

MAESTRA de
MEDITACIÓN
Holistica

... *Comparte tu Luz con el mundo*

NIVEL 2

Módulo4

Filosofía Espiritual

Meditación para realizar antes de iniciar este Módulo 4

Entro a la información de este módulo:

- *entregando todo tipo de juicio*
- *entregando todos aquellos pensamientos de baja vibración alejados de la Luz y el Amor*
- *entregando mi necesidad de control o de creer que lo sé todo*
- *entrego mi mente limitada*

Pido guía para entender más allá de mi limitada percepción física

Pido guía para comprender más allá de mi historia de vida

Agradezco por este momento divino que solo puede darme amor, luz, sabiduría, paz, compasión, comprensión y transcendencia del ego

*Hecho está
Gracias*

Filosofía Espiritual

CLASE 1

- Espiritualidad y qué es. Conceptos. diferencia entre espiritualidad y religión. ¿Qué es ser espiritual?

CLASE 2

- Meditación y sus diferentes estilos

CLASE 3

- Los 7 Principios Espirituales y cómo aplicarlo como Maestra y a tu vida. Las 12 Leyes espirituales del Universo y cómo aplicarlo como Maestra y a tu vida. Extra: La ciencia de la Aceptología.

CLASE 4

- El sufrimiento del colectivo y su influencia

CLASE 5

- La Sanación Espiritual

CLASE 6

- Qué es el Sagrado Femenino y cómo restaurarlo

CLASE 7

- Arquetipos para Maestras y alumnas



MEDITACIÓN *Holística*

“Cuando ayudas a tu alumna a:

- *Reconocer su despertar*
- *Perdonarse a sí misma*
- *Hacer el proceso de expiación por sus errores*
- *Reconocer su acceso directo e inmediato a Dios*
- *y a reconocerse como inocente*

...entonces le estás ayudando a entrar al nivel de vibración del amor donde los milagros ocurren naturalmente.”

Marianne Williamson



Filosofía Espiritual

CLASE 1

Espiritualidad y qué es

- **Conceptos**

Para entender la espiritualidad, antes es importante entender los siguientes conceptos:

1. **DIOS/DIOSA, FUENTE, CREADOR/CREADORA, PADRE/MADRE...** Es la fuerza creadora que envuelve todo e incluye todo. Es la Fuente de luz, amor, paz y abundancia. Es la inteligencia infinita. No tiene principio ni fin.
2. **UNIVERSO...** Es el contenedor de leyes, principios y energías que funciona y afecta tu vida, creas en sus leyes o no. Incluye todo lo creado, visible, invisible, pasado, presente y futuro.
3. **CONSCIENCIA...** Es un estado de la mente despierta que conecta con Dios y el Universo. Es la habilidad de comprender tu relación con el Universo, la habilidad de diferenciar tus pensamientos del ego y tus pensamientos de amor, el personaje del actor principal. Es la capacidad de tomar responsabilidad por el estado actual de tu vida y generar nuevas causas.
4. **FE...** Es la capacidad de creer en una fuente invisible que te sostiene y te guía. No es lo mismo que religión.
5. **DIMENSIONES...** Pueden parecer lugares pero son estados que se viven en la evolución de nuestro Ser. Ahora estamos en 3ª Dimensión, es decir, vivimos una realidad física en este plano material. Pero existen muchas más, como la 4ª donde no existe la materia, no tenemos cuerpo y donde existe un doble cuántico de ti.
6. **ALMA...** Es tu verdadero ser de Luz y Amor, tu esencia invisible, eterna e inmaterial que te acompaña en esta 3ª dimensión. Está conectada a Dios y al Universo. No tiene principio ni fin. Guarda y recoge todas tus vivencias, experiencias y emociones para evolucionar en otras dimensiones u tras vidas
7. **ESPÍRITU...** Es el ALMA de tu otro YO que vive en la 4ª dimensión y que, al igual que tú, está también conectado al YO DIVINO de 5ª Dimensión. Con cada experiencia que vivimos en 3ª y en 4ª dimensión, nuestra alma y nuestro espíritu respectivamente, nos expanden y a la vez expanden a nuestra YO DIVINA.
8. **SER SUPERIOR, YO SUPERIOR, YO DIVINO O DIVINA....** vive en la 5ª dimensión y es como una hermana mayor. Es la guía amorosa que nos acompaña en esta 3ª dimensión. Conoce todo sobre nuestras experiencias, nuestros pensamientos, así como vidas anteriores y futuras. Pedir su ayuda es recibir todo su conocimiento, su luz, su amor...



Filosofía Espiritual

9. DOBLE CUÁNTICO... Es nuestro cuerpo energético, libre del tiempo y del espacio. Puede estar dos espacios y tiempos diferentes e intercambiar información. Se puede ordenar en meditación o antes de dormirnos, que nos traiga la mejor solución, cuando tenemos un problema o alguna situación que no sabemos cómo solucionar. El *doble cuántico o cuerpo energético*, viajará a otros posibles futuros, experimentará las consecuencias de las distintas opciones y nos traerá la mejor elección al presente. También puede viajar al pasado para llevar paz, luz y amor. Nos ayuda a borrar los pensamientos erróneos que hemos tenido durante el día y que pudieran crear potenciales no deseados, arreglando en la medida de lo posible nuestro futuro. Se comunica con nosotras a través de la intuición, el presentimiento, las ideas o el instinto.

10. DESPERTAR... implica escuchar la suave voz de tu alma, conectarte a tu interior, conectar con todos los seres que te rodean visibles o invisibles, hacerte cargo de ti misma, conocer las leyes que rigen el universo entero y usarlas a tu favor. Es la caída del velo de la ilusión o de la incorrecta percepción del ego como la única forma de vivir. Es ver las cosas de otra manera. Es renunciar a tu pequeño yo, conectando con Dios y el Universo. Es renacer UNA NUEVA YO.

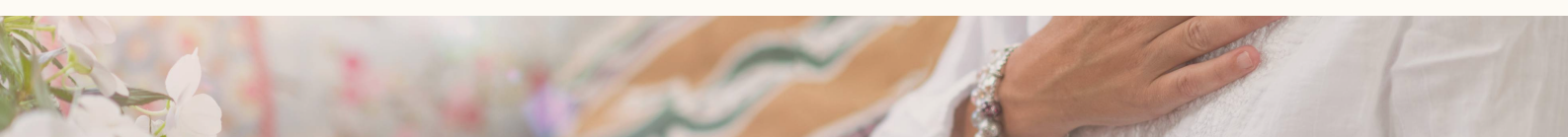
11. DUALIDAD... Existencia de dos estados en una misma cosa, situación o persona. La experiencia humana de un ser despierto es dualidad pura: nuestra alma. desea sentirse en paz y nuestro ego desea sufrir, luz y oscuridad.

12. EGO... Es el ser separado. La parte de nuestro ser que crea a través del miedo y se alimenta del temor y de todos los arquetipos desequilibrados. Está ligado a nuestro cuerpo de carne, sensaciones e impulsos físicos. Los patrones energéticos del ego son muchos como: la culpabilidad, el victimismo, el auto-boicot, el bloqueo o la parálisis...

13. SANACIÓN... Entregar tu herida, problema y aflicción a Dios para que la sustancia divina del espíritu lo sane en el plano físico y espiritual. La sanación no es auto-ayuda. No te sanas a ti misma, sino la gracia Divina que permites que lo haga sin bloquear.

14. KARMA... Cada acción genera una fuerza de energía que nos regresa lo mismo. Podemos limpiar el karma de nuestras acciones con la expiación: reconocer y enmendar nuestro error.

15. CHAKRAS... Son los principales centros o generadores de energía que se ubican en 7 puntos del cuerpo humano y que forman parte del Cuerpo Energético interno. Funcionan como reguladores del flujo de energía que asiste al resto de cuerpos. De ahí que cuando existen desequilibrios, lo experimentamos como enfermedad o cansancio en nuestro Cuerpo Físico; confusión, bloqueo o parálisis en nuestro Cuerpo Mental; O emociones negativas en nuestro Cuerpo Emocional.



Filosofía Espiritual

16. ENERGÍA... Es la sustancia que compone todo el Universo y la fuerza necesaria para sostener toda actividad física, mental y emocional. No puede ser creada o destruida, solo *aumenta* o *disminuye* en ti, pudiendo ser *transferida* a algo o a alguien. La energía simplemente ES.

17. VIBRACIÓN... Es la onda, la frecuencia o el movimiento repetitivo de energía que emana de un ser, una situación, un objeto o una fuerza universal. En espiritualidad, se refiere al campo de energía que produces, dependiendo de tu estado mental y emocional, de tus deseos o de tus intenciones.

18. MEDITACIÓN... La palabra Meditación viene del latín *meditatio* que significa "contemplar". Es la práctica que, a través de la mente, te ayuda a reconocer y procesar pensamientos del Ego, tomar mejores decisiones o pedir ayuda. También te conecta con tu mundo interior, eleva tu vibración y te conecta con toda tu familia espiritual (tu alma, espíritu, Yo Divina, Ángeles, Maestros, Guías...)

18. MANTRA... Palabras o frases sagrada en sanscrito, el lenguaje de Dios, según las antiguas escrituras. Nos ayudan a concentrar la mente como soporte mental evitando la dispersión, elevan nuestra frecuencia, cambian nuestro estado en los 5 cuerpos y tienen diferentes significados según la intención con que se canten.

19. PROPÓSITO... El propósito de la vida es la evolución de tu alma hacia su iluminación, a través de DARSE y DAR aquello que una siente que es su vocación o con lo que más disfruta.

20. EXPIACIÓN... Es reconocer y enmendar aquellos pensamientos erróneos (como los de víctima, mártir o sufridora) o acciones erróneas (como parálisis, bloqueo, postergación, distracción o inacción), escogiendo pensamientos y acciones más iluminadas para el progreso de tu alma.

21. MILAGRO... Cambio de percepción del miedo al amor. Evento que supera las leyes físicas y materiales. Creación divina que emana del potencial puro. Regalo que se recibe al limpiar nuestro canal de todos los bloqueos del personaje.



MEDITACIÓN *Holística*

Como Maestras, guiamos a nuestras alumnas pero no sanamos ni causamos milagros.

El milagro es el cambio de percepción del miedo al amor en la mente de nuestra alumna.

En la presencia del amor, los milagros y la sanación ocurren naturalmente.



Filosofía Espiritual

CLASE 1

Espiritualidad y qué es

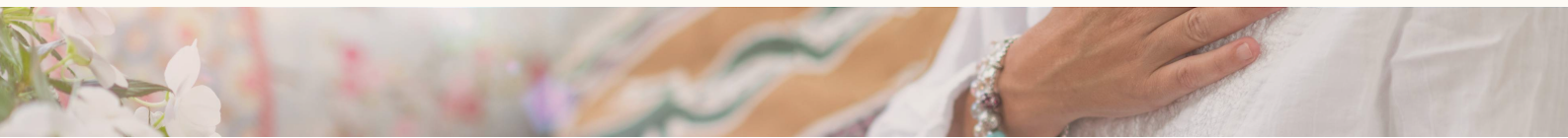
- **Diferencia entre espiritualidad y religión**

La ESPIRITUALIDAD es:

- Una práctica personal profunda que te conecta a Dios, al Universo y te ayuda a ver más allá de la limitada percepción del personaje y sus dramas (ego).
- Sólo existe Dios, como una sola fuerza, con distintos nombres.
- Prima la unidad. Todos somos uno, sin importar tu práctica o religión.
- Hay miles de formas de sentirte conectado a Dios. Cada persona tiene una forma, por lo que existen muchas diversidades.
- La mujer es sagrada, líder, fuente de vida y divinidad
- Puedes ser espiritual sin pertenecer a una religión

La RELIGIÓN es:

- un sistema de creencias y prácticas desarrolladas por líderes de congregaciones y que mantienen al grupo unido mediante prácticas y rituales similares
- hay formas específicas de relacionarte con el Dios de cada religión. Algunas tienen figuras intermediarias
- hay distintas religiones, con distintas leyes, principios y significados del “bien y el mal”
- usualmente otras religiones o tipos fe son cuestionadas y separatistas
- el rol de la mujer es muy distinto dependiendo de la religión, pero usualmente es subyugada, sumisa y debajo de la autoridad masculina
- puedes pertenecer a una religión, sin ser espiritual
- puedes pertenecer a una religión y ser espiritual.
- Las religiones nos enseñaron a orar de forma equivocada: Orar desde el dolor, la necesidad y la desesperación solo continua manifestando más dolor, más necesidad y desesperación. Cuando oras desde el miedo o la tristeza, irradias debilidad, victimismo, debilidad. Expresas todo ello de forma tan intensa, con tanto dolor y pasión que tus pensamientos y palabras generar emociones y éstas son magnéticas para atraer más de lo mismo.
- Si no te sientes en calma y agradecida, seguirás ampliando el campo magnético de la negatividad. Por ello, es mejor que no ores o pidas algo en ese momento. Mejor, reconoce cómo te sientes, ámame incluso más en esa situación, cambia tu estado estabilizándote a través de tus propias prácticas, en meditación o a través de *las 13 semillas de luz* y entonces, vuelve a orar, meditar o pedir... ¡Será el mejor momento!



MEDITACIÓN *Holística*

*Tu principal liberación del
personaje es:*

*Crear libremente en lo que tú
quieras creer y soltar la necesidad
de control de que otros crean en
lo que tú crees.*

La **Maestra de Meditación
Holística** cree en un solo Dios,
una sola fuerza y en unidad de
todos los humanos.

*Eres un canal de luz para todos
los seres, sin importar su religión.*



Filosofía Espiritual

CLASE 1

Espiritualidad y qué es

- **¿Qué significa ser espiritual?**

1. Reconocer tus disparadores, juicios y deseo de control
2. Perdonarte por tus acciones sabiendo que eres inocente
3. Expiación y pedir perdón para compensar tus errores pasados y presentes
4. Práctica diaria de oración/meditación. Pedir y recibir guía divina
5. Conectar/sentir a Dios. Cultivar la paz y la quietud
6. Conocer y operar con las Leyes del Universo
7. Dirigir tu energía, generar intenciones claras y alinear chakras
8. Tomar acción inspirada. Entregar el resultado
9. Reconocer que tu propósito en la tierra es la evolución de tu alma. ¡En eso hay paz!
10. Tu alma siempre es expansiva. Nunca te guiará a algo que te haga reducirte
11. Tus mayores momentos de evolución siempre vienen con una experiencia dolorosa para el ego. En el momento que lo vemos como un proceso evolutivo, lo superamos con más paz
12. En esencia, la vida espiritual es reducir el control del personaje (ego) y elevar la paz del alma, aún cuando tus acciones no tengan sentido para la mente racional ni para otros
13. Has sido escogida para despertar. Es un gran honor y responsabilidad.



MEDITACIÓN *Holística*

Pregúntate:

¿Qué te hace sentir una
con Dios?

¿Qué te hace sentir
separada de Dios?



Filosofía Espiritual

CLASE 2

Meditación y sus diferentes estilos

En el Módulo 1 vimos *Las 20 corrientes principales de Meditación* más utilizadas en el mundo para que te inspire a investigarlas, probarlas y adoptar lo que más te guste de ellas y así crear **tu propio estilo de meditar**.

La meditación puede ser practicada de muchas maneras y formas, no hay nada escrito como inamovible, no hay reglas, siempre puedes elegir. La ideal para ti, como Maestra de Meditación Holística, es la libertad de crear meditaciones con tu propio sello, con tu propio estilo.

Para ello, practica tu sadhana personal y comparte tus propias meditaciones con tus alumnas, en diferentes estilos, lo más personalizados que puedas, como estas ideas:

1. Escoge y practica alguna de las 20 corrientes de meditación u otra inventada por ti. siéntete libre de añadirle o expandirle ideas que te surjan.
2. Inspírate para crear tu propio texto con una intención determinada (generar paz, atraer abundancia, invocar a la sanación, resolución de conflictos....)
3. Escríbela en primera, segunda o tercera persona
4. Puedes iniciar y terminar tus meditaciones con estiramientos musculares, respiraciones, liberar tu mente de pensamientos, utilizar un soporte mental, cantar un mantra, etc
5. Presentación y despedida diferentes o siempre iguales, tu eliges
6. Incluye, además, prácticas como la visualización, afirmaciones...etc en tu meditación
7. Recomienda la postura que deseas para practicarla, como acostada, sentada o paseando... así como si se va a utilizar un mudra en las manos o algo externo
8. Conecta con tu sabiduría interior para crear tu propio estilo que se irá definiendo con cada meditación que vayas creando.
9. No te juzgues. Estás aprendiendo.
10. No dudes de ti ni de tus creaciones, para no bloquear tu Canal y seguir recibiendo apoyo divino. ¡Lo está haciendo fenomenal! Mucho mejor de lo que crees

Escribe ideas para crear tu propio estilo de meditación



Filosofía Espiritual

CLASE 3

Los 7 principios espirituales

1. El principio del **potencial puro**
2. El principio de **dar**
3. El principio del **karma**
4. El principio del **mínimo esfuerzo**
5. El principio de **la intención y el deseo**
6. El principio del **desapego**
7. El principio del **propósito de vida**

1. EL PRINCIPIO DEL POTENCIAL PURO

- La fuente de toda creación es la inteligencia Divina del Universo. La Sustancia y la Energía del Universo. Todo es energía y todo está hecho de este potencial puro.
- Como Maestras, gracias a la escucha interior y a las prácticas que realizamos, nuestro estado de conciencia está mucho más elevado: cada vez le quitamos más atención al personaje (ego) y con ello le quitamos fuerza. Cada vez nos enfocamos más hacia el verdadero Ser de Luz y Amor que somos. Y eso nos posibilita disponer de más potencial puro, más energía pura, tanto para acompañarnos en el propio camino de vida, como para acompañar a otros, como Maestras. Entre más elevas tu estado de conciencia y menos al ego, más claridad recibes, menos confusión, más sanación pasa a través de ti, menos ruido, más creatividad, abundancia, felicidad...
- El potencial puro busca la materialización de lo invisible en visible. Esta manifestación sucede por ti, para ti y a través de ti. Lo que tú deseas, ya existe para ti, aunque tú creas que es imposible. Para la energía del Potencial Puro nada es imposible, por lo que, si tu canal está limpio de dudas, preocupaciones y otros pensamientos negativos, amará materializar a través de ti.
- Eres un canal para que la inteligencia Divina **haga realidad en el plano físico** todas sus soluciones desde un proyecto, un hijo o cualquier cosa que vaya a necesitar y desee para mí o para mi vida.
- Pedir al Principio de POTENCIAL PURO *"Úsame, dame esa idea que yo la llevaré a cabo en este plano"*.



Filosofía Espiritual

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DEL POTENCIAL PURO:

1. Ser el Potencial Puro en los momentos de silencio, dándote un momento para Ser. sin juzgar, sin valorar lo que está bien o mal. Sólo Ser. Puedes acompañarlo respirando en la naturaleza. Sentir como a través de ti, para ti y por ti eres atravesada por la misma energía que crea mundos o hace crecer una flor.
2. Observa cómo se desarrolla la naturaleza, la abundancia que hay en ella, en su vegetación, en sus atardeceres y amaneceres, en sus bosques, en sus estaciones, sus ríos, la lluvia, la brisa, el viento, la tierra... para conectar con la fuerza de creación. Todo ello tienes el mismo potencial puro, en cada molécula, al igual que tú. Esa inteligencia está ahí para ti para llevarte a tu máximo esplendor. Siéntela.



Filosofía Espiritual

2. EL PRINCIPIO DE DAR

- Todo en el Universo es un intercambio dinámico, nada es estático. Todo fluye en ese dar y recibir, darse y dar. No puedes dar amor y sino te das amor. No recibes clientes increíbles sino construyes tus proyectos con la misma dedicación, como encontrar una pareja maravillosa sin una antes ser esa persona maravillosa... Uno recibe lo que da y da lo que recibe. Si hay algo que no estás recibiendo, revisa tus creencias en torno a ello y luego actívalo dando.
- En nuestra disposición de **dar aquello que deseamos**, mantenemos la abundancia circulando en nuestra vida
- No podemos recibir la excelencia, si no somos excelentes. No podemos ser abundantes, si no vivimos ni apreciamos toda la abundancia que nos rodea
- No podemos esperar amor, si no estoy dispuesta a dar amor
- Pedir al Principio de DAR *"Ayúdame a DAR lo que deseo recibir y usa mi canal sagrado para que pueda recibirlo"*.

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DE DAR:

- Dar tu plena atención, con amor, a las personas que se acerquen a ti, sean cercanas o de paso como un taxista, una cajera del super o una vecina.
- Dar amor, paz, felicidad, salud y abundancia, de forma interna, a cada persona que hoy te encuentres por la calle. Irradia una ola de ti llena de amor que inunde el mundo.
- Recibir con gratitud cada uno de los regalos que hoy recibas desde cosas materiales, a una sonrisa, a unas palabras bonitas... No los rechaces, para que el Universo te mande más. Acéptalos desde el corazón, dando las gracias y poniendo tu mejor sonrisa
- Dar un regalo, un abrazo, un beso, unas palabras amables a varias personas importantes en tu vida, demuéstales tu amor y agradecimiento.
- Date a ti misma amor en forma de un paseo, un baño, un té, una meditación, un auto-regalo, algún autocuidado, leer un libro... toma tiempo para ti, para darte y explorar tus sentidos sintiendo placer, disfrute, relax, diversión....
- Agradécete por todo lo que quieras: por estar viva, por respirar, por tu piernas que te llevan a todos lados, por tu salud, por todo lo que has superado, por quien te estás convirtiendo, por todos lo que estás aprendiendo....



Filosofía Espiritual

3. EL PRINCIPIO DEL KARMA

- Cada acción genera una fuerza de energía que **nos trae de vuelta lo mismo**
- Si dedicamos nuestra vida a amar y elevar a otros, es exactamente lo que recibiremos
- Todo lo que sea recurrente en tu vida, analízalo desde lo profundo: **¿Qué estás irradiando para estar recibéndolo constantemente? ¿Qué está creando esa descarga kármica en la que recibes una y otra vez esa experiencia?**
- Importante: TÚ PUEDES LIMPIAR EL KARMA de las acciones negativas a través de la **expiación**: reconociendo y enmendando el error. Todo lo que tu mente ha creado, desde tu mente lo puedes sanar. Hacernos cargo de lo que dijimos, hicimos o sentimos en un momento dado, quizá pidiendo disculpas a otra persona o quizá a través de nuestra propia práctica espiritual
- Pedir al Principio del KARMA *"Ayúdame a reconocer y sanar el error que hay en mi para que rompa con la repetición de esta situación X que ya no deseo ver en mi vida" o "Reconozco que en aquella situación no puse mi mayor esfuerzo en aquella relación, conversación, resolución o aquello que nos preocupe.... y por ello, lo siento de todo corazón, te mando amor, me mando amor y así rompo las cadenas que me atan a aquella situación, sintiéndome de nuevo libre"*.
- *El universo NO LLEVA LA CUENTA DE TUS ERRORES, Sólo espera que tu los reconozcas y los enmiendes o los cambies por otros más iluminados, para que no se repitan.*

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DEL KARMA:

- *Hoy, antes de tomar una acción o decisión pregúntate: ¿Cuáles son o serán las consecuencias en tu camino, en tu salud, en tus relaciones, en tus proyectos....de esta acción o esta decisión?*
- *¿He tomado esta decisión o realizado esta acción desde mi Ser más pura o desde el personaje, desde el ego, de forma racional o irracional?*
- *¿Puedo estar a estar más tranquila y en mi centro para tomar una nueva decisión o realizar una acción que más me favorezca?*
- *¿Esta decisión o acción contribuye a hacerme sentir mejor o a mejorar mi camino brillante? ¿O me aleja de mi bienestar, o de quien quiero ser o el camino que deseo?*
- *Aplicar la expiación en aquellas situaciones que aún cargamos, reconociendo lo que pasó y enmendando lo sucedido con nuevos pensamientos, nuevas acciones hacia mi, hacia la otra persona o sólo en el silencio interior.*



Filosofía Espiritual

4. EL PRINCIPIO DEL MÍNIMO ESFUERZO

- La Divinidad es suave, fácil, cómoda, natural...
- Todo en el Universo se crea con mínimo esfuerzo, en armonía y con suavidad, desde una célula a un bebé, desde una semilla a una flor o un árbol. Hay todo un sistema diseñado para que todo se desarrolle la creación con un mínimo esfuerzo. *Marianne Williamson* dice "un embrión no está pensando ¡quiero ser un bebé! o una semilla no está pensando ¡quiero ser una flor!"... simplemente se dejan llevar por el suave proceso de la creación, permitiendo que actúe a través de ellos
- Cuando vivimos en armonía, creamos el éxito y la felicidad con el mínimo esfuerzo. Cuando sientes que algo lo estás forzando demasiado, para y escúchate. Quizá ese no es el camino, no es el proyecto, no es la relación o no va por ahí lo que deseas.
- Pero hay una diferencia enorme entre trabajar por tus sueños o forzarlos. Aprende a distinguirlos. Por ejemplo, cuando alguna relación o proyecto se siente aburrido, te genera ansiedad, te ahoga, esclavizada, se siente mal, no disfrutas con ello, no te emociona o no te hace sentir bien, sientes que le pones demasiado esfuerzo y es sacrificado o aburrido, no estás en sintonía con el principio del mínimo esfuerzo y tus resultados no serán exitosos, sea algo profesional o personal. Además, te sentirás drenada y agotará muchísimo tu energía vital. Si sigues así ¿qué crees que saldrá de ese proyecto o esa relación?
- Pedir al Principio del MÍNIMO ESFUERZO *"Ayúdame a dejarme llevar por la suavidad, por la facilidad, por la fuerza que existe en dejarme ser y solo fluir con aquello que deseo, disfrutando del proceso y manteniendo limpio mi canal energético de recepción, sin dudar, sin juzgar, simplemente permitiendo que la vida actúe a través de mi y confiando en el proceso. Ayúdame a distinguir entre lo que fuerzo y lo natural, entre lo duro y lo suave, entre lo difícil y lo fácil. Yo me haré cargo de trabajar en mis proyectos y en mis relaciones desde el disfrute, desde la suavidad, sin forzar, gozando"*.

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DEL MÍNIMO ESFUERZO:

- Hoy aceptaré todo lo que suceda sin esfuerzo
- Hoy renuncio a mi resistencia contra el Universo entero porque es imposible tratar de empujar a esa fuerza inteligente y tan poderosa que se organiza y gira a mi alrededor, sabiendo qué es lo mejor para mi, con sus propios ritmos y no con los míos
- Dirijo toda mi atención y mi energía al momento presente, que es el único que existe en mi realidad y desde el que puedo sanar mi pasado y crearme un nuevo futuro, desde la suavidad, la conexión conmigo misma y fluir con la Divinidad



Filosofía Espiritual

- Realizar un recorrido a través de mi cuerpo, observando donde siento tensiones, resistencias, sensaciones o me siento forzada, para poner suavidad en ellas, respirar desde esa zona o aportarle algún cuidado de amor que le ayude a descansar. Cuando sentimos tensión, estamos forzando. Parar, observarse, suavizarse, recalibrar el enfoque y actuar desde mayor fluidez.
- Hoy renuncio a mi impulso de "saltar" o defenderme para no entrar en la energía del esfuerzo que nos aleja de nuestro verdadero Ser y propósito de vida. Hoy confío en que el Universo se organiza para ayudarme, prosperarme, apoyarme, guiarme...

5. EL PRINCIPIO DE LA INTENCIÓN Y DEL DESEO

- Dentro de cada intención y deseo, están los pasos para su cumplimiento y materialización. Por ello nuestra intención y deseo siempre será clara y no confusa para que pueda manifestarse.
- La intención es el poder organizador del potencial puro ¿Cómo hacemos para atraer y manifestar todo lo que queremos, deseamos o necesitamos en nuestra vida? Inyectando la claridad en nuestras intenciones y deseos para que la energía se organice y reciba, lo que ya está creado para mi, que ahora atraigo con una intención clara, libre de dudas.
- Cuando generamos una intención clara al Universo, estamos activando el poder organizador que está diseñado para apoyarnos
- De ahí que nuestra intención deba ser coherente para que el poder organizador del universo trabaje en armonía
- Pedir al Principio de la INTENCIÓN y del DESEO "ayúdame a que lo que pida, necesite o desee tenga una intención clara. Yo hago mi parte y te solicito lo que deseo de forma muy clara y congruente, alineando lo que digo, lo que siento y lo que hago, con lo que deseo. Pido recibir de tu parte, aquello que sueño, pido o deseo".

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DE LA INTENCIÓN Y DEL DESEO:

- Hoy hago una lista de mis intenciones y deseos
- Las reviso para estén alineadas y coherentes con mis **pensamientos, palabras, emociones y actos**.
- Entrego cada una de mis intenciones y deseos a la Inteligencia Divina
- Me pregunto ¿Dónde está mi atención en este momento? Céntrate en dar lo mejor de ti en aquello que estés haciendo aquí y ahora para que tenga tu bonita energía, tu mejor intención y todo tu amor
- Hoy reconozco que mi futuro está creándose ahora, en la calidad de mi presente



Filosofía Espiritual

6. EL PRINCIPIO DEL DESAPEGO

- **El desapego al resultado** es el ingrediente más importante de una intención clara al Universo.
- El desapego es confiar en la sabiduría de la incertidumbre
- En la incertidumbre somos libres de condicionamientos del pasado o cualquier pensamiento que me cree expectativas del resultado que deseo o cómo debe funcionar una relación, un proyecto...
- En nuestra disposición de dar un paso hacia la incertidumbre y confiando en el poder organizador del Universo, nos abrimos a posibilidades que nunca habríamos podido crear por nosotras mismas. Nos abrimos a resultado que jamás habríamos podido ni si quiera imaginar. Tú pusiste una intención y el Universo se está organizando para ayudarte, haces tu parte y confías, desapegándote del resultado de las cosas que van a pasar en que no es tu parte controlar. Y en ese abrirte y confiar, es que recibes lo que nunca imaginaste, mucho más de lo que recibirías haciendo las cosas por ti sola.
- El desapego no es no poner intención. Es todo lo contrario. Tienes una intención tan clara, tan alineada con lo que piensas, dices, sientes y haces que la entregas al Universo para que haga lo que sienta que es para tu mayor bien y el de los demás.
- Con desapego no me entrego al temor, al miedo, a las dudas o al juicio, sino que estás entregándote a recibir cosas que no puedes ni siquiera imagina ahora.
- Pedir al Principio del DESAPEGO *"Ayúdame a desapegarme de los resultados de la intención clara que te he pedido, desde lo más profundo de mi corazón. Ayúdame a confiar, ayúdame a tener fe en que recibiré lo perfecto para mi en este momento, para mi mayor bien y el de los demás. Ayúdame a mantener mi vibración alta, manteniéndome de las energías de las dudas, miedos y necesidad. Ayúdame a tener la actitud de estar esperando milagros de ti "*.

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DEL DESAPEGO:

- Hoy renuncio a controlar cómo las personas deben ser. Eso sólo nos lleva a drenarnos y entrar en un estado de ansiedad y estrés. Céntrate en ti y hazte cargo de tu propio trabajo personal y profesional.
- Hoy, hago mi parte y confío en que el Universo hará lo que yo no pueda.
- Hoy acepto que la incertidumbre del potencial puro, abriéndome a nuevas posibilidades que ni si quiera podría haber imaginado por mi misma, empujando desde mi propia fuerza
- Cuando confío en el Universo, mi vida es emocionante y llena de posibilidades



Filosofía Espiritual

7. EL PRINCIPIO DEL PROPÓSITO DE VIDA (DHARMA)

- Todos tenemos un propósito en la vida
- Todos tenemos talentos únicos y especiales
- Cuando compartimos estos dones y talentos con otros, experimentamos la satisfacción completa de nuestra alma, es la sensación de que tu vida tiene sentido. cuando perseguimos lo que no somos, talentos con los que no naciste, se vuelve forzado e incómodo. En cambio, al compartir tus capacidades innatas, te conectas con el fluir puro de la energía de la vida, donde ocurren milagros.
- Descubre tus talentos y cómo los vas a utilizar, para compartirlos contigo y con los demás. Eso te hará sentir útil, plena, satisfecha, que la vida mereció la pena y disfrutarás tanto que:
 1. automáticamente te dará claridad para lo que deseas hacer
 2. lo que te permitirá crear con el mínimo esfuerzo
 3. el Universo te dará lo que quieres recibir
 4. porque podrás desapegarte de tu intención
 5. con plena confianza en el Universo que te lo dará.
- Pedir al Principio del PROPÓSITO DE VIDA *"Ayúdame a encontrar mis dones con claridad y facilidad. Ayúdame a que una vez los descubra, los pueda compartir de forma fácil que me haga disfrutar del proceso, compartir mis dones segura y a salvo, libre de miedos y prejuicios, y con plena confianza"*.

APLICACIÓN A LA VIDA DIARIA DEL PROPÓSITO DE VIDA:

- Hoy me conecto a sentir cuales son mis dones y talentos
- Hoy pido al Universo que use mis dones y talentos para mi propia sanación y la del mundo
- Hoy me atrevo a reconocer lo que me gusta hacer, en qué soy buena y disfruto, en qué necesito ampliar o mejorar y en aquello que amo compartir con los demás
- Acepto que usar mis dones y talentos es mi regalo de agradecimientos al Universo
- Y me pregunto: ¿Cómo puedo ser útil hoy? ¿Cómo puedo servir mejor hoy?



Filosofía Espiritual

CLASE 3

Las 12 leyes espirituales del Universo

1. Ley de **Causa y Efecto**
2. Ley de la **Atracción**
3. Ley de la **Vibración**
4. Ley de la **Acción Inspirada**
5. Ley de la **Compensación**
6. Ley de **Correspondencia**
7. Ley de **Unidad Divina**
8. Ley de **Género**
9. Ley de **Ritmo**
10. Ley de **Polaridad**
11. Ley de **Relatividad**
12. Ley de **Transmutación Perpetua**

Las leyes espirituales del Universo funcionan, creas en ellas o no.

- Es el lenguaje a través del cual el universo se comunica, poniendo su intención.
- Las leyes son los mecanismos para que todo siga en movimiento y funcione, incluso en el peor de nuestros días. Nosotras somos parte de ese movimiento.
- El universo siempre está expandiéndose, siempre quiere prosperar y mejorar las cosas y siempre está en constante transformación y evolución, creas en ello o no.
- Incluso funcionan para los ateos que no creen en la espiritualidad o las leyes porque ellas actúan igualmente a través de todos y para todos.
- Todo en el Universo tiene una intención, un porqué y para qué, nada es al azar.
- Por otro lado, hay personas muy religiosas o espirituales, que oran o meditan todos los días, pero no tienen en cuenta el poder de las Leyes Universales y caen en el sufrimientos de igual forma, por desconocimiento de ellas.
- Idealmente: practicar tu espiritualidad, tener fe y conocer las leyes para usarlas a tu favor.
- Muchas personas desconocen que el poder en todo momento está dentro de ellas y en ellas, no en el exterior o en otras personas, de ahí que sea más fácil controlar a las masa cuando desconocen este poder de las leyes y cómo utilizarlo para mejorar sus vida personales y profesionales.
- Ningún sacerdote o líder tiene más poder que tú. Tú eres igual de poderosa y en todo momento tienes disponible para tu uso personal, las 12 leyes espirituales del universo.



Filosofía Espiritual

- Son las personas más exitosas las que conocen y usan estas leyes, algunas veces incluso de forma inconsciente, sin importar su religiosidad, su fe o su espiritualidad. Y para todas nosotras existe un camino brillante que sólo depende de cómo usemos las leyes, que nos ayudará a transitarlo de forma más exitosa, en todas las áreas de nuestra vida.
- Tú tomas las acciones que te corresponden a ti, desde tu intención más inspirada y el resto lo dejas en manos de las leyes que actuarán apoyando tu camino. Esa es la combinación ideal
- El mismo poder de las leyes que ves afuera, están dentro de ti, viven dentro de ti, esperan ser usadas por ti. Sólo tú decides cómo usarlas, si a favor o en contra.
- Su conocimiento conlleva una gran responsabilidad para usarlas de forma intencional

1. LA LEY DE CAUSA Y EFECTO

- Lo que entregas, regresa a ti. Cuando actúas en base a tu corazón y entregas sin esperar nada a cambio, recibes de vuelta.
- Por cada causa, tiene que haber un efecto. Si piensas, por ejemplo, en la falta de dinero o salud, el efecto será más escasez de dinero y más enfermedad.
- Si piensas en mejores formas de generar salud o en mejorar tu situación financiera haciendo proyectos que ames, más salud generarás y más mejorarás tu situación financiera con tus proyectos
- Si agradeces, más motivos aparecerán para agradecer
- A partir de ahora, tomas consciencia antes de ACTUAR porque ahora sabes que siempre habrá un EFECTO.
- TODO LO QUE VIVES AHORA ES EL EFECTO DE UNA CAUSA

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Observa las intenciones detrás de tus actos y lo que estás sembrando y nutriendo en la vida. Si algo no está alineado contigo, para y ajústalo.
- Realiza un chequeo a "lo que ves en tu vida", tanto para agradecer todo lo bueno que hay, como para revisar si hay algo que no te sientes plenamente satisfecha. Estas preguntas que pueden ayudarte:
 1. ¿Cuál es la causa de todo lo bueno que hay en mi vida?
 2. ¿Cuál es la causa de todo lo negativo que hay en mi vida?
 3. ¿Para los nuevos efectos que quiero en mi vida, cuáles nuevas causas debo activar?



Filosofía Espiritual

2.LA LEY DE ATRACCIÓN

- En lo que te enfocas, se expande
- Atraemos lo que vibramos. Si estás vibrando en lo que no quieres, estás atrayendo más de eso a tu realidad a través de las situaciones, relaciones y experiencias que vives.
- Si te enfocas en sentir paz y bienestar, vas a tomar acciones inspiradas para sentirte bien
- Si te enfocas en una situación o relación no sanada del pasado, continuarás reproduciendo más situaciones iguales porque activas más recuerdos de un pasado no resuelto
- si te enfocas en que la vida es difícil, tendrás toda la razón y la vida te traerá más dificultades para apoyar tus pensamientos y sentimientos
- Esto no significa que no vas a sentir tristeza, tener retos ó dificultades en el camino. Pero, enfocarte en los regalos que a diario disfrutas en tu vida, te van a ayudar a vibrar más alto y luego crear algo diferente en tu realidad.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Pregúntate cada día al iniciar tu jornada: ¿Dónde pongo mi atención?
- Para aplicar esta ley, si quieres cambiar tu realidad en alguna de las áreas de tu vida, enfócate en lo que ya tienes, enfócate en la gratitud y el amor incondicional por el dinero, las relaciones, las cosas materiales, las cosas no materiales y lo que estás viviendo. Así elevarás tu vibración en esta ley para atraer lo que sí deseas
- Pregúntate:
 1. ¿Dónde tengo mi atención en este momento?
 2. ¿Cuál es la emoción dominante que siento ahora?
 3. ¿Cómo puedo surfear esta ola de negatividad para volver a sentir calma?
 4. ¿Cuál es el ancla mental (nuevos decretos, pensamientos, acciones...) que escojo ahora mismo, para ayudarme a surfear?



Filosofía Espiritual

3.LA LEY DE LA VIBRACIÓN

- Todo en el Universo tiene una vibración
- Tú irradias una vibración que materializa las cosas, experiencias y personas, alineadas a esa misma vibración
- Tú sostienes una frecuencia y la energía está en constante movimiento. Si estás vibrando alto, atraerás más de eso a tu vida, por vibración. Experimentas lo que tu frecuencia emana y sostienes en tu campo lo que tu frecuencia está preparada para sostener.
- Todo lo que deseas está impregnado de una vibración alta como el amor, el dinero, la salud, la paz....

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Haz una lista de todas aquellas cosas que puedes hacer para elevar tu vibración como bailar, cantar, meditar, pasear en la naturaleza, dedicarte a autocuidados, dedicarte tiempo, leer algo inspirador, reírte, trabajar en un proyecto que te emocione, viajar, cocinar, limpiar, quedar con amigas, tomar un té... Escribe tu propia lista y haz algo de ella cuando sientas que baja tu vibración.
- Aplicación a la energía del dinero: Experimentas la cantidad de dinero que tu campo energético sostiene. Por ejemplo, ¿Por qué hay personas que tienen un patrón de recibir dinero y perderlo fácilmente? Porque su frecuencia no está alineada con sus creencias y con la vibración de sostener riqueza en su campo, tienen que SER esa abundancia para sostenerla en su campo
- Aplicación a la energía de las relaciones: Experimenta el estado de tus relaciones en este momento. Por ejemplo, ¿Por qué hay personas que tienen relaciones pero no las hacen sentir bien o son tóxicas y continúan en ellas? Porque su frecuencia no está alineada con sus valores ni con la vibración de sostener relaciones sanas en su campo, tienen que SER esa persona que desean atraer para sostenerla en su campo
- Contesta a las siguientes preguntas:
 1. ¿Cuál es mi emoción favorita de vibración alta?
 2. ¿Qué actividad en mi vida genera esta emoción?
 3. ¿Cómo puedo hacer más de esto?
 4. ¿Cuál es una emoción recurrente de vibración baja en mi vida?
 5. ¿Cuáles son los disparadores emocionales que incitan esta emoción y cómo puedo estar atenta para realinearlos una vez los sienta?



Filosofía Espiritual

4.LA LEY DE ACCIÓN INSPIRADA

- Es necesaria para completar el ciclo y materializar
- Demostramos al Universo que estamos listas y dispuestas, que vamos en serio
- Tomar acción es declarar que nos sentimos guiadas y confiadas
- Cuando tomo acción, me pongo en el camino para que lo que deseo llegue porque ahora estoy en la misma vibración
- Tomar acción es ponerme en la misma vibración de lo que quiero
- Cuando tengas que actuar, toma acción inspirada, siguiendo tu corazón y tu intuición para ver el mejor resultado de tus acciones.
- Que tus actos estén alineados con la versión más alta de ti misma.
- Por más que quieras algo, no verás el efecto hasta que completes el ciclo con tu acción inspirada

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Pregúntate:
 1. ¿Qué acción simple y pequeña puedo realizar hoy mismo y todos los días?
 2. ¿Qué acción ha estado en mi cabeza por meses y aún no he dado el primer paso?
- Aplicación al dinero: Actúa en base a tu corazón, no buscando el dinero ó lo que puedes conseguir de una situación. Céntrate en sanar tu relación con el dinero y descubrir qué creencias incorrectas debes sustituir por una nuevas más abundantes.
- Aplicación a las relaciones: Actúa en base a tu corazón, no estés en modo "búsqueda" ni en lo que puedes obtener a cambio de las personas. Céntrate en mejorarte tú.
- Aplicación a los clientes: Actúa en base a tu corazón, no busques clientes o lo que te pueden generar a cambio sino céntrate en preparar contenidos que los transformen en algún área de su vida y con los que tú disfrutes compartiendo

¡La mayor demostración de confianza en el Universo es tomar acción inspirada!



Filosofía Espiritual

5. LA LEY DE LA COMPENSACIÓN

- Recoge lo que siembras. Esta ley nos recuerda que si sembramos amor y vivimos al servicio de otros, recibiremos de vuelta lo que estamos entregando.
- En la medida que tu mente esté alineada a las frecuencias más altas de Luz y Amor, recibirás **compensación Divina** por lo que necesites en tu experiencia de vida.
- Mira de otra forma tu trabajo: Míralo como un llamado.
- Un trabajo es intercambiar tareas por dinero, tiempo y energía.
- Un llamado es la energía, vibración y frecuencia que emana de tu Ser más profundo, de tu Alma, para compartirlo con los demás y beneficiarte tanto tú como los demás, incluso más allá del dinero.
- Sólo desde ahí, la Ley de la compensación de Llena de regalos para que sigas compartiendo tu llamado y tengas todo lo necesario para ello.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Pregúntate:
 1. ¿Cómo puedo empezar a ver mi trabajo como un llamado?
 2. ¿Qué puedo hacer mejor y con más amor en mi trabajo hoy?
 3. ¿Qué áreas de mi trabajo se sienten de baja vibración y como puedo elevarlas?
 4. ¿Qué áreas de mi trabajo me llenan de alegría?
- Aplicación al dinero: Trabaja en servicio a otros y verás como la vida te entrega abundancia de fuentes a veces inesperadas
- Aplicación a las relaciones: Amplía tu círculo de amistades y conoce a diferentes personas, en diferentes lugares afines a ti desde tu Luz y Amor.
- Aplícalo a tras áreas de tu vida...



Filosofía Espiritual

6.LA LEY DE LA CORRESPONDENCIA

- Como es afuera, es adentro. Esta ley refleja que lo que ves afuera en tu mundo, sólo es un reflejo de cómo te sientes tú por dentro: qué piensas, que dices, que haces y cómo te sientes.
- Observa lo que está ocurriendo dentro de ti y verás las respuestas de lo que está sucediendo fuera de ti también.
- La cantidad de alumnas que recibes, sólo es un reflejo de cómo tú te estás sintiendo
- La cantidad de dinero que ganas o tienes, sólo es un reflejo de cómo vives tu abundancia en tu interior y todas tus creencias acerca del dinero
- La forma cómo otros te tratan, sólo es un reflejo directo de cómo te estás tratando y atendiendo a ti misma.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Aplicación a todas las áreas de tu vida: Experimenta la realidad externa sobre tu economía, relaciones, ocio, trabajo, salud...y observa qué está reflejando y que patrones tienes dentro de ti que están trayendo de vuelta esas situaciones en esas áreas
- Pregúntate:
 1. ¿Qué hay en mi vida por lo que me siento agradecida? Reconozco que es un reflejo de lo que tengo dentro y quiero expandirlo
 2. ¿Qué hay en mi vida que quiero cambiar? Reconozco que es un reflejo de lo que tengo dentro y decido cambiarlo



Filosofía Espiritual

7.LA LEY DE UNIDAD DIVINA

- Todos somos uno, todos compartimos la misma energía
- Todo en este Universo está conectado. Nuestro cuerpo físico y la experiencia humana nos hace creer que estamos separados, pero todos somos parte de la consciencia que es indivisible.
- Al elevar tu energía y subir tu vibración, puedes afectar cómo se sienten los demás
- La sanación del mundo consiste en que muchos elevemos nuestros pensamientos y frecuencia para materializar un mundo nuevo de más luz, amor, paz, libre y justo.
- Todos los problemas del mundo son un reflejo de los pensamientos, creencias y vibración del colectivo, es decir, de todos los humanos.
- Esta ley nos recuerda que todo lo que está en nuestro campo está afectando también a lo que está a nuestro alrededor, a todas las personas y al planeta.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Aplicación a las energías del bienestar, el amor, la paz, el dinero y otras: cuando estás en la frecuencia de la enfermedad, el miedo, la escasez, la limitación, el rencor, odio ó frustración, todo ello está afectando a toda la consciencia colectiva en el planeta. Cuando sanamos y expiamos nuestro estado y mantenemos una frecuencia alta positiva, logramos que la consciencia colectiva suba y con ello, la experiencia que acordamos vivir colectivamente también
- Pregúntate:
 1. ¿Qué persona en mi vida me hace sentir mejor con su presencia?
 2. ¿Cómo puedo subir mi vibración antes de entrar en contacto con las personas o iniciar nuevos proyectos?
 3. ¿Qué persona en mi vida me hace sentir mal con su presencia o qué proyectos me bajan la vibración y no quiero seguir haciendo o necesito cambiar la intención desde dónde lo hago?
 4. ¿Cuál es la emoción a través de la que contribuyo a la Unidad Divina?



Filosofía Espiritual

8.LA LEY DE GÉNERO

- Es el equilibrio entre la energía femenina y masculina
- Cuando están balanceadas crean el Equilibrio Divino
- Todo está compuesto por la energía femenina y la masculina en un baile constante
- La energía femenina es receptiva, intuitiva y magnética.
- La energía masculina organiza, estructura, persigue, actúa y ejecuta.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- A partir de ahora, conecta con la energía masculina cuando tengas que aterrizar un proyecto, organizarlo, hacer números y actuar.
- Y luego, conecta con la energía femenina para recibir información más intuitiva, impregnar de amor y luz tu proyecto como por ejemplo, realizando una meditación donde te conectes a tu parte más sagrada, puedas soltar todas las estructuras y recibas inspiración, conocimientos, belleza, artes....
- Finalmente, aterriza un proyecto donde estén las dos energías equilibradas y complementadas que te llevarán a tomar acciones inspiradas a partir de ahí
- Busca el balance y el punto de unión divina dentro de ti y en la relación con todas las áreas de tu vida.
- Aplicación: En cualquier situación puedes aplicar el equilibrio entre ambas energías, ya que por una parte, la energía femenina fluye y recibe con amor, mientras que la masculina indica hacia dónde ir. Explora como ambas energías te hacen sentir y cómo influyen en tu relación con distintas áreas.
- Pregúntate:
 1. ¿Qué situaciones no están equilibradas entre la femenina y la masculina?
 2. ¿Cómo puedes balancearlas?
 3. ¿Sientes en ti más energía de una que de otra?
 4. ¿Cómo puedes equilibrarlas?



Filosofía Espiritual

9.LA LEY DEL RITMO

- Los ciclos son parte de la naturaleza, lo vemos en las estaciones de forma muy clara y lo mismo sucede en nosotras, ya que formamos parte de ella y de nuestros propios ciclos como la menstruación o sentirnos diferentes cada día.
- Son una espiral en constante expansión.
- Todo cumple el ciclo natural de la vida y la muerte.
-

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Aprende a respetar y fluir a través de tus propios ritmos y en tus pequeñas muertes y renacimientos, tanto en lo personal como profesional
 - Adáptate a ellos desde la comprensión y desde el entendimiento
 - Aprende a aceptar los ritmos del mundo en ti
 - Respeta los espacios de actividad y descanso, tan necesarios para equilibrarte
 - Aplicación al dinero: Hay momentos en los que ganarás más dinero o menos dinero, igual cómo habrán momentos en que te sientas más abundante que otros.
 - Aplicación a las relaciones: habrá momentos en que tus relaciones fluyan mejor y otras menos, tengas o no pareja.
 - Aplicación al trabajo: Hay momentos en que todo fluirá más lento o mas rápido, más claro o menos, más fluido o menos...
- Pregúntate:
 1. ¿En qué situaciones sientes que están forzándote y no respetando tus propios ciclos?
 2. ¿En qué situaciones sientes que te impacientas y no respetas los ciclos del mundo, del universo o la Naturaleza?
 3. ¿Qué puedes hacer para respetarte y respetarlos más?



Filosofía Espiritual

10. LA LEY DE LA POLARIDAD o DUALIDAD

- Nuestra alma crece a través de la polaridad. No sabríamos que es sentirnos bien sin habernos sentido antes mal. No sabríamos que es vivir en expansión, sin antes haber vivido en contracción.
- Vivimos en un mundo de contrarios y todo tiene un polo opuesto, que nace de una unidad
- Arriba y abajo, dentro y fuera, izquierda y derecha, luz y oscuridad, amor y miedo...

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Observa los opuestos en una situación o una emoción que estés sintiendo y ahora trata de ver las cosas desde un espacio de **neutralidad** y verdad divina.
- Aplicación a cualquier área de tu vida: Las experiencias que tienes no son ni buenas, ni malas (aunque así parezca). Todo lo que has vivido te está ayudando a crecer y conocerte mejor.
- Pregúntate:
 1. ¿Cómo puedo ver una situación complicada de una forma neutral?
 2. ¿Dónde estoy más en un extremo que en otro?
 3. ¿Cómo puedo ver una situación sin polaridad, sin ser buena ni mala, sin juicio, desde una parte más elevada?
 4. ¿Qué escojo qué es mejor para mi?



Filosofía Espiritual

11.LA LEY DE LA RELATIVIDAD

- Todo es neutro.
- Nada tiene significado
- nosotras le asignamos un significado dependiendo de nuestra percepción y nuestro sistema de creencias.
- Esta ley enseña que cada alma se enfrentará a diversos desafíos pero lo que la definirá es lo que haga con esos desafíos, determinante en quién se convertirá.
- Tú decides si te hundes o te elevas sobre una situación, si te debilitas o te fortaleces.
- Cada una de nosotras recibimos una serie de desafíos en la vida y aunque etiquetamos estos eventos como desgracias en realidad representan un fortalecimiento y entrenamiento para nuestra alma, para la luz que llevamos dentro y necesitamos recordar.

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Deja de complicar las situaciones poniéndoles una connotación de malas o negativas, pues nunca sabemos si eso que ahora estás atravesando, finalmente es para tu mayor bien en algún aspecto
- Aplicación a situaciones diarias: puedes asignar un nuevo sentido o significado a las situaciones que sucedan a diario en tu vida. Puedes vivirlas con mayor o menor sufrimiento porque sólo depende de ti
- Aplicación al dinero: La energía del dinero no tiene significado, tu se lo asignas y le indicas hacia dónde tiene que ir el flujo energético. Observa tu sistema de creencias porque ese es el significado que le estás dando al dinero
- Aplicación a los resultados: Ningún resultado es ni bueno ni malo, sólo tú, con tu mente inferior humana, se lo aplicas a través de las creencias que has aceptado como verdad para ti. ¿Puedes verlo como un aprendizaje?
- Pregúntate:
 1. ¿Cómo puedo ver una situación complicada de una forma neutral?
 2. ¿Cómo puedo verlo como un aprendizaje de vida?
 3. ¿A qué le estoy poniendo una etiqueta de bueno o malo, y podría estar viéndolo neutral?



Filosofía Espiritual

12.LA LEY DE LA TRANSMUTACIÓN PERPÉTUA DE LA ENERGÍA

- Todo cambia, nada es permanente
- Esta ley nos recuerda la importancia de estar abiertas a la incertidumbre
- y estar abiertas al misterio de la vida.
- Tenemos la capacidad de cambiar nuestras condiciones de vida en cualquier momento. Tienes el poder de cambiar tu vida cuando tú lo decidas

COMO APLICARLO COMO MAESTRA O EN TU VIDA

Todo lo que experimentes en ti, puedes compartirlo con tus alumnas en tus clases y en tus contenidos

- Aceptar que todo va a cambiar, tú vas a cambiar, las personas de tu alrededor van a cambiar y en general, todas las situaciones van a cambiar porque nada permanece estático ni es permanente
- Darnos el permiso para rectificar y cambiar algo que dijimos, hicimos, pensamos o sentimos. Tenemos todo el derecho del mundo a cambiarlo, no necesitamos el permiso de nadie
- Haz las paces con la incertidumbre y trata en todo lo posible sentirte cómoda sin saber qué va a pasar en cualquiera de las áreas de tu vida
- Aplicación a las áreas de tu vida: Todo está siempre en constante movimiento y siempre está fluyendo. Lo que ingresa, sale. No te aferres a nada y permite que todo fluya en tu vida como el agua.
- Pregúntate:
 1. ¿Qué te gustaría cambiar de tu vida?
 2. ¿Qué más temas cambiar?
 3. ¿A qué o quién me estoy aferrando?
 4. ¿Qué o quién me cuesta aceptar que cambie?
 5. ¿De qué o quién me puedo liberar hoy, con amor?
 6. ¿De qué o quién puedo soltar mi apego?



Filosofía Espiritual

CLASE 3

La ciencia de la Aceptología

De Gerardo Schmedling.

Quisiera añadir a los anteriores mencionados **7 Principios y 12 Leyes Espirituales del Universo**, el gran trabajo del autor, Gerardo Schmeling, que llamó: **La Ciencia de la Aceptología**. Respetar el orden del Universo.

Conocí el trabajo de su autor a través de un amigo y quedé fascinada por su contenido. Este señor, que ya falleció hace años, tuvo una experiencia más allá de la muerte, cuando era joven. Puedes leer más sobre él [en este artículo<<<<](#) o buscar en Google "quien era Gerardo Schmedling".

Fundó "**La Escuela de la Magia del Amor**" para difundir las enseñanzas del amor, donde compartió la Aceptología como "*una ciencia en la que se nos asegura que **aquello que no somos capaces de aceptar es lo único que nos está ocasionando sufrimiento***".

Quisiera compartirlo a las Maestras porque son de esos textos que lees y sientes en lo más profundo de tu corazón, que su contenido es "de un gran valor porque lo sientes como una verdad" y comprendí, tras leer su historia, que era un trabajo canalizado, por enseñanzas superiores a través de Gerardo, por la profundidad de sus escritos. Me recuerda el trabajo de "Un curso de Milagros" canalizado por la psicóloga Helen Schucman.

He querido incluir en la **Bibliografía**, un pdf de 50 páginas, que se permite compartirlo públicamente, con la transcripción escrita de una conferencia/taller que ofreció Schmeling, en Cali, en el año 2.000, que recoge esta brillante tesis sobre qué es la Ciencia de la Aceptología, .

Es de esas obras que merecen la pena leer algunas páginas cada día.

La ACEPTOLOGÍA comienza desde la página 1 y recomiendo encarecidamente que no se salte ninguna de sus páginas, pero en la página 17, va a loas primeras preguntas sobre Aceptología. Imagina que estás en ese curso que ofreció y prepárate para anotar todas las respuestas a lo que él te vaya preguntando como:



Filosofía Espiritual

"QUÉ ES LO QUE NO ESTOY ACEPTANDO.

Tenemos estas preguntas para empezar:

¿Sufres, tienes angustia y miedos, así sea en pequeños niveles?

¿Qué es lo que no estás aceptando?

Cualquier sufrimiento angustia o nivel de miedo que encuentren en su interior esta originado en una incapacidad de aceptar algo. Vamos a tratar de descubrir que cosa es ese algo".

Gerardo Schmeling

