué maravilla, pude reconocer una de esas estrellitas. Era yo en medio de todos mis hermanos.

Podía verlos crecer y, en un milagro divino transformando, convirtiendo el mundo en los verdes paisajes de la naturaleza, en animales de todos los tamaños y, finalmente, en el ser humano, a medio camino entre el origen y su destino.

Pero todo esto pasó en un instante y le pregunté a mi guía, mi pequeña flor de luz, dónde estaba Dios. Quería verlo, oírlo, sentirlo en su divina grandeza y, en medio de ese anhelo, comencé a hacerme pequeña, muy pequeña, cada vez más pequeña. Ya no tenía forma, era un átomo, incluso más diminuta porque estaba dentro del propio átomo.

¡Qué universo tan indescriptible! ¿Cuál era esa fuerza que hacía girar a los electrones alrededor del núcleo? ¿Cuál era ese imán que podía sostener sus órbitas y mantener la armonía de todos esos movimientos? ¿Qué mente extraordinaria podía crear, coordinar y controlar todo eso, ese maravilloso universo del microcosmos?

¡Ah! Era demasiado para mí. Me sentí aún más pequeña y tan, tan pequeña, como una mota de polvo, tan absolutamente insignificante que caí de rodillas, sintiendo por fin la presencia del Señor Supremo. Ahora podía ver su rostro sereno dibujado en el cielo de aquel átomo y escuchar su voz cantando en la estela de los electrones, explotando en juegos de luz.

¡Ah! Fue necesario abandonar la grandeza cósmica, las contemplaciones exteriores y llegar a las raíces de lo mínimo, para finalmente poder encontrarte, Padre mío... tan difuso en el universo, en el infinito, en el espacio que no tiene fin; ver tu rostro dibujado en las alturas siderales y, en las profundidades de lo micro, sentir Tus raíces. Escuchar Tu voz cantando en los espacios infinitos y Tu mente generando la fuerza y definiendo la dirección de todos los movimientos de la Vida con armonía y belleza, equilibrio y perfección, en todas las dimensiones... en la ilimitada dimensión de Tu propio ser.



## **La Ecuación**

Es necesario abrir una galería interior para que el sueño fluya, pero recordando siempre que hay que caminar en la realidad.

Hay que luchar para que el sueño se haga realidad, pero sin dejar de lado la realidad.

Hay que abrir espacios para la fe, para que la realidad se extienda, porque más allá de nuestras dimensiones la mano de Dios escribe los destinos.

Debemos aprender a meditar, porque es en la quietud de la meditación donde Dios nos habla; elevar nuestro espíritu en la oración para escuchar la voz del universo que le habla a nuestra alma.

Debemos amar con todas nuestras fuerzas, para que el amor sea la mayor fuerza dentro de nosotros. Debemos aprender a sufrir el dolor con alegría porque es del dolor de donde brota la luz.

Debemos aprender a ver “hijos de Dios” en todos, en esta jornada de regreso al Padre, y en este viaje debemos extraer de los dolores de la vida la fuerza para alcanzar el progreso moral.

Es necesario poner una nueva luz en nuestros ojos, mirar la vida desde un nuevo ángulo; aprender a vivir para que la vida deje de doler.

Dios es Padre... Padre de todos, y todos caminamos hacia Él.

Un día salimos de Él para ir por las dimensiones lejanas de la materia bruta, pero todos somos hijos de la Luz, y la Luz nos atrae y nos llama... Entonces empezamos a crecer en esa Luz, pero las condiciones materiales nos asfixian. La Luz nos llama, la materialidad nos retiene. El Alto nos invita, pero nuestras raíces plantadas en las franjas inferiores nos atan al suelo de la vida.

He ahí la ecuación del dolor y del sufrimiento.

Conocer esta ecuación es el primer paso. Convertir el sufrimiento en fuerza interior es el segundo.

Debemos unir sueño y realidad, esperanza y conocimiento para seguir los pasos de la evolución, en este camino de regreso a nuestro Creador.



## **Alondras de Dios**

—*Somos las alondras de Dios*— dijo el espiritista Reinaldo Leite en una de sus conferencias.

Explicó que esta imagen fue introducida por una de las más grandes sopranos del mundo que podía, con su magnífica voz, cantar como las alondras (una especie de calandria con un hermoso canto), y en un momento de profunda tristeza y desánimo de una de sus amigas, le contó la siguiente leyenda:

—*Cuando Dios creó la Tierra y los reinos de la naturaleza hasta el hombre, en seis períodos geológicos, en lugar de descansar, decidió examinar su propia obra. Se convirtió en pájaro y voló por los paisajes de los continentes, contemplando el verde de la vegetación, el colorido de las flores, el susurro de las hojas al roce con la brisa y vibró en sintonía con la naturaleza.*

*Voló sobre los mares y océanos, abarcando toda esa inmensidad con su pensamiento divino y se sintió satisfecho.*

*Voló a las altas montañas, a las cordilleras heladas, y vio su reflejo en los espejos de hielo; miró todo su trabajo y se sintió complacido.*

*Pero aún le faltaba algo por ver, la pieza más importante de la creación: el ser humano.*

*Entonces Dios volvió a bajar de las alturas y se convirtió de nuevo en un pájaro, una calandria, un zorzal, y se posó donde había gente.*

*Vio a la mujer en las labores del hogar, cuidando de los hijos, sufriendo en el parto y en las incomprensiones humanas. Vio al niño hambriento y abandonado; al joven perdido, inseguro; al anciano cansado y sufrido.*

*Voló un poco más allá y miró al hombre con el mango de la azada, el sudor corriendo por su cara, sus ropas*

*viejas y rotas, sus pies manchados de tierra.*

*Pero lo que más conmovió al Señor Supremo fue la mirada de tristeza que observó en el ser humano. El sufrimiento, las luchas cotidianas, el esfuerzo por ganarse la vida, formaban parte de su programa evolutivo, como el diamante en bruto trabajado por el tallador que lo transforma en una joya de rara belleza. Pero si el dolor era un instrumento necesario al servicio de la evolución, la tristeza no tenía por qué existir.*

*Luego subió nuevamente a las alturas y creó un pájaro como el que había tomado su forma para recorrer el planeta. Puso luz en sus ojos y le dijo:*

*—Ve alondra, ve en mi nombre a cumplir tu misión.*

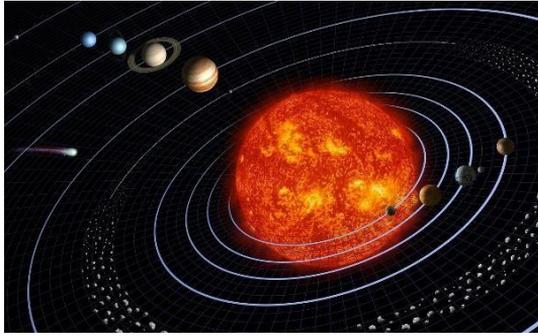
*Ella entendió. Bajó a la tierra y se posó en el mango de la azada de aquel triste granjero. Su profunda mirada, llena de luz, se fijó en los ojos del hombre. Entonces abrió el pico y dejó escapar el más prístino de los trinos en el aire. El hombre levantó la cabeza y algo se le movió en las entrañas al sentir la emoción.*

*La alondra volvió a cantar y su canción hizo sonreír al hombre. Un nuevo trino trajo una luz misteriosa a sus ojos y desde entonces nunca más estuvo triste.*

*Una vez cumplida la primera parte de la misión, la alondra levantó el vuelo y fue en busca de los demás hombres y mujeres para animarlos con su canto, y todos comprendieron que, si los caminos en la Tierra son difíciles, llenos de luchas, sufrimientos y aflicciones que son necesarias para la evolución, es preferible seguir el camino cantando, con alegría y paz en el corazón.*

Todos podemos ser alondras de Dios, sea cual sea nuestro trabajo, condición social, material, física, intelectual o espiritual. No es necesario tener dinero para levantar el ánimo de alguien. No es necesario tener estudios para hablarles a quienes se encuentran tristes y poder mostrarles que, a pesar de todo, la vida es alegría, satisfacción, una vibración de amor.

Todos podemos ser alondras de Dios.



## **Melodía**

Gracias, Señor, por la música, por los sonidos que Tu mente creó y que la naturaleza interpreta.

La melodía es la expresión de la vida, de nuestros sentimientos, de nuestras emociones...

Y cuando estamos en armonía con el universo, nuestro “Yo” se deleita en la música sublime, y la armonía de esos sonidos construye los caminos que nos conectan con el infinito.

De esta forma, la música resuena en lo más profundo de nuestra alma, en nuestras raíces siderales, y nos acerca al Padre.

Nos hace extrapolar nuestras propias dimensiones, y entonces dejamos de ser unidad y nos integramos en el Todo, y en esa integración podemos viajar por el cosmos y allí, en la magnitud de lo ilimitado, de lo que no tiene fin, podemos escuchar las melodías siderales, tocadas por manos divinas, en los acordes formados por las órbitas de los mundos y los soles.

Y cuando cae la noche y se pone el sol, la Tierra enmudece para escuchar la sublime melodía del Ave María. Es cuando la Madre del Cielo abre su regazo para recibir las alabanzas de los hombres y las súplicas de los que sufren.

Purifica nuestro espíritu, nuestra mente y nuestras emociones, Padre Eterno, para que podamos abrir la acústica del alma y recibir los sonidos del universo, melodías de la divinidad que nos hablan de Ti, nos acercan a Ti.



## **Sé que lo Conseguiré**

¡Oh, Padre! Déjame buscarte, en el canto de los pájaros que despiertan el día; en las luces del amanecer, testigos perennes de que todo se renueva; en las cosas bellas y delicadas, como las flores y las mariposas, que despiertan la sensibilidad en Tus hijos.

Déjame buscarte en la blancura de las nubes que caminan entre la Tierra azul y el azul del cielo; en la sinceridad de los niños, en sus ejemplos de inocencia y alegría; en la mirada de los transeúntes, en las penas y alegrías que reflejan su crecimiento.

Déjame verte también en las cosas feas de la vida, que reflejan los primeros caminos de la evolución, como una elección de nuestra libertad; buscarte en la fuerza de los huracanes, terremotos y volcanes, para recordarnos que debemos aprender a controlar y disciplinar los huracanes, terremotos y volcanes que rugen en nuestro propio interior.

Permíteme buscarte en la Tierra y en el cielo, en la materia y en el espíritu, y ayúdame a conocer el bien y el mal, a reconciliar todas las cosas en el equilibrio divino de tus leyes, en la armonía suprema del universo.

Deja que te busque en las profundidades de mi espíritu, en los espacios ilimitados de mi ser...

Aunque los caminos estén cubiertos de piedras y espinas, si puedo sentir Tu mano guiándome y, de vez en cuando vislumbrar Tu luz en los horizontes lejanos... sé que lo conseguiré.



## **Fuente de la Vida**

Emprendí vuelo en las alas de la meditación y me detuve ante el infinito.

Mi alma se estremeció en el umbral de la eternidad cuando vi ante mí, la vida desplegándose, y comprendí que no tenía fin.

Me detuve asustada, temerosa de la inmensidad, de aquello que no tiene fronteras, que nunca termina.

Cerré los ojos por miedo a la Luz, por miedo a la Verdad, y preferí retroceder, volver a caminar hacia la sombra y esconder mi tímida cabeza bajo la fría arena de la negación.

Pero las sombras me daban miedo y la arena corría por mi pelo, arañando la Esperanza que apenas había brotado, la rosa de la fe aún en ciernes.

No me rendí, volví sobre mis pasos y me asomé a las Ventanas del Infinito; agudicé mi sensibilidad para escuchar la voz del Padre que me hablaba al corazón.

Extendí mi mirada, anhelando el Infinito, a través de los horizontes infinitos y me sentí en los brazos del Eterno, acariciada por la suavidad de sus manos. Brisas de Esperanza recorrían mis cabellos susurrando palabras de Felicidad y mi corazón latía al ritmo del gran Corazón del Universo.

Salí de mí misma, lo finito se convirtió en infinito. Lo dimensionado perdió sus dimensiones, el mundo sus contornos, y se convirtió en parte del Todo. Y todas las cosas ocuparon su lugar, las piedras encajaron en su sitio y el mosaico cósmico brilló ante mis ojos... en los espacios infinitos.

La vida se detuvo. El tiempo se hizo eterno en ese segundo en el que pude contemplar el universo, el infinito,

la eternidad. Un momento único, solemne, divino, en el que apoyé mi frente en el firmamento y deslicé mis dedos por los contornos cósmicos, como un artista admirando la obra del Genio.

Fue tan sólo un instante en el que mi Yo se transformó en Luz y vibró en las Fuentes de la Vida, en el seno del Creador.

Un instante divino que traslada a alguien a lo Cósmico, a la Eternidad, a la Luz... para luego arrojarlo de nuevo al cuerpo pesado, al cuerpo cansado, al cuerpo cerrado de esta pobre dimensión... De esta pobre dimensión.



## **El Amor en sus más Bellas Expresiones**

Amo a Dios y al universo, Su morada.

Amo al Sol, fuente de luz y vida; a la Luna serena en sus mutaciones y el brillo plateado de su mirada lejana.

Amo la brisa de los misterios nocturnos, acunando las noches en la suavidad etérea de sus manos morenas; el campo florido o pedregoso, el valle verde y el desierto árido de grandiosa belleza, donde el Sol derrama torrentes de luz.

¡Cómo adoro al mar! El mar verde que abraza la Tierra y conduce en su lomo al viajero y al aventurero... La espuma blanca, las olas sollozantes, la tormenta que va y viene llevando el peso del aire.

Y la lluvia, lágrima divina que lava el Cielo y el suelo, mojando la tierra del agricultor, germinando la semilla, haciendo crecer la planta, continuando la Vida.

¡Ah, cómo me gusta la noche! La noche plateada, el cielo chispeante y el misterio en el aire, tan vivo, tan presente que incluso se puede tocar.

¡Amo tanto al amor! Un sentimiento sublime que se expande y toca dimensiones siderales, en el amor a Dios y a todos los seres de la creación, mis hermanos.

¡Oh, Dios mío!, que nunca me falte nada de lo que tanto amo, no sea que me pierda, no sea que me desconecte, porque en la desconexión nada persiste en el Reino del Señor.





## Frontera del Tiempo

Me encontraba lavando el baño de mi casa cuando sentí la presencia de alguien.

Miré y vi en la puerta a un anciano, muy viejo. Todo su ser emanaba una petición, una súplica, y con gestos me pidió que escribiera. Fui a mi escritorio, me senté, me relajé y empecé a “escuchar” su voz dentro de mi cabeza y empecé a sentir como si yo fuera él, o él fuera yo, y empecé a escribir:

*—Vengo cansado de un largo de recorrido, con las marcas del tiempo en mi piel arrugada, las manos temblorosas y el mirar casi sin vida.*

*Es la frontera del tiempo, el umbral del otro lado; existencia que termina, otra que viene.*

*Es hora de meditar, mirar hacia atrás, a los pasos marcados en la arena del mundo, los gestos de amor y de adiós; el mirar sereno o alegre, la mano que recoge la bendición del Cielo y extiende las benevolencias de la vida a nuestros hermanos; contar las sonrisas que el gesto del amor iluminó, los puntos de luz que la palabra sabia dejó, como estrellas en el firmamento, como la evidencia más grande y eterna de nuestro Creador.*

*Pero, si así no fuera, si la voz destilara amargura, acidez, ironía; si la palabra estuviera carente de fe, vacía de amor; si el honor y la dignidad fueran tan solo utopías; y la honestidad una palabra falsa, ¿qué tan falsa hubiera sido mi vida?*

*Si las lágrimas ajenas empaparon mis pasos, pero mi alma no se estremeció, ni vibró con el deseo de ayudar; si la mano contraíe avaramente, para no dar, manteniendo bienes que, al final de todo, nunca serán míos y, sobre todo, si apagué la luz de la fe que nacía en los corazones de mis hermanos, ¿qué puedo esperar más allá de la frontera, después que atraviere el umbral?*

*Si tan solo viví para mí; si sembré las flores de vida únicamente en mi jardín, ¿qué puedo tener allí, ahora que debo partir? ¿Habré merecido la paz de los justos o la aflicción del pecador?*

*Y después del umbral, cuando despierte en la otra dimensión, ¿habré merecido ser recibido por almas amigas, corazones fraternos, por seres de Luz, o seré atraído, arrastrado, al mundo de las tinieblas, debido a las tinieblas que habitan en mí?*

*Señor Eterno, ante el altar de la vida que se apaga, de la otra vida que ya vislumbro, me detengo suplicante y humilde a rogarte la bendición de la paz. No te pido vivir en las ciudades de la luz, si no lo merezco; si mi vida en la Tierra no tendió un puente para que ahora pueda llegar a ti. No te pido favores que tu justicia no pueda darme, pero te pido una bendición, ¡oh, Padre!, que tu corazón paternal no me negará: déjame permanecer aquí mismo en las cercanías de la Tierra, mundo oscuro y sin amor. Déjame intentarlo, más allá de la muerte, ahora que ya la vida se hace tarde... Déjame intentar una nueva conducta con más amor por mis hermanos, con más fe, más luz en el corazón.*

*Aunque deba sufrir, llorar de soledad, romper a cada instante la sombra espesa de la negación; que deba resistir a la tentación de caer o de huir a los compromisos que asuma. Déjame estar en un puesto de auxilio de los Mensajeros del Bien. Seré un fiel servidor, el más humilde de todos, pero también el más feliz, porque al final, después de tantos recorridos, terminé entendiendo y ya puedo elegir, acertadamente, mi camino.*

*Te entrego, Padre, mi vida, mi pasado de sombras, mi futuro de LUZ... mi futuro de LUZ.*

*Cuando terminé de escribir, mi cara estaba empapada en lágrimas que aún insistían en caer.*



## **Tus Caminos**

Niño de mirada dulce y serena, llevas en tu rostro la pureza de la infancia y el candor de un colibrí.

Pero tus ojos ya han visto otros horizontes y el eco de tu voz, de épocas lejanas, aún vibra en el aire con mil modulaciones.

Tus pies ya han transitado muchos caminos y tus manos, de nuevo diminutas, han sembrado a lo largo de las jornadas amores y odios, penas y alegrías. Y hoy vuelves a la tierra de tus anhelos, al nido de antiguos afectos y desamores, a los caminos de espinas y flores que tú mismo tuviste el cuidado, o el descuido, de preparar.

Eres un ser tan pequeño, y quién diría que eres tan viejo como el mundo, tan viejo como la vida misma. Tus oídos han escuchado la voz de los antiguos y de los sabios de antaño has recogido el pensamiento excelso. Has sido samaritano y malhechor, pródigo y miserable, bueno y malo... pero veo que has cambiado. Hay un destello de ansiedad en cada gesto, una especie de miedo, casi oculto, entre las líneas de tu ser, pero en el fondo de tu mirada brilla la llama de la esperanza, la certeza de que vencerás.

No has venido en busca de venganza, ni de los bienes que el tiempo destruye. En el núcleo de tu alma, en lo más recóndito de tu subconsciente, está el plan que has trazado para tu redención: vivir de nuevo para amar, diluyendo los odios; levantar a los que has derribado; apoyar a los que has abandonado y acoger con amor a tantos que antes rechazabas; elevar tu voz por encima de la de los tumultos, pidiendo paz; vencer la desesperanza con la esperanza y enfrentar la incredulidad con la fe; en el seno oscuro de las sombras

encender una luz, y al borde de los abismos desplegar avisos de peligro.

No... Tu llegada no es inútil, ni tus temores son vanos. Los caminos son difíciles y peligrosos, pero tú sabes mejor que nadie cuánto serás ayudado.

Cuando la vida parezca vacía y triste y las espinas broten a tu paso, te acordarás, por supuesto, de pedir ayuda a los que desde lo Alto acompañan tu recorrido. Y sentirás, una vez más, que no estás solo. Manos invisibles te sostienen y guían tus pasos, y la llama de la esperanza que hoy brilla en tus ojos volverá a encenderse... para iluminar tus caminos.



## Capullo de Rosa

Soñé que salía del cuerpo... del cuerpo cansado y pesado... del cuerpo encerrado en esta pobre dimensión.

Y saliendo de ese cuerpo, de ese cuerpo encerrado, me expandí, crecí, y me sentí tan leve que hasta podía volar...

Volando con la brisa, en el soplo del viento, del pensamiento, y el amanecer creció, la sombra desapareció, la luz se expandió en un horizonte sin fin.

Una estrella brilló, y su luz, desde el infinito, mi alma llamó, mi ser atrajo, y yo, luz, etérea, en esa luz desaparecí, y en flor me convertí en las manos del Creador.

*—Eres una rosa— me dijo Su voz. —Tu alma es una flor de mi inmenso jardín, pero vuelve a la materia, capullo de flor, porque en la tierra oscura, en la noche del tiempo planté tu alma; semilla divina que allí dejé. Y tú fuerza, que es la mía, ha crecido, se ha expandido, ha atravesado la tierra, ha salido de las tinieblas, pero tus raíces aún te atan a la tierra fría, al suelo oscuro, a la sombra que se extiende en tu pobre dimensión.*

*Pero la aurora avanza, la sombra termina y la luz brillará... Brillará en la tierra, en el horizonte del mundo, en el océano profundo, y en el bosque cerrado la luz del amanecer tiende su mano.*

*Y tú, pequeña rosa, capullo de flor, al alba de un nuevo tiempo, tu alma en flor, llena de esplendor, ya no será un simple capullo.*

*Y la pequeña rosa, embrión de flor, cayó del tiempo, descendió de la aurora y se hundió en el abismo de las tinieblas, en el cuerpo cansado, en el cuerpo pesado, en*

*el cuerpo encerrado... en esta pobre dimensión.*



## Algunas Estrellas Más

El 17 de junio de 1996, Brasil presenció emocionado las escenas del incendio de un edificio en la favela de Heliópolis, en São Paulo. Todo el edificio estaba en llamas y en el tejado una docena de personas angustiadas esperaban un milagro o unas manos que les trajeran ayuda. Algunos bomberos, arriesgando sus vidas, consiguieron trepar entre las llamas y llevar oxígeno a las víctimas, ya que el humo era denso. Dos hombres en el extremo de una cuerda atada a un helicóptero (cual péndulo humano al vaivén de los vientos y de la máquina) arriesgaron sus vidas para salvar a los que estaban rodeados por las llamas. Otros arrojaban agua sobre el tejado donde estaban las víctimas, para así refrescarlo y mitigar el calor.

Conmovedoras escenas de solidaridad humana: personas arriesgando sus vidas para salvar a otras.

¿Cuál es esa fuerza que impulsa a alguien a ayudar a otro que está en peligro? ¿Cuál es ese poder que brota del interior de alguien y le hace olvidarse de sí mismo para ayudar a un desconocido?

Esta fuerza, este poder tiene un nombre: **AMOR**, vibración divina que el Creador imprime en todo el universo.

Es como dice el espíritu Miramez: *«Dios está presente dentro y fuera de nosotros, en una vibración continua de amor y conocimiento»*. Y entonces vemos gestos heroicos, actitudes heroicas de personas comunes, no especiales, pero que han crecido lo suficiente como para estar en sintonía con la vibración del Creador.

También en el caso de la explosión en el Osasco Plaza Shopping, todo el país se conmovió con las lágrimas de un policía que había rescatado numerosas vidas, pero se

sentía impotente en salvar otras. Esas lágrimas, gotas de luz que se convierten en estrellas en el cielo de nuestra conciencia, envía un mensaje: el amor no ha muerto, todavía hay esperanzas, y se reavivan con cada gesto de solidaridad de manos anónimas.

Pero también está el otro lado, el de los corazones inmaduros, almas poco evolucionadas, que se aprovechan de la desgracia del prójimo, de los momentos de aflicción, para saquear, para sacar partido. Esto forma parte del proceso evolutivo. Son los opuestos, fuerzas antagónicas en cuyo abultamiento, y en cuyos choques y enfrentamientos, se están generando los verdaderos valores, los que prevalecerán en la próxima civilización de nuestro planeta.

Nuestro más profundo agradecimiento y un emotivo abrazo a todas las numerosas personas anónimas que con sus gestos crean unas cuantas estrellas más en el Cielo de la Esperanza.



## **Qué Bueno es Amar, Vivir, Trabajar...**

Qué bueno es mirar la naturaleza y sentir la presencia de Dios en la esencia de cada cosa. Ver el alma divina vibrando en las almas de la materia mineral y vegetal: Mirar los ojos de los animales y vislumbrar en ellos el embrión de la inteligencia, del sentimiento, de la emoción.

Es bueno mirar al ser humano y percibir ahí, el desencuentro del bien y el mal que palpita en su pecho; emociones y sentimientos que estructuran su personalidad; inteligencia que crece en busca de la mejor dirección... Es bueno mirarlo y en sus pecados y virtudes encontrar la semilla divina en la evolución, rompiendo a toda costa la tierra áspera de las emociones inferiores y las pasiones animales. Ver en él, en sus fallas y pecados un niño espiritual, creciendo y madurando a través de sus propios esfuerzos, luchas y sufrimientos, apoyado en cada paso por las manos del Padre.

Es bueno acallar la voz por unos instantes. Volver la mirada hacia nuestro interior y, en medio de tantos defectos e imperfecciones, encontrar a Dios. Encima y debajo de todo, en la esencia de cada cosa, en la ilimitada dimensión del propio pensamiento para encontrar al Padre, el que siempre nos llama al Alto, el que nos atrae al lado más noble de la vida, a los valores inmortales del espíritu.

Es tan bueno ayudar a alguien y ver que una sonrisa cobra vida, aunque esté mojada por las lágrimas de unos ojos que estaban llorando.

Es tan bueno tender la mano a un hermano caído que no tiene fuerzas para levantarse.

Mejor aún es alzar la voz por encima de la voz de los tumultos, pidiendo paz... A la desesperanza anteponer la

esperanza y al incrédulo hablarle de Dios. Unir la voz a todas las voces de la naturaleza para cantar las glorias del Ilimitado, en una vibración tan plena y perfecta que el eco de estas emociones, de estos sentimientos tan divinos, llegue hasta la más lejana de las estrellas.



## Pequeñas Semillas de Luz

Imagine que está en el campo.

Escuche el canto de los pájaros y trate de ponerse en armonía.

Respire profundamente.

Cuando inhale, visualice ese aire luminoso, cargado de energía y alegría, penetrando en su cuerpo y extendiéndose por él. No piense, sólo sienta un estado de calma, de profunda paz.

\*\*\*\*\*

Eleve su pensamiento al Alto y diga mentalmente, tratando de visualizar y sentir lo que dice, con toda su intensidad:

*—Pido a las Fuerzas Universales del Bien que nos arropen a nosotros y a toda la humanidad, guiándonos por los caminos correctos; que nos protejan, floreciendo todos los hogares, armonizando e infundiendo amor en todos los corazones.*

*Que las Fuerzas Universales de la Justicia guíen a los seres humanos para que la Justicia se establezca en la Tierra, en toda su extensión.*

*Pido a las Fuerzas Cósmicas de la Paz y la Luz que se reflejen en nuestro planeta, vibrando en los corazones y en la mente de todas las personas, pacificando, iluminando, guiando a la humanidad por los caminos de la Paz y el Bien.*

*Pido a las Fuerzas Cósmicas del Amor que se manifiesten en la Tierra, vibrando en los sentimientos*

*de las personas, haciéndolas mejores, más fraternas y solidarias. Que este sentimiento divino se convierta en **pequeñas semillas de luz** en los corazones de todos, creciendo y desarrollándose en la fraternidad y la paz, ayudando a la humanidad en esta difícil transición hacia un mundo mejor.*

*¡Oh Creador!, guárdanos a nosotros y a toda la humanidad en tu luz».*



## **Fin de Año**

Señor de los Mundos, Señor de la Vida... En la infinidad del tiempo y del espacio vivimos y nos movemos buscándote a Ti.

En Tu seno nos formamos, pero ni siquiera llegamos a comprenderte, porque Tú eres el Todo. Tú eres el que nunca tuvo un principio y nunca tendrá un final.

Donde nuestros instrumentos y cálculos determinan el punto más lejano, el límite superior de las regiones siderales donde despuntan sistemas y galaxias, allí sólo hay una muestra de nuestras limitaciones, porque la vida y el universo, las vidas y los universos no conocen límites, así como el tiempo que se forja en tu seno no conoce principio ni fin.

Y tú, Señor, eres la mente perfecta, el pensamiento sin dimensiones, el poder tan extraordinario que ni siquiera podemos imaginar, y mucho menos comprender. Si no fueras tú la inteligencia suprema, la fuerza que mueve los mundos en un régimen de armonía y perfección, todo sería caos.

Pero ante Ti, ante la perfección y la belleza con que revistes la vida, el hombre se levanta contra la naturaleza, afrenta Tus leyes, pisotea la vida y todavía se proclama “rey de la creación”; ciñe su frente con la corona del orgullo y la presunción; sube los miserables peldaños de las glorias terrenales y se cree superior a todo.

Pero en Tu grandeza comprendes nuestra pequeñez, nuestra necedad, y nos permites seguir engañándonos hasta que nuestro crecimiento espiritual nos lleve a una comprensión más plena de nosotros mismos en relación

con el universo, con el infinito, en relación contigo.

Y mientras tanto, Señor, mientras sólo somos embriones de vida, los engranajes del tiempo han formado para nosotros un ciclo más que se extingue. Nuestro pequeño mundo completa una vuelta más alrededor del Sol, el corazón de nuestro sistema, que representa ante nosotros la imagen de Tu fabuloso corazón cósmico, latiendo en la eternidad, irradiando vida al universo, a todos los universos que se pierden más allá de los límites de nuestras concepciones.

Al final de este periodo, cuando las luces de otro año se apagan en el tiempo, elevamos a Ti nuestros tímidos y vacilantes pensamientos, para dar gracias por la bendición de la vida, de las pequeñas y grandes cosas que hacen parte de nuestra jornada.

También te pedimos, como no podía ser de otra manera, ya que toda nuestra existencia es siempre una súplica debido a nuestra pequeñez, te pedimos y suplicamos que tu misericordia nos favorezca un nuevo año firme en las blancas vibraciones de la paz, que el dolor sea menor en la vida de los seres y la felicidad envuelva nuestros corazones.

Pero sobre todo pedimos más Luz, mayor madurez espiritual, un poco más de evolución, para que nuestros pasos sean más firmes y rápidos en el camino que nos lleva de regreso a Ti.

Que así sea.

## SEGUNDA PARTE

\*\*\*\*\*



### Caer y Levantarse

Cuando Jesús llevaba la cruz durante el trayecto al Gólgota, cayó bajo su peso, pero se levantó de nuevo y siguió caminando, cargando esa pesada cruz, cumpliendo el destino que le había traído al mundo.

¿Por qué cayó Jesús?

¿Fue para mostrar a la humanidad que nadie puede caminar sin caer?

¿Acaso quiso decirnos, con el poder del ejemplo, que nosotros, los demás, cuando caemos, debemos levantarnos y continuar el camino?

¡Cuántas y cuántas veces hemos caído espiritualmente! Son las tentaciones las que nos rodean por todos los costados, atrayendo nuestras emociones, nuestros sentidos, y cuando menos lo esperamos, nos damos cuenta de que estamos en el suelo, de que hemos vuelto a caer.

Es la tentación del sexo comprometedor que nos rodea y seduce y nos dejamos llevar...

Es la incontrolable adicción al alcohol la que nos arroja de nuevo a la cuneta...

Es la reunión de amigos, donde la calumnia expone las heridas íntimas de la vida de los demás y, sin darnos cuenta, nos sumergimos en ese mar de calumnias y

juicios precipitados y, después, lo lamentamos...

Es la maldición lanzada en un momento de ira, la palabrota, la ofensa...

Es la mano que cerramos con usura, para no compartir los dones de la vida con nuestros hermanos... Y entonces nos arrepentimos y nos sentimos indignos del perdón.

¿Quién fue Jesús? o, mejor dicho, ¿quién es Jesús?

Es un espíritu puro; es el Maestro de maestros. Sin embargo, al llevar la cruz, Jesús cayó... Cayó bajo el peso del madero porque estaba en materia, y la materia es débil.

Cayó, pero se levantó, para mostrarnos con su ejemplo, que, si caemos, como siempre caemos, debemos levantarnos y continuar el camino.

Si acaso yo caigo... si acaso tu caes... si acaso nos encontramos en el piso, sintiendo toda la vergüenza de la caída y de nuestra situación espiritual, tomémonos de las manos y levantémonos de nuevo, tal y como enseñó Jesús.

Levantémonos una vez más y fijemos nuestra mirada afligida y avergonzada en los ojos límpidos y serenos del Maestro y, así, con los ojos fijos en su mirada, encontraremos la fuerza y el equilibrio que nos llevarán sin tantas caídas hasta el final de esta jornada.

¡Oh, Maestro! Tú eres el camino, la verdad y la vida. Levanta tu mano de infinita misericordia sobre nuestras vidas e irradia sobre nosotros la energía que vivifica, la luz que ilumina el camino y la paz que tanto necesitamos, porque el mundo, ¡oh, Maestro!, es un volcán de pasiones y un desierto estéril de las más altas emociones; es el laberinto donde se pierden nuestros pasos y el fuego gigantesco en el que arden nuestras más nobles aspiraciones.

El mundo es discordia, desasosiego y guerra, lo que no nos da ninguna posibilidad de paz, pero tú mismo has pedido al Padre que no nos saque del mundo, sino que nos libre del mal.

Le pediste al Padre que nos ayudara, no a vencer *en el* mundo, sino a vencer *al* mundo de las infinitas tentaciones que nos atraen día a día, minuto a minuto.

Ayúdanos, ¡oh, Padre!, a vencer al mundo frío y cruel, dando a su crueldad nuestra compasión y dulzura, y a su

frialdad el calor de nuestro amor.

Levantémonos del suelo y fijemos de nuevo nuestros ojos en la mirada de Jesús y sigamos sus pasos en el camino de nuestra evolución.



## **En el Campo**

Actualmente vivimos una época de muy baja vibración en los ambientes de la Tierra, y las personas que tienen más madurez espiritual sienten ese pesado magnetismo con más intensidad. Esto provoca muchos trastornos, como irritación, agresividad, depresión, miedo, migraña y diversos problemas de salud.

Para atenuar o corregir esta situación, la solución pasa por elevar la propia frecuencia vibratoria. ¿Quiere confirmarlo?

### **Elevar la frecuencia vibratoria**

Respire tranquila y profundamente unas cuantas veces para equilibrar los ritmos internos.

Imagine que está en el campo, junto a un arbusto en flor. Algunas nubes pintan de blanco el azul del cielo.

Vea flores y nubes. Las flores hablan de la alegría y el amor. Su vibración nos transmite ternura y satisfacción.

Las nubes que pasan indican que hay cielo, hay luz, hay vida que brilla en otras dimensiones infinitas.

Conecte su mente, su alma, su espíritu a esa luz. Luz de Dios que está en las flores y más allá de las flores; que está en las nubes y más allá de las nubes; que está en el azul del cielo y más allá de ese azul.

Repita las siguientes palabras en su mente, tratando de sentir las con toda intensidad:

*«De la mente divina, luz infinita, que fluya la luz hacia mi mente.*

*Que mi mente se ilumine y ennoblezca con esa luz. Que esa luz divina impregne todo mi ser para que pueda vibrar en paz y armonía.*

*Que la salud y el bienestar estén presentes en todos mis órganos, en cada célula de mi cuerpo.*

*Que, desde el corazón del universo, fuente infinita y eterna de amor, fluya el amor a mi corazón. Que mis sentimientos se engrandezcan en este afecto de Dios, en este afecto que vibra en todo el universo, dando a todo, y a todos, razones para existir.*

*Que ese amor llene todos mis espacios interiores.*

*Que haya paz y armonía en todo mi ser».*



## **La presencia de Dios**

Visualice un foco de luz en su corazón. Una luz llena de armonía, llena de amor, de alegría. Es la presencia de Dios en usted.

Esa luz crece, se expande y llena todo su pecho, su cabeza y todo su cuerpo.

Sienta la presencia de Dios, su amor, su paz... en todo su ser.

Esa luz, que es la presencia de Dios en usted, crece aún más, ocupando todos sus espacios interiores. Sienta esta paz, esta armonía divina, toda hecha de amor. Ella trasciende su cuerpo formando un aura luminosa a su alrededor.

Su mente y su corazón se unen en una vibración de alegría y amor... Sienta el amor por usted mismo... amor sin ninguna carga... sólo ámese a sí mismo, a su cuerpo, a su alma, a su espíritu...

Sienta este amor vibrando en todo su ser. Haga que se expanda más irradiando a su entorno, a los miembros de su familia.

Piense en el Creador de todas las cosas, esa Mente cósmica fabulosa y perfecta, fuente de amor, armonía, sabiduría, alegría, bienestar, que está presente en todo el universo. Sienta esa presencia, esa perfección, ese amor dentro de usted.

Ame su entorno... ame a sus familiares con ese amor profundo y divino, sin ninguna exigencia, sin ningún cuestionamiento. Deje que el amor fluya desde usted en todas las direcciones.

Extienda esa vibración de amor a nuestro país... a nuestro planeta.

Ame la Tierra que nos cobija. Ame a la humanidad, porque está muy necesitada de amor...



## Esperanza

Hablar de esperanza es hablar de vida, de belleza, de lo que es bueno, de lo que hace bien. Es el ancla del alma en el tormentoso mar de la existencia.

¿Por qué no cultivarla, si es el fundamento mismo de la vida misma?

¿Ha pensado alguna vez cómo sería si no existiera ninguna esperanza de paz en la Tierra, de días mejores, de que la tormenta pase y el amigo doble la esquina y venga a nuestro encuentro, de que los odios se transformen en fraternidad, de que los enfermos se recuperen y de que el sol siga saliendo cada mañana?

¡Ah, esperanza! Tu color es verde como la vegetación que cubre nuestro planeta. El verde es tranquilizador, calmante, armonizador.

Dicen que es la última en morir. Yo diría que ella no muere, nunca morirá, ni siquiera con su propia muerte, que no es el final, sólo la transición a otra existencia.

Si usted es ciego, no pierda las esperanzas. Aunque en esta vida no haya posibilidades de volver a ver, en la siguiente, después de la muerte, podrá ver.

Si está discapacitado físicamente y no puede caminar, crea en la Vida, es hermosa incluso así, porque es la escuela del espíritu, donde aprendemos a vivir y a ganar experiencia y valores interiores, con vistas a la eternidad. Crea en la Vida y encienda la luz de la esperanza en su corazón, porque en el más allá, después de la muerte, caminará, correrá y se moverá con sus propios pies.

Si sufrimos aquí en este planeta es porque necesitamos las lecciones que el sufrimiento

proporciona. El dolor es luz, si no, es su presagio.

El ser humano es frágil y es la esperanza la que le da la motivación para no morir en la playa después de cada naufragio.

Vivimos naufragando. Cuando menos lo esperamos, las tormentas de la vida nos tiran al fondo y las olas de las derrotas y dificultades nos cubren con su peso. Pero la fuerza de la vida nos arrastra a la playa y allí, es la esperanza la que nos da nuevas energías y ánimos para volver a empezar. Y es en este nuevo e interminable comienzo donde aprendemos la gran lección de la Vida, la misma que enseñó Jesús, y que se puede resumir así:

Si desea vivir bien y ser feliz, haga de su vida una contribución constante a la felicidad y el bienestar de los demás; sea siempre una presencia benéfica dondequiera que esté, porque ***“lo que quiera que le hagan los demás, hágalo usted”***.

Estas son las lecciones de fraternidad que aprendemos cada nuevo día, a la luz de la esperanza y la fuerza de la fe.

Además, la vibración de la esperanza, del optimismo, es buena para la salud, para el bienestar físico y mental. También es buena para la prosperidad material, porque genera un campo magnético positivo a nuestro alrededor, que atrae a personas y situaciones igualmente positivas.

Por lo tanto, cultivemos la esperanza como una fuerza de la propia Vida, que nos viene dada de las manos del Creador.

\*\*\*\*\*

\*\*



## **ORACIONES**



## **En la luz del Ángel**

Oración -01

Señor de los Mundos, Supremo Creador de todas las cosas.

Estás presente en la luz del Ángel y en el corazón humano...

Tu amor está en todo... camina con los vientos, da ligereza a las aguas y belleza al atardecer.

Sólo tenemos que abrir mayores espacios para ese amor en nuestras vidas.

Por eso te pedimos inspiración y ayuda.

Ayúdanos a desarrollar la fraternidad y la paz en nuestros sentimientos, como primer paso en la conquista del amor universal.

Permítenos que ese amor vibre en nuestras emociones, envolviendo nuestros cuerpos, para que esa armonía divina llegue a nuestro inconsciente, eliminando, al menos un poco, las sombras que él aún alberga.

Guárdanos, Padre Altísimo, en tu luz.



## **Por la salud y el bienestar**

Oración – 02

Padre nuestro que estás en el cielo, y en todas partes te manifiestas.

Siento que Tu paz me envuelve cuando elevo mis pensamientos hacia Ti.

La energía divina penetra en todo mi ser, dando más vitalidad y equilibrio a cada célula, a cada neurona de mi cuerpo.

Mi organismo vibra en plena armonía con la naturaleza y todos mis órganos trabajan con plenitud de funciones.

Así, ¡oh, Padre!, Señor del Universo, con mis pensamientos y emociones dirigidos hacia ti, la vida vibra en mí y la salud plena se establece, de acuerdo con tu voluntad soberana y la justicia y el amor que presiden toda tu obra.

Mi alma se llena de gratitud y mi corazón canta la alegría de vivir en la plenitud de tu amor.



## **Por las decisiones difíciles**

Oración 03

Dios, Padre nuestro, justicia y bondad, en momentos de decisiones difíciles, apóyame y guíame.

Permite que yo pueda calmar mis pensamientos, armonizar mi mente, iluminar mi alma, para que pueda percibir la presencia de mi ángel de la guarda, o de otro ser de luz, y tranquilizar mi corazón.

Y así, más tranquilo y confiado en la ayuda divina, pueda recibir por intuición, o inspiración, las orientaciones que me den tus mensajeros y percibir las soluciones que Tu bondad me indique, para que pueda tomar siempre las decisiones más adecuadas para mi vida y para la de los que dependen de mí.

Guárdame, ¡oh, Padre!, en tu luz protectora.



## **Luz en las manos**

Oración – 04

Señor del universo, Padre Altísimo, en este mundo tan cubierto de sombras, te pido que me ayudes a despertar la luz que yace dormida en lo más profundo de mi ser. Que brille en mi mente y en mi corazón, que irradie de mi boca, iluminando el ambiente cuando hable; que brille en mis manos, para que pueda poner luz en todo lo que toque.

Que tu luz, Padre Altísimo, ilumine los caminos de todos nosotros, los seres humanos, para que podamos armonizar con tus leyes, con la naturaleza, con la vida... porque con las mentes armonizadas podemos pensar mejor, con la serenidad y el equilibrio, y con el amor vibrando en nuestro interior, sabremos llevar mejor nuestra vida, nuestro discurso, nuestras acciones.

Por todo eso y por todo lo demás, te doy las gracias, Padre Altísimo.



## **Por quienes nos persiguen**

Oración -05

Maestro de maestros, vengo humildemente a pedirte ayuda.

Ayúdame a experimentar el amor y la paz, para que estas vibraciones divinas lleguen a todos los que me persiguen o me odian.

Ayúdame a perdonarlos con todo mi corazón, y sobre todo, envuélvelos en tu amor soberano, para que ellos también me perdonen.

Ilumina mi vida para que pueda modificar mis pensamientos, palabras, emociones y acciones, ajustándolas a las leyes de Dios, para ser una presencia benéfica, donde quiera que esté.

Sé que la gran ley es la del amor y del perdón incondicional, pero como niño espiritual que soy, aún no he aprendido a cumplir esta ley.

Por eso te pido ayuda, para que mi mente se llene de luz, mi alma vibre con el amor universal y mis pasos sean más ligeros en el camino que lleva al Padre.

Guárdame, ¡oh, Padre!, en tu luz.



## **La voz del Maestro**

Oración -06

Dios, nuestro Creador, somos seres en evolución, que aún duermen el sueño letárgico de la materialidad.

Pero la voz del Maestro resuena en el fondo de nuestras almas y la fuerza de la vida nos llama, invitándonos al Alto.

Danos, pues, tu mano, generosa y santa, y ayúdanos a caminar con luz en nuestros pensamientos, así como con amor y alegría en nuestros corazones.

Que tu paz sea nuestra paz para que aprendamos la gran lección de la fraternidad y comprendamos dónde está la verdadera felicidad.

Por todo esto y por todo lo demás te damos las gracias, nuestro Creador.



## **Si somos luz...**

Oración -07

Señor de la Vida, Tú eres luz y nosotros venimos de Ti, por lo tanto, también somos luz, en la esencia más íntima de nuestro ser.

Pero esas luces están todavía adormecidas, esperando nuestro crecimiento espiritual para empezar a brillar dentro de nosotros.

Así que te pedimos: ayúdanos en nuestro crecimiento interior, en la vigilancia y el control que debemos tener con nuestros pensamientos, palabras, emociones y acciones, para que vibren al máximo en el esplendor de tus leyes, en el amor universal que emana de ti.

Guárdanos, Señor de la Vida, en tu luz.



## **Por los enfermos**

Oración -08

Señor de los Mundos, Altísimo Creador de todas las cosas.

Vengo a tu presencia soberana en este momento para implorar ayuda para los que sufren de enfermedad del cuerpo o de la mente.

Sabemos que la enfermedad favorece los momentos de reflexión y nos acerca a Ti, por los caminos del dolor y el silencio.

Pero apelamos a tu misericordia y te pedimos: Extiende Tu mano luminosa sobre los que están enfermos, sufren limitaciones, dolor e incertidumbre.

Haz que la fe y la confianza se fortalezcan en sus corazones.

Alivia sus dolores y dales calma y paz.

Sana sus almas para que sus cuerpos también se curen.

Dales alivio y consuelo y enciende la luz de la esperanza en sus corazones, para que, amparados en la fe y la esperanza, desarrollen el amor universal, porque ese es el camino de la felicidad y el bienestar... ese es el camino que nos lleva a Ti.

Que Tu paz esté con todos nosotros.



## **Por los enemigos**

Oración -09

Jesús, Maestro de maestros, amor que nos envuelve y calienta.

Te pido que me ayudes a cambiar mis sentimientos, mis emociones, hacia los que me odian y los que me desagradan.

Si es tan difícil amar a un enemigo, ayúdame al menos a verlo como un hermano, al que le debo ayuda y el afecto, a pesar de todo.

Que pueda alejar de mi corazón todo sentimiento de odio, rencor e incluso resentimiento, para que mis emociones se suavicen y mi alma se abra al esplendor del amor universal, y que así, más ligero, me acerque a Ti.

Permíteme sentir un poco más de este amor divino que emana de Ti; que mi alma se abra para albergar una porción de este afecto y que mis sentimientos se vuelvan fraternales y mis emociones vibren en la suavidad del afecto fraternal.

Finalmente, ¡oh Maestro!, ayúdame a enviar siempre a mis enemigos, encarnados y desencarnados, un poco de esa paz, de esa armonía divina, de ese amor soberano que emana de Ti, para que ellos también me perdonen y permitan que Tu luz ilumine completamente sus almas y que Tu amor vibre en sus sentimientos.

Por todo esto y por todo lo demás te doy las gracias, Maestro de maestros, Jesús.



## **En busca de la perfección.**

Oración – 10

Señor de la Vida, Padre de todos nosotros, somos seres en evolución, en crecimiento, en busca de la perfección y la felicidad.

Solo que a menudo nos desviamos del camino y recurrimos a la agresión...

Agredimos a la vida, y a nosotros mismos, y entonces nos hundimos en un mar de sufrimientos, que acaban enseñándonos el camino del respeto y la responsabilidad.

Danos Padre, Tu mano generosa y santa y guíanos por los caminos de la verdad, el bien, la justicia y el amor, ahora y siempre.



## **Por la humanidad**

Oración – 11

Dios, inteligencia suprema, causa primaria de todas las cosas.

Bendice a toda la humanidad.

A los buenos, haciéndolos aún mejores, y a los malos, ayudándolos a ser menos malos.

Alivia todo el dolor y abraza con tu ternura a todos los que sufren.

Abre un mayor espacio en nuestro espíritu para la bondad, la honestidad, la justicia y la pureza de corazón.

Envuélvenos con tu paz y danos sabiduría, para que podamos ser una presencia benéfica allí donde estemos.

Por todo ello te damos gracias, Padre Soberano de la justicia y del amor.



## **Danos tu mano**

Oración – 12

Padre nuestro, que estás en el cielo y te manifiestas en todas partes.

Danos tu mano generosa y santa y ayúdanos a seguir los caminos de la vida sin tantos tropiezos, sin tantas caídas.

Y cuando caigamos, tiende tu mano hacia nosotros y ayúdanos a levantarnos y a continuar la jornada.

Da más energía a nuestras almas para que podamos superar todas las dificultades que puedan surgir en nuestros caminos.

Danos más paciencia y serenidad, más armonía interior, para que podamos dirigir nuestras vidas con más equilibrio.

Ayúdanos a elevar nuestros pensamientos y emociones para que podamos ponernos en sintonía con la Verdad y que esa Verdad sea siempre la luz que dirija nuestras acciones y guíe nuestras actitudes.

Por todo ello te damos gracias, Padre nuestro, que estás en el cielo y te manifiestas en todas partes.



## **Luz protectora**

Oración – 14

Dios, Padre nuestro, sabiduría suprema,  
justicia soberana y amor.

En este mundo tan inmerso en la violencia y el mal, envuélvenos en tu luz protectora. Que esa luz, energía divina, guíe nuestros pasos por caminos rectos, sostenga nuestros pensamientos y emociones en paz, justicia y fraternidad.

Que esa misma luz ilumine a nuestros gobernantes para que puedan encontrar las mejores soluciones a los problemas que tanto afligen a tantos hijos de esta nación.

Que haya más fraternidad y más honestidad en las acciones de los que manejan los destinos, para que, un día, todos tengan acceso a los bienes de la vida.

Guárdanos Señor de los Mundos en Tu luz protectora y dales paz y satisfacción a nuestras almas.

Dios, Padre nuestro, sabiduría suprema, justicia soberana y bondad.



## **Ayúdame a amar**

Oración – 16

Señor de los Mundos, supremo Creador de todas las cosas.  
Eres luz, eres paz, eres vida, eres amor...

Por eso te pido: ayúdame a amar mi  
ser con profundo amor, porque salí de  
Tus manos luminosas.

Ayúdame a amar a mi prójimo con  
profundo amor porque él también ha  
salido de Tus manos luminosas.

Ayúdame a amar a todos los seres y a todas las  
cosas, porque todo lo que existe, todo lo que  
existe fue creado y es sostenido por Ti, por la  
energía de la vida que emana de Tu amor  
soberano.

Guarda a toda la humanidad, Señor de los  
Mundos, en tu luz.



## Por el entorno del hogar

Oración – 17

Padre nuestro que estás en los Cielos  
y te manifiestas en todas partes.

Fomenta la paz en mi hogar, para que no haya  
lugar en él para la discordia o la mala voluntad, sino  
para la armonía, la comprensión, la buena voluntad y  
la alegría.

Sé que esta condición debe ser el resultado de nuestros  
esfuerzos en esta dirección.

Pero los seres humanos somos frágiles e imperfectos, y  
aún no hemos aprendido a vivir las enseñanzas del  
Evangelio.

Por eso te pido ayuda para que mi presencia en mi  
hogar sea fuente de paz y tranquilidad, de amor, de  
alegría y de confianza, y para que los miembros de mi  
familia estén en armonía y todos juntos aprendamos a  
experimentar la verdadera fraternidad.

Quédate con nosotros, Señor, y ayúdanos a mejorar  
nuestro entorno día a día.

Que así sea.



## **Por los adictos**

Oración – 18

Jesús, Maestro de maestros, amor que nos envuelve y calienta.

En el silencio de esta oración nuestros pensamientos se dirigen a pedir tu ayuda para todos aquellos que han caído en las trampas de la adicción.

Que tu voz les invite a levantarse y tu mano luminosa se extienda para ayudarles a salir del abismo en el que sufren.

Que nuestras vibraciones fraternas les envuelvan y que la fuerza de esta oración les ayude a comprender con claridad la situación en la que se encuentran.

Que perciban que hay luz más allá de la curva del camino, y sientan la voluntad, una voluntad soberana y fuerte de caminar en busca de su propio equilibrio.

Paz, equilibrio y armonía, pedimos para todos ellos, Maestro de Maestros, amor que nos envuelve y calienta.

Guárdanos, Señor de los Mundos, en Tu luz.



## Agradeciendo

Oración – 20

Señor de los Mundos, Supremo Creador de todas las cosas.

Quiero darte las gracias por la naturaleza y todo lo que ella nos proporciona... Por los hermanos de jornada, por la amistad, por el amor; el trabajo y las experiencias que éste brinda.

Doy gracias por la alegría que nos hace vivir y por las penas que nos enseñan a reflexionar; por la oscuridad de la noche y la claridad del amanecer, que cada día traen una esperanza renovada al corazón.

Doy gracias por mi hogar, por mi familia y por todo lo demás, porque en todo encontramos lecciones de vida en este camino de evolución, en busca de la felicidad, en busca de la perfección.

Te doy gracias, Señor, por la vida... la vida que alberga todos los misterios de la evolución, la ciencia cósmica que descubrimos poco a poco.

Te doy gracias por la paz, por la alegría y, sobre todo, por el amor y la justicia de Tus leyes.

Quédate con nosotros, Señor, para alegrar nuestros corazones, ahora y siempre.



## **Para empezar el día**

Oración – 21

Padre nuestro, que estás en el cielo y  
estás presente en todas partes.

Al comienzo de otro día, vengo a pedirte paz, salud y  
alegría.

También pido protección y apoyo para mí y mi familia.

Guárdanos en tu luz y protégenos de todos los peligros.

Danos siempre lo necesario para nuestra supervivencia,  
así como la alegría que es tan buena para el cuerpo y el  
alma.

Apártanos de todas las tentaciones que puedan aparecer en  
nuestro camino y ayúdanos en nuestro crecimiento interior,  
en la búsqueda de la plenitud, con la luz que emana de ti.

Guárdanos en esa luz, ahora y siempre.



## **Ore sin hablar**

Oración -22

Respire profundamente unas cuantas veces,  
ordenándose a sí mismo relajarse.

Piensa en Dios como la Luz Cósmica. Una luz que  
lleva en su interior las más puras vibraciones de amor  
y paz.

Piense en Dios como la Justicia perfecta. Una  
justicia que da a cada uno según sus obras, pero que  
también admite la misericordia.

Piense en Dios como el Amor. Un amor que  
impregna la totalidad del universo, dando a todo, y  
a todos, razones para existir.

Piense en Dios como la PAZ. Una paz  
impregnada de alegría, de felicidad.

Piense en Dios como la armonía cósmica,

Padre-Madre, creador y sustentador de todo, que nos  
ama, nos asiste y nos conduce por los caminos de la vida,  
incluso sin que lo percibamos.

Manténgase en ese clima divino todo el tiempo que pueda.

Usted verá lo bien que le hace.



## **Por las víctimas de la violencia**

Oración -23

María, madre de Jesús, madre espiritual de los que sufren. Acoge en tu seno al que ha perdido la vida por la violencia.

Arrópalo con tu amor, para que la dulce caricia de tus manos de madre calme su dolor, alivie su desesperación y le dé resignación y paz.

Ampara también a sus familiares y amigos que se han quedado aquí.

Ayúdales a aceptar los acontecimientos de la vida, sin revueltas y sin tanto dolor.

Seca sus lágrimas con los dulces consuelos del conocimiento superior, de la vida infinita que nos dice que no hay fin, sólo transiciones.

Permite que sientan en la intimidad de sus corazones que el ser querido que ha partido tan cruelmente, tiene gran necesidad de afecto tranquilo, de oraciones, de paz, para que esa misma paz llegue también a su corazón.

Madre Celestial, acoge en tu seno al que fue debido a la violencia, para que tu corazón amoroso irradie el perdón a todos los implicados, así como perdonaste a los que mataron a tu hijo inocente en las penurias de la cruz.

Amén.



## **Padre Nuestro**

Oración -24

Padre nuestro, Tú estás en todas partes, ayúdanos a santificar Tu nombre, viviendo la Paz, la Alegría, el Amor, la Fe, la Confianza, la Humildad, el Perdón, el Bien en todas sus manifestaciones.

Venga a nosotros Tu reino, hágase Tu voluntad, aquí y en todas partes.

Danos hoy y siempre el pan nuestro de cada día, el pan material y el pan espiritual.

Ayúdanos a perdonar todas las ofensas y a no guardar nunca rencores ni resentimientos.

Ayúdanos también a no caer en tentaciones y líbranos del mal.

Que así sea.



## **Alma divina**

Oración -25

Padre, al principio de los tiempos, cuando aún estaba dormido, Tus manos me tocaron y desperté al calor de Tu magnánimo amor.

En tu seno crezco y me ennoblezco en la arena de las luchas, de los dolores y de las alegrías de cada día.

Es en tu pensamiento que yo formo el mío, y es en tu luz que puedo ver las formas y los colores de todo lo que has creado.

En Tu sonoridad escucho los sonidos de la naturaleza y mi propia voz.

En Tu pecho me refugio, en Tu amor me reconforto, y en Tu cariño descanso de toda fatiga.

Acógeme en Tus brazos y déjame escuchar el canto de las esferas que resuena en la infinitud del tiempo y en los espacios sin fin.

Permite que mi alma se una a la tuya y pueda decir, con la plenitud de mi ser:

**MI PADRE Y YO SOMOS UNO**

\*\*\*\*\*

## MENTALIZACIONES



### **El Maestro**

Mentalice a su alrededor un campo de energía luminosa, llena de vitalidad y alegría.

Relájese.

Inhale ese aire luminoso, cargado de energía y alegría. Visualice esa onda de fuerza luminosa penetrando en su cuerpo, extendiéndose a través de él.

No piense. Simplemente sienta un estado de calma, de profunda paz.

Imagine que está en el campo, a la hora del crepúsculo...

Usted mira el cielo, las nubes teñidas de rosa y oro, y comienza a sentir un inmenso anhelo por algo que no puede definir.

Vibraciones de profunda paz acallan a los pájaros en las ramas de la arboleda y una suave brisa anuncia la llegada de alguien.

Desde algún lugar del infinito el Maestro camina hacia ti. Su paso es tranquilo y su semblante bello y sereno.

Se acerca cada vez más. Su mirada irradia afecto, amor profundo, y usted se siente envuelto en estas vibraciones.

En su corazón desaparecen todas las penas, todos los sentimientos pesados, las tristezas y las preocupaciones.

En sus emociones solamente hay confianza, alegría, amor.

Alguien aparece a su lado. Usted mira y ve que es uno de los compañeros en esta red de afecto. Y luego llega uno más, y luego otro, y pronto se da cuenta de que estamos todos con usted, ante el Maestro.

Él mira a todos con un inmenso afecto. En su mirada no hay preguntas, no hay reproches, sólo afecto, amor profundo.

Se acerca un poco más. De sus ojos y de su corazón salen poderosas vibraciones de amor y comprensión, que envuelven a todo el grupo.

Y Él nos habla con una voz como los suaves vientos del amanecer, diciendo:

—*Mis discípulos serán conocidos por amarse mucho.*

Y allí, en presencia del Maestro, sintiendo la grandeza de su amor, nuestra alma se eleva y toca dimensiones desconocidas.

En nuestros corazones sólo hay fraternidad, confianza y alegría.

Y así, ante el Maestro, alimentados por su amor, hacemos una súplica silenciosa:

«*Maestro de maestros, protege y fortalece el bien en todos los grupos humanos.*

*Bendice y protege la naturaleza en nuestro país y en el mundo.*

*Ilumina, guarda y protege a nuestras familias, ayudándonos a desarrollar más amor, con paz y alegría en nuestros corazones.*

*Extiende Tus manos sobre nuestro planeta, en radiaciones de luz y amor, para minimizar las sombras espirituales que lo rodean.*

*Guárdanos, y a nuestro planeta Tierra, en tu luz.*



## **El Poder del Árbol**

Respire profundamente unas cuantas veces, ordenándose a sí mismo relajarse.

Imagine que está caminando por un bosque y llega a un hermoso árbol.

Observe el tronco firme, las ramas fuertes, las hojas acariciadas por suaves vientos...

Contemple su porte majestuoso. Piense en la tranquilidad con la que afronta tormentas, sequías o inundaciones, siempre sereno y fuerte, maternal, con la propia naturaleza.

Acérquese más... más cerca. Recuéstese a él, yuxtapóngase a él, y sienta como si usted fuera el mismo árbol.

Observe la savia que sube de la tierra, a través de sus pies, piernas, pasando por todo su cuerpo y cabeza, trayendo consigo energía y vida.

Sienta el susurro de las hojas al compás de la brisa... el canto de los pájaros... Usted forma parte de la naturaleza.

Sienta en usted, en su cuerpo y en su mente, la fuerza serena, el poder tranquilo del árbol.

Eleve un pensamiento de gratitud a la naturaleza y al Creador de todas las cosas.



## **Dones Divinos**

Cuando usted esté quejándose y sintiéndose mal por todo, deténgase por un momento a pensar en las innumerables bendiciones que la vida le brinda.

Basta con que analice apenas una minúscula parte de ese universo de dones divinos que están incrustados en los mecanismos de la vida.

Piense, por ejemplo, en la vista. Imagine cómo sería si no pudiera ver, si fuera, por ejemplo, una lombriz de tierra, que no puede ver. ¿Cómo sería su vida, sus días bajo el suelo, luchando por moverse en la tierra? Entonces, de repente, llegaría una gallina rasguñando el suelo, y usted sería devorado.

Es una imagen un tanto divertida, pero a veces es bueno pensar en las situaciones opuestas a las nuestras para aprender a valorar lo que tenemos.

La vista humana es un don divino que nos ofrece un universo de bendiciones que nunca recordamos. De hecho, sólo nos acordamos de ellas cuando las perdemos. Cuando la vista empieza a fallar y no vemos tan bien como antes, empezamos a darnos cuenta de lo importante que esta es y de lo mucho que debemos agradecer a Dios por tenerla.

Pero analicemos otro aspecto de la vista para ver su importancia en nuestra evolución. Es a través de ella que registramos todo lo que ella alcanza y con esos registros construimos, o ayudamos a construir, el universo de nuestro conocimiento. A través de la vista recibimos la imagen de las cosas bellas que nos dan placer y también sus opuestos, aquellas cosas que nos provocan

repulsión, que violan nuestra sensibilidad, y estos opuestos generan una serie de reacciones en nuestro espíritu, como palancas para nuestro crecimiento.

Con la vista vemos la flor, podemos sentir toda la ternura que expresa, el amor con el que se ofrece para nuestra apreciación, en la pureza de su candor, para llenar un espacio en nuestro entorno interior, transmitiendo su ternura y armonía a nuestro ser. Es la fuerza benéfica de la vida, su lado luminoso que refleja la luz de Dios a través del corazón de la naturaleza.

Pero también es a través de la vista que percibimos imágenes de violencia, crueldad, fealdad, y esas imágenes, cuando las acogemos, oscurecen nuestro mundo interior, induciéndonos a sintonizar con la sombra, con las franjas primarias de la vida. Y en ese pulular de opuestos nuestro espíritu aprende a seleccionar y conservar lo bueno, rechazando lo inútil.

Es importante recordar siempre los tesoros interiores que todos llevamos dentro. Porque esa esencia es la más profunda de nuestro espíritu, es la misma esencia que la de nuestro Creador, aunque en nosotros se encuentra en estado embrionario o adormecida, siendo que es en la sucesión de vidas, reencarnaciones, luchas, penas, dolores y alegrías que experimentamos día a día, que despertamos las cualidades divinas de nuestro ser.

Podemos comparar todo esto con la semilla que guarda en su interior la planta que será en el futuro. Cuando usted toma una semilla de mango, no ve en ella el árbol alto y frondoso en el que se convertirá o crecerá. Entierre esa semilla en la tierra, y entonces comenzará todo un proceso de trabajo y sufrimiento para el embrión del árbol de mango, que tendrá que romper su cáscara, abrirse paso a través de la tierra para salir a la luz, extendiendo al mismo tiempo sus raíces en la tierra en busca de nutrientes. Deberá enfrentarse a las inclemencias del sol, a las lluvias torrenciales, a las tormentas, a los animales y a los seres humanos que la violan, hasta que su propia grandiosidad le sirva de protección, imponiendo respeto por su valor y amor por el beneficio de los frutos.

Del mismo modo, nosotros también estamos enterrados en un cuerpo de carne y nos enfrentamos a un universo de dificultades desde la cuna hasta la tumba, a través de muchísimas encarnaciones, y así crecemos

espiritualmente, descubriendo y despertando el fabuloso potencial de poderes y valores que yacen dormidos en el fondo de nuestra alma.

Por eso es importante estar siempre agradecidos al Creador por todas las condiciones y posibilidades que nos da la vida, incluso las que parecen malas, porque todo contribuye a nuestro despertar espiritual. Y si queremos crecer más rápido en la conquista de la plenitud, debemos aprender a seleccionar lo que es mejor para nuestra vista y también para los demás sentidos, aprendiendo a conservar lo que es bueno y a rechazar lo que no nos sirve.

Y cuando queramos quejarnos de las cosas malas, recordemos que ellas existen como la tierra para la semilla; que necesitan ser superadas con dignidad y amor para que el espíritu pueda crecer hacia el Creador.



## **Refugio Psíquico**

Construya mentalmente un refugio, donde usted pueda esconderse, alejarse de todo, descansar su mente y su cuerpo.

Puede crear con la imaginación un rincón en medio de la naturaleza.

Por ejemplo: visualícese flotando entre flores. Elija las más bellas que conozca, envolviéndose en ellas. Intente sentir el tacto suave y perfumado de sus pétalos a lo largo de su cuerpo.

Sienta también la caricia de la brisa y deje que esa energía penetre en su cuerpo, extendiéndose por todo su ser.

Visualice los rayos del sol bañando su cuerpo con una suave caricia y abra sus poros para recibir la energía del sol.

Escuche en la distancia el canto de un pájaro cuyo trino es tranquilizador. Piense con amor y gratitud en el Creador que hace tantas cosas tan puras y hermosas.

No se permita abandonar ese lugar de paz, su refugio psíquico, hasta que se sienta completamente bien y perfectamente integrado en ese ambiente.

Fije en su memoria esta atmósfera de armonía, de fuerza y bienestar divinos. Consérvelo en su mundo interior como un polo de energías benéficas y revitalizantes, que podrá buscar siempre que lo necesite.

Si lo prefiere, puede crear su refugio de la forma que desee, siempre que sea un lugar donde realmente pueda

relajarse y el ambiente sea propicio para favorecer las buenas vibraciones. Las flores son excelentes porque vibran en franjas muy sensibles, representando el amor, la ternura y la perpetuación de la vida; el sol irradia continuamente energías vitales que podemos absorber en mayor proporción a través de la visualización y el canto de un pájaro, libre en medio de la naturaleza, es muy relajante.

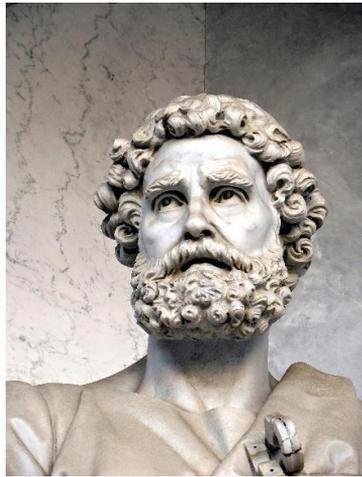
Acondicione su mente para desconectarse del mundo exterior mientras se encuentre en su refugio, aunque sea por un minuto.

Determine cuánto tiempo puede dejar de lado los cuidados, las preocupaciones y todos los problemas de su vida. Digamos que usted tiene tres minutos para ello. En esos tres minutos desconéctese por completo del mundo exterior. Durante esos tres minutos no hay nada en el mundo más que usted en su refugio de paz. Respire profundamente interiorizando esa paz, ese ambiente agradable y no permita que sus pensamientos se vayan en búsqueda de soluciones.

A lo largo del día, intente recordar su refugio y escóndase en él, aunque sea por unos instantes. Usted estará creando formas de pensamiento muy beneficiosas para usted y también para los que le rodean.

### Nota:

1. Los ejercicios de relajación o las visualizaciones deben realizarse en un entorno tranquilo.
2. La visualización no es violenta. Ni siquiera es una orden. Debe hacerse con la suavidad del amor y la serenidad de la paz.
3. Cuando nuestro sistema psíquico está muy cargado de energías pesadas puede ocurrir que aparezcan figuras feas y agresivas en el entorno que visualizamos, en lugar de las imágenes deseadas. En esas ocasiones debemos insistir hasta que consigamos crear o recrear nuestro refugio exactamente como lo queremos. Es una batalla que tenemos que ganar, y no es difícil. Es sólo una cuestión de persistencia y fuerza de voluntad.



## **El Amor - Según el Apóstol Pablo**

Si yo hablara lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena o címbalo que retiñe...

Y si tuviera el don de profecía, y entendiera todos los misterios, y tuviera todo el conocimiento, y si tuviera toda la fe, de tal manera que trasladara los montes, y no tengo Amor, nada soy.

Y si repartiera todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y entregara mi cuerpo para ser quemado, y no tengo Amor, de nada me sirve.

El Amor es paciente y bondadoso.

El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.

El Amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Ahora bien, estas tres virtudes, la fe, la esperanza y el Amor permanecen, pero entre ellas, la más excelsa es el Amor.



## **Junto al Lago**

Respire profundamente varias veces, tratando de relajarse.

Mentalice a su alrededor un campo de energía luminosa, llena de vitalidad y de la alegría pura de la naturaleza.

Inhale ese aire luminoso, cargado de energía y alegría. Visualice esa onda de fuerza luminosa penetrando en su cuerpo, extendiéndose a través de él.

No piense. Simplemente sienta un estado de calma, de profunda paz.

Imagine que se encuentra al borde de un lago, a la hora del crepúsculo...

Observe las aguas claras y serenas, que reflejan la naturaleza circundante y el cielo azul.

Sienta toda la tranquilidad de ese lugar.

Piense en los compañeros de esta Red Mundial de Afecto e imagínelos acercándose a usted.

Ahora estamos todos juntos, respirando esta paz, esta energía pura, esta tranquilidad que nos ofrece la naturaleza.

Elevemos a continuación nuestro pensamiento al “corazón del universo”, a la “mente cósmica”, y digamos mentalmente, sintiendo en toda su profundidad el significado de lo que vamos a decir:

*«Señor de la Vida y del Universo, causa primaria de todas las cosas...*

*En este momento enlazamos nuestros pensamientos a Ti, pidiendo que las fuerzas universales de la Bondad,*

*el Amor y la Paz envuelvan nuestro planeta, en toda su extensión.*

*Que esa energía sublime bendiga la naturaleza... recaiga en la tierra, en las aguas y en toda la atmósfera terrestre, protegiéndola, vivificándola.*

*Que las fuerzas universales del Amor abarquen a toda la humanidad en la Tierra, haciendo vibrar la bondad amorosa en todos los corazones, pacificando y predisponiendo al afecto, al perdón, al respeto por los demás, por sus vidas, por sus derechos... Haciendo que las personas sean más solidarias, más fraternas, más afectuosas y pacíficas.*

*En este momento también pedimos por todas las personas que sufren en la Tierra, ya sea por enfermedad, limitaciones, soledad o situaciones angustiosas.*

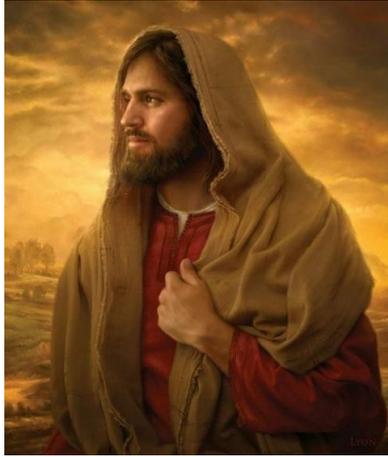
*Imploramos la protección superior de los niños... para que reciban lo necesario para su vida y evolución, además de afecto y orientación para el bien.*

*Pedimos ayuda para los adictos, para que se den cuenta del abismo en el que están cayendo y sientan la necesidad de buscar ayuda.*

*Que las fuerzas universales del Bien se instalen en las mentes y corazones de todos los que estamos conectados a esta Red, dando siempre un norte seguro y beneficioso a nuestra jornada... protegiéndonos, guiándonos, iluminándonos.*

*Te agradecemos Señor de la Vida, y rogamos tu protección para todos nosotros y para nuestro planeta Tierra...*

*Permanezcamos todos, a lo largo de esta semana, envueltos en las fuerzas universales de la Bondad, del Amor y de la Paz, y vibrando también por todos los que sufren en nuestro planeta».*



## Míranos con Amor

Jesús, Maestro de maestros, míranos con amor y enséñanos una vez más que debemos amar al prójimo como a nosotros mismos.

Amar al prójimo que está cerca, pero también al que está lejos y al que ni siquiera conocemos.

Ayúdanos a amar a ese prójimo lejano de cuyos actos nos enteramos por los medios de comunicación, actos que nos repugnan y tienden a hacer que los odiamos.

Maestro, ellos son difíciles de amar. Es casi imposible debido a nuestra pequeñez espiritual, pero ayúdanos al menos a no odiarlos. Ayúdanos también a orar por ellos:

*—Padre nuestro que estás en todo el universo. Tú que eres la Vibración Primaria del Amor, envuelve en este amor a todos los que practican la violencia, el mal, la injusticia, la corrupción.*

*Haz que vibre en su conciencia un destello de luz, aunque sea en estado latente, pero que los guiará, si no ahora, sí en el futuro.*

*Que así sea.*

Vibremos ahora Luz para sus conciencias, Amor para sus sentimientos y Paz para sus almas.

\*\*\*\*\*

Aunque nuestras vibraciones no favorezcan a los “malos”, sí estarán favoreciendo nuestra propia evolución espiritual.



## **Viaje Interior - El Maestro**

Hagamos ahora un “viaje interior” que nos permita reponer las fuerzas, la fe y la alegría.

Mentalicemos el campo. Y a través del pensamiento observemos la alfombra verde de la naturaleza, salpicada de flores amarillas, rojas, blancas y azules.

Cerrando nuestros sentidos al mundo exterior, podemos sentirnos realmente en el campo, en esa inmensa y hermosa paz. Aquí sólo se oye el susurro de las hojas y el trinar de los pájaros que cantan las bellezas de la naturaleza.

Venga a sentir esta paz y deje que penetre en su alma y vibre en cada una de sus células.

Mire este cielo, tan azul, e imagine que desde algún lugar de los caminos del infinito el Maestro camina hacia nosotros.

Su paso es tranquilo como la obra del tiempo y en su mirada brilla la luz del conocimiento superior. Sus manos tienen el gesto de amparo, y su rostro, signos de bondad sobrehumana.

Se acerca más, y con voz suave como la de los suaves vientos del amanecer, dice:

*—Venid a mí, los que estáis cansados y agobiados, y yo os haré descansar... Yo soy la luz del mundo, quien me sigue nunca se perderá.*

Y el Maestro sigue su camino, dejando en nuestras almas un inmenso anhelo de lo infinito.

En la distancia, su figura se pierde en el cielo azul, y, mirando sus huellas, encontraremos en cada una de ellas una indicación, una orientación.

Siguiendo sus pasos, vemos inmediatamente exhortaciones a la humildad, la paciencia y la

mansedumbre. Entonces recordamos que Jesús, siendo Rey de reyes, fue el más humilde de todos, el más manso y el más paciente. Hasta el día de hoy, Él espera pacientemente nuestra renovación.

Caminamos un poco más y vemos, escrita con letras de luz intensa, la palabra *PERDÓN*, y esa luz vibra en nuestro corazón con gran intensidad y podemos sentir que el perdón se apodera de nosotros, nos cubre, y entonces nos sentimos hermanos de toda la humanidad, solidarios con los que sufren y con los que sufren. Y esa vibración se hace tan intensa que en este momento rogamos al Padre por nuestros enemigos, para que tengan paz y prosperidad y para que, sobre todo, encuentren también el camino del perdón y de la paz.

Avanzamos con el alma muy ligera por el perdón que concedemos a todos los que nos han herido.

El cielo se tornó más azul y el canto de los pájaros tiene modulaciones más suaves y bellas.

Estamos en el umbral del horizonte y allí, en la puerta de la eternidad, vemos una palabra escrita. Es la clave para nuestra evolución.

Sintámosla en toda su belleza, en la vibración celestial que emite, para poder experimentarla en nuestra vida cotidiana.

Esa clave es el gran secreto, la puerta misteriosa de la evolución que todos los pueblos han buscado desde el principio de los tiempos. Ante nuestra mirada somnolienta la palabra sagrada *AMOR* vibra y brilla.

Intentemos sentirla ahora en toda su intensidad, porque ese amor, vibrando en nuestros corazones, nos une al Maestro y nos da fuerza y alegría; la fuerza que necesitamos para seguir sus pasos, y la alegría para soportar todas las asperezas del camino.

Que tu luz, ¡oh, Maestro!, brille en nuestros espíritus y tu inmenso Amor vibre en nuestras almas, ahora y siempre.

**FIN**

## OTRAS OBRAS DE LA AUTORA, EN AMAZON.COM

A precios ínfimos

### MEDIUMNIDAD - Puente entre dos Mundos

Este libro presenta numerosas informaciones e investigaciones científicas sobre la mediumnidad, incluyendo las experiencias mediúnicas de la autora a lo largo de 50 años, cuyas narraciones representan un importante conocimiento para quienes desean servir de puente entre estos dos mundos.

### LO QUE OCURRE DESPUÉS DE LA VIDA



En portugués, inglés y español

Este libro presenta los resultados de los trabajos e investigaciones de un centenar de científicos en torno a la inmortalidad del espíritu y temas afines.

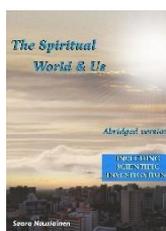
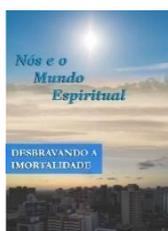
**También ofrece varias actualizaciones, con base científica y racional.**

Si en el “mundo digital” se requieren actualizaciones constantes, ¿podría ser que nuestro “mundo mental” también necesite actualizaciones, como por ejemplo de algunas creencias?

### EL MUNDO ESPIRITUAL Y NOSOTROS

Edición normal

En portugués, inglés y español:



Revela detalles sobre la dimensión espiritual y cómo las experiencias actuales se reflejan en la Vida Después de la Vida, causando sufrimiento o generando alegría.

**Nota:** En Brasil, este libro en forma impresa puede encontrarse en:  
<https://aliancalivraria.com.br/>

### **UN FESTÍN EN EL UMBRAL y otros 25 cuentos**



En portugués y español

**Nota:** Este libro, *Un Festín en el Umbral*, en portugués, en formato impreso, puede encontrarse en:

<https://aliancalivraria.com.br/>

### **CURSO INTERACTIVO DE ESPIRITISMO Y EXPERIENCIA ESPIRITISTA**

**En portugués**

