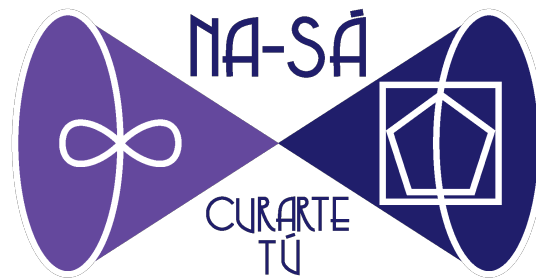


Manual



*Curamos mentes no cuerpos*



Miguel Ángel Olguín  
Inspirado en *Un Curso de Milagros*

[www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)



Miguel Ángel Olguín

Inspirado en *Un curso de milagros*

[www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)

Título: Manual Na-Sá Curarte Tú

Copyright: 03-2019-070110335500-01

Por: Miguel Ángel Olguín Salgado

Fotografía y Diseño de portada: Adrián Alejandro Olguín Mendoza

Corrección de estilo de la esta edición: Miguel Ángel Olguín

Tercera Edición en México

Octubre de 2021

Impreso en México ISBN: 978-607-29-3227-2



|  |    |
|--|----|
| Prefacio .....   | 6  |
| I. La historia.....  | 13 |
| II. La inquietud de sí.....  | 16 |
| III. El método <i>Na-Sá Curarte Tú</i> .....                         | 18 |
| IV. La proyección.....   | 22 |
| V. El tiempo .....   | 25 |
| VI. Conversaciones colaborativas .....                               | 26 |
| VII. Los primeros pasos .....  | 43 |
| <i>Primero. El péndulo</i> .....                                     | 43 |
| <i>Segundo. La meditación</i> .....                                  | 45 |
| <i>Tercero. - La guía del Espíritu Santo</i> .....                   | 47 |
| VIII. Las estrategias del ego .....                                  | 49 |
| <i>Primero. Fecha en la que el ego fabricó el bloqueo raíz</i> ..... | 49 |
| <i>Segundo. Los miedos</i> .....                                     | 50 |
| <i>Tercero. Las creencias</i> .....                                  | 54 |
| <i>Cuarta. Los resentimientos</i> .....                              | 60 |
| <i>Quinto. Los juicios y su contenido</i> .....                      | 63 |



|  |     |
|--|-----|
| <i>Sexto - Las Resistencias</i> .....                      | 68  |
| IX. Los arquetipos.....                                    | 72  |
| <i>Arquetipo 1. La “leyes” del caos</i> .....              | 73  |
| <i>Arquetipo 2. Tres preguntas para empezar</i> .....      | 78  |
| <i>Arquetipo 3. Estructura general</i> .....               | 81  |
| <i>Arquetipo 4. La estructura espiritual</i> .....         | 86  |
| <i>Arquetipo 5. La estructura mental</i> .....             | 88  |
| <i>Arquetipo 6. La estructura emocional</i> .....          | 120 |
| <i>Arquetipo 7. Las ilusiones del mundo</i> .....          | 126 |
| <i>Arquetipo 8. Acerca de la sexualidad</i> .....          | 149 |
| <i>Primero. - Orar</i> .....                               | 152 |
| <i>Segundo. - Perdonar</i> .....                           | 156 |
| <i>Tercero. El propósito</i> .....                         | 165 |
| <i>Cuarto. - Recordar momentos de unión</i> .....          | 171 |
| <i>Quinto. Lectura de pensamientos correctos</i> .....     | 173 |
| XI. <i>Na-Sá Curarte Tú a ti de tus proyecciones</i> ..... | 176 |
| Métodos Avanzados .....                                    | 176 |
| <i>Primero. Los bloqueos ocultos</i> .....                 | 176 |



|  |     |
|--|-----|
| <i>Segundo. La resonancia y la culpa</i> ..... | 180 |
| <i>Tercero. La proyección</i> .....            | 186 |
| <i>Cuarto. Orar por otros</i> .....            | 187 |
| <i>Quinto. Soltar</i> .....                    | 189 |
| <i>Sexto. Rendirte</i> .....                   | 199 |
| Apéndices .....                                | 202 |
| <i>Apéndice 1 Meditación SF</i> .....          | 202 |
| <i>Apéndice 2</i> .....                        | 222 |



## Prefacio<sup>1</sup>

### ¿Qué?

Este *Manual Na-Sá Curarte Tú* está inspirado en *Un curso de milagros*. En este manual explico a detalle el método de curación, cuyo funcionamiento y éxito radica en que aplica las enseñanzas del *Curso*. Estas enseñanzas se aprenden al leer el texto, practicar los ejercicios y aplicarlos a tu vida.

Escribí el libro *Había una vez un Espíritu* para darte un panorama general que te permita empezar a aprender a curarte tú a ti, de la mente. Tanto si ya lo leíste como si no, te voy a explicar sintéticamente estas enseñanzas.<sup>2</sup>

Escribí este manual para que sepas curarte tú a ti de la mente, paso a paso.

Tú eres un Espíritu único, cuya cualidad principal es la mente. No eres un cuerpo. Estas soñando que eres un cuerpo. Lo que sucede, en realidad, es que desde la mente proyectas un cuerpo y todo lo que sucede con él. Si esto es así, puedes cambiar cualquier proyección que

---

<sup>1</sup> Escribo en femenino porque escribo para todas las personas.

<sup>2</sup> Puedes descargar gratuitamente este libro en la página [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org) es



sueños por otra. Es decir, puedes pasar de sueños de miedo a sueños felices. Puedes cambiar tu mente. La causa de todo lo que percibes está siempre en tu mente. Si tienes sueños de miedo -enfermedades, problemas o conflictos- la causa es siempre un pensamiento incorrecto, un pensamiento de separación. Si tienes sueños felices -unión, amor y felicidad- la causa es siempre un pensamiento correcto. Los pensamientos incorrectos surgen cuando escoges al ego como tu maestro y los pensamientos correctos se extienden guiados por el Espíritu Santo. *Un Curso de Milagros* está formado por un conjunto de pensamientos correctos, cuando lo aprendes se activa tu guía interno, el Espíritu Santo, y Él te sigue llenándote de esos pensamientos, hasta que recuerdes que estás unido a Dios.

Tus sueños de miedo se originan en los miedos, creencias, resentimientos y juicios (pensamientos incorrectos) que haces constantemente en contra de los demás y de ti misma. Tus juicios hacen que sueñes que estás separada de todas las personas. De hecho, la función de tu cuerpo es que te sientas separada.

Cuando te sientes separada generas conflictos, problemas y enfermedades, es decir, sueños de miedo. Puedes cambiarlos por sueños felices al darte cuenta de que eres una mente y perdonarte por haber creado esos sueños de miedo.



Perdonarte es darte cuenta de que estás soñando, de que todo lo que te sucede son ilusiones que fabricas desde tu mente y proyectas hacia afuera. Olvidas que tú creaste esas ilusiones y crees que son reales. Cuando aceptas que son solo ilusiones, éstas se disuelven, y tus proyecciones pasan de ser sueños de miedo a sueños felices. Este es el verdadero perdón.

### **¿Para qué?**

Para que aprendas a curarte tú a ti de la mente.

Para que te des cuenta de que en este sueño que llamas mundo, eres una mente, no un cuerpo. Eres una mente tomadora de decisiones, que está dividida en dos partes: el ego y el Espíritu Santo.

Cuando decides con el ego, como lo has hecho la mayor parte de tu vida, fabricas conflictos, problemas, enfermedades, sueños de miedo. En síntesis, generas separación. Cuando decides con el Espíritu generas unión, disuelves los sueños de miedo y empiezas a proyectar sueños felices. Date cuenta de que sigues proyectando, que sigues soñando. Para volver a despertar lee, practica y aplica a tu vida *Un curso de milagros*.





Con este manual vas a aprender a pasar de sueños de miedo a sueños felices, al descubrir las estrategias del ego que te generan separación. Estas estrategias se forman a partir de un juicio (pensamiento incorrecto) que tú o alguna persona cercana a ti emite, aunque siempre es tu propia proyección; este juicio forma una creencia que te hace sentir miedo; este miedo se queda oculto en tu mente inconsciente; y vuelves a sentir ese miedo cada vez que sueñas una situación parecida a la que ya soñaste, ese volver a sentir es lo que llamamos resentimiento. El resentimiento es en contra de ti misma o de otras personas –padres, hermanos, otros familiares, amigos, compañeros, etcétera– y te sientes separada de ti o de esas otras personas. Esa separación es siempre la causa de todos tus problemas. Todos estos elementos forman una especie de “fotografía” de las estrategias del ego.

Para volverte a unir necesitas la guía del Espíritu. Solo necesitas pedirla. Cada vez que la pides aparece. No hay una sola fórmula. Solamente dices, por ejemplo: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios*. Una vez que pides la guía del Espíritu Santo empiezas a sentir paz y con esa guía puedes presentar al Maestro de Expiación, Jesucristo, las estrategias del ego que te están causando los sueños de miedo.



En *Na-Sá Curarte Tú* identificamos estas estrategias preguntándole a la proyección del cuerpo, porque aunque sea solamente un pensamiento de la mente, al ser guiado por el Espíritu este nos muestra con detalle las estrategias del ego. Con este manual aprenderás a identificarlas concretamente.

Luego, pedimos que se disuelvan esas estrategias meditando, orando, perdonando, definiendo un propósito con el Espíritu Santo y/o recordando momentos de unión, soltando o con una pequeña dosis de buena voluntad. Vas a saber cómo hacerlo, paso a paso, con la lectura de este manual.

### **¿Por qué?**

Porque Dios te creó como Espíritu y la principal cualidad del Espíritu es la mente. De repente soñaste que te separabas de Dios y te convertías en un cuerpo y luego, que éste se dividía en más y más cuerpos.

Sentirte separada de Dios te hizo sentir culpa, una culpa tan grande que se te hizo urgente esconderla. Entonces dividiste tu mente en dos partes: el ego y el Espíritu Santo, quien es el recuerdo de la voz de Dios en ti, al cual trataste de olvidar.



Guiada por el ego empezaste a fabricar tus sueños de miedo: llenos de escasez, de pérdida, de pecados, culpas, castigos, ataques, separaciones y muertes.

Para esconder tu culpa, aconsejada por el ego, empezaste a culpar a los demás de todos tus sufrimientos: a tus papás, a tus hermanos, a tus familiares, a tus amigos, a tus compañeros, a tu pareja, a tus jefes, a los lugares, a las situaciones y hasta a Dios. Culpas a los demás de todo lo que te molesta, de todo lo que te duele. Sin embargo, esta estrategia te hace sentir más y más miedo.

Entonces, para que no despiertes del sueño, el ego te aconseja que ahora sueñes y proyectes relaciones especiales, relaciones de “amor”.

Estas relaciones se forman pensando que las otras personas te van a completar, te van a dar lo que a ti te hace falta. Y, entonces, proyectas en otras las cualidades que tú necesitas y te “enamoras”. Esta estrategia tampoco funciona, pues al poco tiempo las personas te decepcionan porque les descubres muchos defectos y entonces las odias, con un odio más profundo del que proyectabas en las personas culpables. Te empiezas a sentir decepcionada, vacía, triste y desesperada.

El ego te vuelve a aconsejar. Te dice que dejes a esa persona y busques a otra que ya no te decepcione. Lo haces una y otra vez, pero



siempre sucede lo mismo, te decepcionan. El vacío se va haciendo más y más profundo. Todos tus problemas se van agravando.

Entonces recuerdas la voz de Dios y pides ayuda al Espíritu Santo. Él utiliza las mismas relaciones, problemas, conflictos o enfermedades y cambia su propósito. Ahora van a servir para unirte. Para unirte con todas las personas, para perdonarte por todas tus proyecciones de miedo, y así, instante por instante vas a empezar a recordar la unión con Dios, hasta que Él te despierte.

En síntesis, tú tienes un Maestro interno: Jesús, al que no estás acostumbrado a escuchar. Con la guía del Espíritu Santo y con las enseñanzas de perdón de Él, vas a empezar a escucharlo cada vez más. Vas a transformar con *Na-Sá Curarte Tú* tus sueños de miedo en sueños felices; así como leer, practicar y aplicar a tu vida las enseñanzas de *Un curso de milagros*. Lo anterior te permitirá escuchar a tu guía interno y Él te llevará poco a poco a disolver todos tus sueños, para que al fin, Dios te despierte.

### **¿Cómo?**

Esto es lo que vamos a empezar a aprender, paso a paso, con este Manual.



## I. La historia

Desde que tenía cuatro años yo quería hablar con Dios. Nací en Chilpancingo, Guerrero y mi abuela invitaba a cenar a su casa al Párroco de la Iglesia de Santa María. Ella y sus amigas decían que el Párroco era muy sabio porque hablaba con Dios. Al escuchar eso, quise hacerlo yo también.

Años más tarde, me mudé a la Ciudad de México y lo olvidé. En 1998 en Guadalajara asistí a una persona que se iba a morir. Yo no tenía ningún conocimiento para hacerlo y fui completamente guiado.<sup>3</sup> Solo había estudiado Programación Neurolingüística con Robert Dilts. Luego aprendí Hipnosis Ericksoniana con Jeffrey Zeig y Terapia Colaborativa con Harlene Anderson; practiqué Sanación Pránica con Máster Choa Kok Sui, tomé muchos de los Talleres de Osho, con sus alumnos y practiqué Pranayamas con Sri Sri Ravi Shankar en la India. Y aprendí a meditar con Mingyur Rimpoché.

El 14 y 15 de abril de 2018 organicé el Taller “Curarte Tú” en Amatlán, Morelos, con una mezcla de todo lo que sabía: Programación

---

<sup>3</sup> Esta historia forma el capítulo siete del libro *Siloé. El Espacio de la Solución* que escribí en ese año.



Neurolingüística, Terapia Colaborativa, el Modelo de Curación de Jesús de Nazaret y Par Biomagnético.

La madrugada del domingo 15 “soñé” el modelo completo de *Na-Sá Curarte Tú*. Primero vi el logotipo: dos conos con un cuadrado, el primero con un pentágono en su interior y el segundo con un símbolo de infinito. Me levanté y escribí una síntesis. Me di cuenta de que todo este método estaba inspirado en *Un curso de milagros*, libro que yo nunca había leído completo. Empecé a leerlo y a practicar sus ejercicios.

El lunes 16 de abril de 2018 empecé a escribir el primer Manual y en mayo impartí el primer Taller, con resultados sorprendentes. Todas las personas me decían al final de cada sesión que se sentían “más ligeras”, “en paz”. También cambiaban sus sueños de miedo por sueños felices, a veces, de inmediato, y otras veces, poco a poco.

En septiembre de 2018 formé el primer grupo de Maestros Adjuntos *Na-Sá Curarte Tú* y empecé a enseñar *Un curso de milagros*.

Los Arquetipos que incluye este Manual reflejan las creencias generales de la humanidad y los fui conociendo debido a las distintas disciplinas que estudié. Desarrollé los pentágonos de las ilusiones del mundo para darle consultoría a un empresario, y están basados en los cinco elementos que forman el universo, según la tradición china.



En febrero de 2020 publiqué el libro *Había una vez un Espíritu* para darte un panorama completo del sistema de enseñanzas de *Na-Sá Curarte Tú*.

Y ahora estoy escribiendo seis libros, cada uno para enseñarte a usar *Las preguntas esenciales* de la persona, la pareja, la familia, la empresa, las instituciones y la comunidad. Son doce preguntas por tema con las que identificas, como si tomaras una foto, las estrategias raíz del ego en cada uno de esos temas.



## II. La inquietud de sí

Hay dos formas de aprendizaje en el mundo. En uno, se fijan reglas para saber cuando algo es “verdad”, como el criterio de demarcación de Karl R. Popper<sup>4</sup>. No vamos a profundizar en este método. El otro es aquel desarrollado por Sócrates, en el cual se establece que para aprender algo es necesario que tú como sujeto cambies<sup>5</sup>. De otro modo, no puedes conocer. Este es el método de *Un curso de milagros*. Por eso, el Curso te dice desde el “Prefacio” que no hace énfasis en la “Teología” que se explica en el texto, sino en la práctica que está en “El libro de ejercicios”. Es decir, el texto te sirve para entender lo que significan los ejercicios, pero para que verdaderamente aprendas es necesario que practiques los 365 ejercicios. Los ejercicios son los que cambiarán tu sistema de percepción y te prepararán para conocer la Verdad.

---

<sup>4</sup> Puede consultar por ejemplo *La Lógica de la Investigación Científica* editado en España por Tecnos.

<sup>5</sup> Para estudiar a fondo te recomiendo que leas el Diálogo de Platón *Alcibíades* (te recomiendo la edición de Gredos) y para ir a fondo *La Hermenéutica del Sujeto* de Michel Foucault, publicados por el Fondo de Cultura Económica.





*Na-Sá Curarte Tú* también es una práctica. Las explicaciones de este Manual sólo sirven para que entiendas lo que este método significa, pero solo la práctica te permitirá conocerlo. Para profundizar en él y ser cada día más eficaz en su uso necesitas leer, practicar y aplicar a tu vida *Un curso de milagros*.

Las prácticas en *Na-Sá* se inician con el péndulo y la meditación, y luego continúan con la oración, el perdón y la definición de un propósito guiado por el Espíritu Santo.

El propósito de generar “inquietud de sí” en las personas es facilitarles el cambio de vida que van a realizar; para que lo hagan con mucho entusiasmo; porque así lo disfrutarán y sentirán paz.

*Na-Sá Curarte Tú* cambia tus sueños de miedo por sueños felices, para que sientas paz; porque así podrás iniciar el camino hacia la Verdad.



### III. El método *Na-Sá Curarte Tú*

Este método es para que te cures tú a ti de la mente, al identificar las estrategias del ego que te hacen sentir separado de todas las personas, porque así te volverás a unir y recordarás la unión con Dios.

Lo primero que vas a hacer es decir: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios*. Así empiezas a ser guiado y todo lo que sucede es perfecto.

Las estrategias del ego se forman a partir de un **juicio** que alguien emitió; este juicio te hizo **creer** que algo era dañino para ti como cuerpo y te hizo sentir **miedo**; cada vez que algo te recuerda – inconscientemente– ese evento, vuelves a sentir miedo, literalmente vuelves a sentir y a eso le llamamos **resentimiento**.

En síntesis, los cuatro elementos básicos que forman las estrategias del ego son: un miedo, una creencia, un resentimiento y un juicio.

Veamos un ejemplo concreto. Cuando tenías ocho años, mientras veías la televisión y tomabas un licuado de guayaba, llegó tu papá borracho, te vio y te dijo que eras un flojo, que en vez de estudiar solo veías televisión; se acercó a ti y te empezó a golpear y cuando te caíste al suelo te empezó a patear y gritaba: – ¡Eres un flojo...un flojo!



Luego estudiaste para ser Chef y lograste ser el principal en uno de los mejores restaurantes del mundo. Sin embargo, renunciaste cuando el dueño te pidió que hicieras una tarta de guayaba como las que hacía su abuela y te entregó la receta. A nivel consciente le dijiste a todo el mundo que renunciaste, porque el dueño iba a bajar la categoría del lugar con recetas caseras.

Cuando trabajé contigo tus fracasos laborales, esta experiencia fue la que apareció como bloqueo raíz.

Vamos por partes.

Para llegar aquí conversé contigo **colaborativamente** y me hablaste de tus fracasos laborales (en el capítulo V te explicaré lo que es una conversación colaborativa) y te pregunté por tu fecha de nacimiento. Entonces te pedí que te pusieras de pie, de perfil a mí, que cerraras los ojos y luego dijeras en voz alta: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios*. Entonces tu cuerpo cambió ligeramente de postura. Te pedí que dijeras *sí* y cuando lo hiciste, tu cuerpo se movió claramente hacia adelante; luego te pedí que dijeras *no*, y tu cuerpo se movió hacia atrás.

En seguida te pedí que ya no me contestaras con la boca, que dejaras que la proyección de tu cuerpo lo hiciera. Entonces te pregunté –sabiendo que tenías treinta años– si el bloqueo se había originado antes



de los quince años y tu cuerpo se fue hacia adelante, lo cual significaba que sí. Luego pregunté si fue antes de los ocho y tu cuerpo se fue hacia atrás, esto quería decir que no fue antes de los ocho. Y pregunté si fue a los ocho años y, de inmediato, tu cuerpo se fue hacia adelante.

En ese momento te pregunté si había un miedo entre uno y tres (hay una lista de seis posibilidades en la lámina de los miedos). Y tu cuerpo se fue hacia atrás. Pregunté si era el miedo cuatro y luego si era el cinco; las dos veces tu cuerpo se fue hacia atrás. Cuando pregunté si el miedo era el seis, tu cuerpo se fue hacia adelante. En el miedo seis hay dos posibilidades, que el miedo sea ser atacado con acciones o por omisiones. Contestaste que por acciones. Está muy claro: tu papá te pegó.

Luego pregunté si había algún arquetipo (esto lo explico en detalle más adelante). Los arquetipos son las creencias generales de la humanidad que generan las tuyas. Tu cuerpo me dijo que no.

Entonces pregunté si había alguna resistencia y tu cuerpo me dijo que no. Hay tres tipos de resistencias que estudiaremos oportunamente.

Pregunté si tu bloqueo se quitaba orando y la proyección de tu cuerpo se fue para atrás, me dijo que no. Pregunté si se quitaba perdonando y tu cuerpo me dijo que sí.



Te enseñé a entrar en meditación y juntos hicimos el ejercicio del perdón que explico en el capítulo X.

Cuando abriste los ojos de nuevo, me dijiste que te sentías más ligero y con mucha paz. Pregunté si había algo más que hacer y la respuesta fue *no*. Terminamos la sesión.

Varias semanas después me hablaste para contarme que habías recuperado tu trabajo y que ya podías hacer la tarta de guayaba sin ningún problema.

Te cuento un caso simple para que empieces a entender la sencillez del método *Na-Sá Curarte Tú*, pero vamos a ir avanzando paso a paso.

Primero, tienes que aprender a aceptar que todo lo que percibes es una proyección de la mente.

El propósito de este método es que sientas paz, para que la extiendas a todas las personas, porque así recordarás la unión con Dios.



Toda enfermedad tiene su origen en la separación.  
Cuando se niega la separación, la enfermedad desaparece.  
Pues desaparece tan pronto como la idea que la produjo  
es sanada y reemplazada por la cordura.

(T-26.VII.2:1-3)

Lo que se proyecta y parece ser externo a la mente,  
no está afuera en absoluto, sino que es un efecto de  
lo que está dentro y no ha abandonado su fuente.

(T-26-VII.4:9)

#### **IV. La proyección**

Todo lo que percibes en el mundo y en el universo, incluso tu propio cuerpo, es una proyección de tu mente. Eres un Espíritu que “está soñando” que se separó de Dios. Aunque crees ser un cuerpo en el mundo, tan solo eres una mente tomadora de decisiones que decide con el ego, y desde él usas criterios de separación, y te separas literal o metafóricamente de todas las personas. Así, te enfermas y te enfrentas al mundo creando sueños de miedo; o, a veces, la mente guiada por el Espíritu Santo te une con la mente de las personas y así empiezas a recordar la unión con Dios, sanas y creas sueños felices.



Es difícil aceptar que tu cuerpo, el mundo y el universo no existen; que todo lo que percibes es una proyección mental; que todo lo que percibes son pensamientos. Sin embargo, si utilizas lo anterior como hipótesis de trabajo, vas a aprender que funciona.

Si solamente eres una mente, al sanarla y cambiar tus percepciones de separación por extensiones de unión sanas, disuelves conflictos y solucionas problemas. Vas a aprender a hacerlo con este manual, en cada capítulo.

Vas a ir avanzando paso a paso, por eso, primero vas a trabajar contigo; y después con tus propias proyecciones, con las de las demás personas que percibes, conversando con ellas y luego buscando qué miedos, creencias, resentimientos y juicios los separan de las demás, las hacen sufrir y tener conflictos, problemas y enfermedades. Casi al final de este manual vas a empezar a trabajar solamente con tus proyecciones, es decir sólo vas a conversar contigo misma y a realizar todos los cambios hacia la unión contigo, y tus proyecciones cambiarán rápido o lentamente, de inmediato o poco a poco, según tu sistema de creencias.

La proyección de sueños de miedo, de problemas y conflictos es una bendición porque así puedes ver lo que te está causando todo tu malestar ocasionado por sentirte separada. Si no lo proyectaras en el



exterior, no lo podrías resolver. No te darías cuenta de que lo tienes en tu mente.

Es esencial que leas, hagas los ejercicios y apliques a tu vida *Un curso de milagros*, pues sólo así te darás cuenta de que estás proyectando tus pensamientos y creyendo que son cuerpos, objetos, fenómenos reales.

La proyección tiene como propósito culpar a las demás personas de todo lo que no te gusta, para tapar tu culpa por soñar que estás separada de Dios. Y esta estrategia te impide resolver tus enfermedades, conflictos o problemas, porque la causa es siempre tu propio sueño de culpa. Cuando dejas de culpar a las demás y enfrentas tus miedos, creencias, resentimientos, juicios, arquetipos y resistencias, puedes pedir al Maestro de Expiación que los disuelva. Entonces, pasas de generar sueños de miedo a sueños felices.

En el capítulo VI vas a aprender a conversar colaborativamente, como una primera forma de unirte a las demás personas y también como un modo de enterarte con precisión qué les pasa a las personas que tú quieres ayudar para que aprendan a curarse a sí mismas. Solo recuerda que todas ellas son tus propias proyecciones.





## V. El tiempo

El tiempo no existe. Recordarás esta lección cuando despiertes de este sueño, mientras permanezcas en él, tus sueños de miedo vendrán del pasado y serán la base para crear tu futuro. Este es el tiempo del ego. El tiempo del ego es horizontal: pasado, futuro. Nunca está en tiempo presente.

El tiempo del Espíritu Santo es el presente, el ahora; y es vertical. El pasado, presente y futuro se encuentran en el mismo lugar, simultáneamente, porque todo está en tu mente. Tú lo estás pensando en este instante. Solo existe este instante. El presente, el ahora, este instante es lo más cercano a la eternidad.

La curación se da siempre en el ahora. Buscamos las ilusiones del pasado, que son solo ilusiones y no existen para mostrarles a Jesús, como Maestro de Expiación, y al Espíritu Santo que ya nos dimos cuenta de que son ilusiones y así se las presentamos al Maestro de Expiación y le preguntamos: ¿Cuál es tu voluntad?. De esta manera, deshacemos nuestras proyecciones.



## VI. Conversaciones colaborativas<sup>6</sup>

Para ayudar a otra persona o a un grupo de personas utilizando el método *Na-Sá Curarte Tú*, comienza a conversar colaborativamente con ella o con ellas. *La conversación colaborativa una a una* es una forma de que convivas con otras personas en armonía.

Esta manera de conversar genera cambios profundos y sorprendentes en las personas. Se trata de que te quedes en la conversación de la otra persona. No sólo que la escuches. No puedes decir nada que la otra persona no haya dicho. No opinas. Solamente escuchas con el cien por ciento de tu atención.

El objetivo de esta conversación es que comprendas a la otra persona. No se trata de que estés de acuerdo, sino de que la entiendas.

Cuando surge un conflicto es que dos personas quieren hablar al mismo tiempo, se dejan de escuchar y nunca se tratan de comprender. Para disolver el conflicto es necesario que alguna de las partes, o un

---

<sup>6</sup> Este capítulo es parte del libro *Nosotras las personas*, que incluye cuentos acerca del origen de la discriminación de la mujer y de la muerte. Lo encuentras en [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)



tercero, escuche. El objetivo es comprender a la otra persona para poder llegar a acuerdos.

Esto no significa que tu percibas como la otra persona, ni que tengas que cambiar tu percepción (aunque en la práctica empieza a cambiar, se amplifica al conocer la percepción de la otra). Cuando tú sabes cómo percibe la otra persona, se empiezan a abrir nuevos espacios de convivencia.

Este proceso se inicia cuando una persona decide escuchar a la otra y hace una pregunta abierta, para tratar de comprender: ¿Qué pasó? ¿Qué está pasando? ¿Qué ves? ¿Qué sientes?

Las preguntas abiertas no se pueden contestar con un sí o un no. Una pregunta cerrada agota la conversación con la respuesta. Si te pregunto: ¿Te gusta el helado de vainilla? Tú me contestas sí o no y la conversación se cerró. En cambio, si te pregunto: ¿Qué te gusta? Abrí un espacio sin límites. Me puedes hablar de comida, de ropa, de deportes, de cómo vives, etcétera. Las preguntas abiertas se forman con dos o tres palabras. A veces, solo requieres una letra: ¿Y? Este tipo de preguntas abre posibilidades donde parece que no las hay.

No hay una fórmula concreta para hacer preguntas abiertas. Siempre depende de las circunstancias de cada caso: ¿Qué pasó? ¿Qué necesitas? ¿Qué esperas? ¿Cómo estás? Algunas de estas preguntas son



formas de saludar, pero cuando se plantean como preguntas para ser respondidas, llevan a conversaciones muy profundas.

Una vez hecha la pregunta abierta, escucha con toda tu atención, sin interrumpir, sin límite de tiempo. Solo escucha. Se vale interrumpir si y solo si no entiendes algo, como el significado de una palabra, una circunstancia, o quieres precisar un dato. Y entonces, haces la pregunta específica y puede ser cerrada: ¿Cuándo fue? ¿Quiénes estaban? Etcétera. Hay que tener mucho cuidado y estar seguras de que estamos haciendo preguntas para profundizar, para informarnos más, porque sobre todo cuando recién empiezas a aprender a conversar colaborativamente, haces preguntas “para informarte” que implican crítica: ¿Y entonces no te diste cuenta de que me estabas lastimando? Solo puedes preguntar lo que realmente no entendiste, sin críticas.

Para que puedas devolver la conversación con mayor precisión, pide permiso a la persona de tomar nota, cuando inicies la conversación. Si te lo da, escribes y, si te lo niega, no lo haces. Cuando la persona termina de hablar, le devuelves su conversación con lenguaje tentativo. Haces una síntesis de lo que te dijo pero con lenguaje tentativo. Así, al devolver la conversación, puedes corregir sin que esto escale el conflicto; si la persona cambió de opinión y dice que no dijo lo que dijo, tiene espacio para responder de otra manera. Que alguien diga que no dijo lo



que dijo, significa que el conflicto se ha empezado a disolver. La persona cambió su discurso inicial al escucharlo de nuevo en la síntesis que le hiciste.

Devolver la conversación con lenguaje tentativo significa hacer la síntesis de la conversación. empezando con los siguientes ejemplos: Déjame ver si te entendí...; Lo que yo entendí. . .; Déjame ver si entendí... Solo después de estas frases introductorias y de lenguaje tentativo puedes continuar con la síntesis de su conversación.

Había un cómico mexicano llamado *Capulina* que cada vez que se ponía nervioso o no sabía cómo salir de algún enredo usaba frases de lenguaje tentativo, una tras otra, como: *yo no sé, tal vez, puede ser, a lo mejor, quizá*. Iniciar la devolución de la conversación con este tipo de palabras abre un espacio en el cual te puedes equivocar y/o para que la otra persona cambie de opinión.

Si la persona dice que no dijo eso, no importa si te equivocaste tú o si ella cambió de opinión. Si ese es el caso, le preguntas qué dijo y la vuelves a escuchar con el cien por ciento de tu atención. Al final de su conversación dices: *Déjame ver si ahora sí te entendí. . .* y le devuelves su conversación.

Cuando la persona acepta que eso es lo que dijo, se da un cambio muy profundo. Ahora, tanto tú como la otra persona tienen la misma



narrativa acerca de su percepción, lo que quiere decir que ya la comprendiste. Ya sabes cómo percibe, aunque tú sigas percibiendo diferente. Y se empiezan a abrir nuevas posibilidades. No sabes de antemano cuál va a ser. Deriva de la misma conversación. Algunas veces cuando al inicio pregunto: ¿Qué está pasando? La siguiente pregunta es: ¿Y ahora qué hacemos? Tú vas a saber cuál es la siguiente pregunta una vez que los dos narren igual la respuesta a la primera. Recuerda que estás siendo guiada por el Espíritu Santo.

En mi experiencia personal hago solo tres preguntas abiertas y el conflicto se disuelve. He hecho cuatro preguntas, y una sola vez, cinco.

Esta es una descripción breve y mecánica del proceso de conversar una a una. Para aprender a hacerlo tienes que vivirlo, es decir, tienes que practicarlo. Te invito a que converses de esta manera con alguien muy cercano a ti: un familiar, una amistad, una compañera de trabajo, etcétera. No tiene que haber un conflicto. Va a ser una gran experiencia.

Cuando te quedas en la conversación de alguien le estás diciendo: te acepto, te acepto, te acepto. Y lo que nutre emocionalmente a las personas es la aceptación de las demás. Cuando en lugar de quedarte en la conversación empiezas a opinar y hasta a criticar, le estás diciendo a la persona: no te acepto.



Durante mi formación en terapia colaborativa estuve varios años, en el grupo de “Las sabias” supervisado por Elena Fernández, quien es una excelente terapeuta, además de ser una persona bondadosa, compasiva y sabia. En una ocasión, escuchamos a una persona con varios doctorados en filosofía y teología que decía que hablaba con Dios. Los distintos psiquiatras y psicólogos que la habían visto trataron de quitarle esa “manía” con diferentes métodos sin lograrlo. La persona estaba cada vez angustiada. Nosotras solo nos quedamos en su conversación, la escuchamos, le hicimos preguntas abiertas y específicas cuando no entendíamos algo. Se fue muy reconfortada y nosotras nos quedamos muy contentas con la profunda experiencia que nos compartió.

La verdadera manía de los seres humanos es la de cuestionar las vivencias, creencias y pensamientos de las demás.

La terapia colaborativa se originó en Galveston, Texas con un grupo de terapeutas familiares encabezados por Harlene Anderson y Harry Goolishan.<sup>7</sup> La conversación colaborativa parte del hecho de que todos percibimos diferente.

---

<sup>7</sup> Si quieres saber más de esta terapia puedes leer *Conversación, lenguaje y posibilidades*, de Harlene Anderson, publicado por Amorrortu.



Nuestros juicios causan nuestras percepciones y su significado.

Como todos percibimos diferente es necesario que nos escuchemos, que nos quedemos en nuestras conversaciones por turnos para que podamos comprendernos.

Después de escuchar a una persona con toda atención es muy probable que ella también te escuche cuando sea tu turno de hablar. Es como si la persona “se contagiara” de esta manera de conversar, sin que se lo expliquemos racionalmente. Recuerda que es tu propia proyección.

Cuando la conversación no te funciona se debe a lo siguiente: no hiciste preguntas abiertas, sino cerradas; no te quedaste en su conversación, pues por costumbre y sin darnos cuenta vamos opinando, aunque sea con nuestros gestos; o porque la persona tiene muy alterada su química cerebral: por alcohol, drogas, accidentes, enfermedades o factores genéticos.

Cuando en el conflicto hay emociones exaltadas, es necesario que una tercera persona se ponga a escuchar y se quede en la conversación de cada persona, para que poco a poco las emociones se disuelvan, puedan escucharse y logren comprenderse.





Para que una tercera persona intervenga es necesario que alguien lo invite, una de las partes, un familiar o amiga de las personas en conflicto.

Para que otra persona acepte intervenir es necesario que haya un enlace. Debe ser alguien cercano a esa persona: su mamá, su hijo, un amigo, para que tengan influencia sobre ella y le presenten a la tercera que va a ayudar a que se escuchen, se disuelvan los conflictos y se pongan de acuerdo. En este caso, hay que utilizar la conversación una a una.

Ahora, hay que reflexionar que para que el conflicto no escale podemos utilizar dos herramientas básicas: pedir perdón y pedir permiso.

Cada vez que te equivoques o cometas un error en la percepción de alguna persona, es necesario que de inmediato pidas perdón y te asegures de que eres perdonado. Como las personas percibimos de manera diferente, tenemos costumbres y formas de ser distintas (rituales) sentimos miedo y enseguida, enojo cuando estas no se respetan. Pedir perdón es la forma de restablecer nuevamente la calma.

Con *Un Curso de Milagros* vas a aprender el verdadero perdón y a entregar los conflictos al Espíritu Santo para que Él los resuelva (puedes



leer en el capítulo 24, punto VI *Cómo escapar del miedo* y ver en youtube en el canal de Na-Sá Curarte Tú esa clase)

Pedir permiso tiene que ser una constante en tu acercamiento a los problemas, conflictos o síntomas. Debes pedir permiso para hablar, sentarte, pararte, anotar, para todo. Pedir permiso es una forma de evitar violar los rituales de las demás personas. Y es, junto con pedir perdón, una práctica esencial en una conversación colaborativa.

Para que acabes de comprender y practiques esta manera de conversar te recomiendo que veas y escuches quince videos de menos de dos minutos cada uno, que puedes ver gratuitamente en la página [www.conversacionescolaborativas.com](http://www.conversacionescolaborativas.com)

**2o La conversación colaborativa en grupos pequeños** implica la experiencia de la conversación uno a uno y agrega algunos elementos más.

Empieza por establecer algunas presuposiciones básicas: que se trata de un diálogo y no de un debate; pues mientras en un debate solo uno gana y tiene la razón; en el diálogo se trata de escuchar todas las voces.



Primero, tienes que crear un espacio conversacional, de acuerdo con el ambiente en el que se vaya a realizar la conversación. Lo ideal es un círculo en el cual todas las personas se puedan ver a los ojos. Sin embargo, he trabajado en óvalos en virtud de que la forma del espacio es rectangular. Es bueno contar con sillas, sin que haya nada enfrente, pero también he trabajado de pie. Alguna vez inicié la conversación parado en una esquina del salón, mientras un Presidente de mesa directiva estaba sentado en un escritorio y había otras veinte personas en filas de cinco frente a él, sin que nadie quisiera conversar conmigo. Hasta que una de las veinte personas se levantó a conversar y luego las otras diecinueve quisieron enterarse de lo que hablábamos, a pesar de la oposición del Presidente de la mesa directiva. Poco a poco, formamos un círculo, primero de pie y luego les pedí permiso para sentarnos y aceptaron.

Una vez que hayas creado el espacio conversacional es importante que definas una estructura conversacional, formada de dos elementos: los temas y los acuerdos.

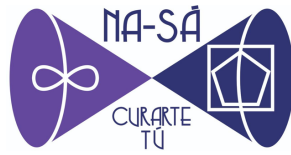
Cuando ya existen las condiciones haces una pregunta abierta: ¿De qué temas hay que hablar? o ¿Qué asuntos son los que les interesan? o ¿De qué les gustaría conversar? Y conforme cada una de las personas



va proponiendo temas, los anotas o invitas a alguna de ellas a anotarlos: en un pizarrón, en un rotafolios, en un cuaderno o en hojas.

Cuando anotas los temas o pides que se anoten, deben ser tal y como los va fraseando cada persona; anota todos, aunque parezca que se repiten porque, por ejemplo, una persona dice: -Sentí que pasó así... y otra dice: Pensé que sucedió así. En estos casos debes, una vez más, quedarte en la conversación de la otra persona, sin omitir, agregar o cambiar nada, es decir, quedarte en la conversación de todas las personas que forman el grupo. Cuando ya todos propusieron temas, los lees o pides a la persona que los anotó, que los lea en voz alta y entonces pregunta si están bien anotados o si alguien quiere cambiar o agregar algo. Luego les preguntas si proponen algún otro tema. Cuando ya no proponen nada más, preguntas: ¿Con qué acuerdos vamos a conversar? Les pones ejemplos de acuerdos que en otras conversaciones han sugerido: no interrumpir, hablar con respeto, etcétera. Cada grupo tiene sus propias necesidades y saben qué acuerdos necesitan para conversar mejor. Como ellos mismos los sugieren, los respetan. Y si alguien los olvida, alguno del grupo o tú se lo recuerdas.

Sugiere establecer tiempos para cada intervención, en función del tiempo total con el que cuentas, aunque en conflictos violentos es difícil limitar el tiempo y hasta puede resultar inconveniente. Por ejemplo, si



tienes tres horas (180 minutos) y son veinte personas, nadie puede hablar más de nueve minutos. Pero como van a realizarse unas tres preguntas abiertas, en realidad hay que ajustarse a tres minutos por persona para cada pregunta. Es maravilloso experimentar como a cada persona le va sobrando tiempo. Es decir, usan dos minutos y medio, casi nunca, los tres. Cuando no defines límite de tiempo muchas personas pueden hablar veinte o treinta minutos sin parar; mientras que cuando se define, se ciñen al tiempo, son breves y concretos. En una ocasión, en un círculo de ochenta personas, las intervenciones se redujeron a un minuto y nadie usó el tiempo completo, hablaron treinta o cuarenta segundos cada una. Con algunos que necesitan hablar un poco más, puedes ir compensando los minutos que sobran, pidiendo permiso a todas las personas para hacerlo, les dices: el tiempo de esta persona ya se acabó, pero hemos ahorrado cinco minutos ¿le permito que continúe hablando un poco más? Generalmente contestan que sí. Cuando el grupo se opone, no se le da más tiempo.

Otro acuerdo de tiempo es el de reflexionar unos segundos después de cada pregunta y después de cada respuesta, pueden ser quince o veinte segundos. Esto permite que se procesen mejor tanto los pensamientos como las emociones. A veces se crea, automáticamente,



un ambiente de meditación, parecido a la experiencia de estar en un templo, y la conversación fluye cada vez con más calma.

Cuando ya nadie sugiere más acuerdos, les vuelves a leer los temas y los acuerdos ya establecidos, le pides a alguien que tenga reloj o celular, que sea la responsable de tomar el tiempo. Haces la primera pregunta. Por ejemplo: ¿Para qué estás aquí? Y los invitas a reflexionar quince segundos. Luego, le pides a la persona sentada a tu derecha, o a tu izquierda, que conteste. Cuando termina la intervención de la primera persona, los invitas a reflexionar quince segundos y luego, contesta la siguiente persona y vuelven a reflexionar cuando acaba. Así debe continuar el proceso hasta el final del círculo. Luego, les haces otra pregunta, por ejemplo: ¿Ahora qué hacemos? Los invitas a reflexionar y ahora empiezas por el lado contrario del círculo: si empezaste por la derecha, ahora vas por la izquierda y viceversa. En la tercera pregunta les pides que participen levantando la mano, preguntas, por ejemplo: ¿Qué sigue? Si la conversación no se ha agotado puedes decirles: ¿Qué pregunta que no les he hecho debería hacerles? Y es muy probable que te sugieran alguna pregunta muy oportuna, la cual hará que profundicen en la conversación.

Todas las preguntas surgen, intuitivamente, de la conversación misma. Confía en que estás siendo guiada por el Espíritu Santo.



No es necesario que las personas lleguen, en ese momento, a acuerdos específicos, los bloqueos se empiezan a disolver desde que van contestando la primera pregunta y quedan conclusiones muy claras para cada uno.

Al terminar de conversar les dices: *Este espacio sigue abierto para que volvamos a conversar cuando ustedes quieran.* Las personas siguen procesando lo que se conversó por horas y a veces por varios días y se generan cambios muy profundos.

Busca que los conflictos se resuelvan para siempre. Si quieres llegar a acuerdos rápido y que todos simplemente estén de acuerdo entre sí, lo puedes lograr, pero luego algunos se van a arrepentir de eso y el conflicto regresará. Es mejor que se procese todo, poco a poco, a su propio ritmo, para que los acuerdos sean definitivos.

En la actualidad, para que los conflictos no vuelvan a estallar, yo formo una comunidad colaborativa durante las conversaciones. Es decir, invito a todos los participantes a que sigan organizando este tipo de reuniones y les doy material por escrito para que ellos mismos puedan seguir conversando así, cada vez que lo necesiten.

**3o Las conversaciones colaborativas en grupos grandes** Utiliza todos los recursos de las dos conversaciones anteriores, creando un espacio y una dinámica ligeramente diferentes. Cuando hablo de grupo



grande pienso en cien o en cien mil personas. Para organizar el espacio, necesitas una tarima o escenario desde el cual facilitar la conversación, pizarrones grandes o pantallas para que todos vean con claridad lo que va sucediendo y micrófonos para que nos escuchemos.

Luego, invita al escenario a once o doce voluntarias que quieran conversar y forma un círculo, medio círculo, un óvalo, tal y como el escenario lo permita.

A estas personas les preguntas: ¿De qué temas vamos a hablar? Ten el apoyo de alguna persona que escriba en computadora cuando se trata de pantallas o en pizarrones. Y pídele que anote lo que cada una de las once o doce personas va proponiendo. Luego, le preguntas al resto del auditorio si hay otros temas de los que quieran hablar y cinco o seis personas más sugerirán algunos otros. Pues los que están en el centro son una muestra representativa de lo que piensa ese grupo.

Luego, les preguntas por los acuerdos y de nuevo, primero responde el grupo en el escenario y luego el resto del auditorio. Como se trata de grupos con los mismos intereses o conflictos, con muestras muy pequeñas como once o doce personas se obtienen todos los temas, aunque el auditorio sea de miles. Lee en voz alta los temas y los acuerdos y pregunta si no hay más sugerencias. Cuando ya no haya, haz la primera pregunta abierta, la contesta primero el grupo pequeño en el





escenario y luego las personas en el auditorio que quieran participar. Y así con cada pregunta.

En cuanto al grupo que está en el escenario, puedes empezar a preguntar por la derecha o izquierda, en la siguiente pregunta viceversa y en la tercera pídeles que levanten la mano. Si los que se encuentran en el auditorio quieren participar, levantan la mano y esperan a que los del escenario hayan concluido su turno.

Al igual que en los grupos pequeños, hay límite de tiempo y tiempo de reflexión después de cada pregunta y cada respuesta. El ambiente de paz que se va generando es muy impresionante.

Hace algunos años, tuve una conversación colaborativa con doscientos jueces, siguiendo todos los protocolos que he explicado. Tuve dos pantallas gigantes, la ayuda de una persona escribiendo y cuatro micrófonos: uno para mí, otro para las doce personas que subieron al escenario y dos más para el resto de los asistentes.

La primera pregunta fue: ¿Qué es un juez? Y las respuestas tanto de los doce del círculo como de las otras diez personas que respondieron fueron enriqueciendo esta conclusión. Dijeron que un juez es una persona que recibe el privilegio más alto que un ser humano pueda tener: juzgar a sus semejantes. La segunda pregunta fue: ¿Qué piensa la sociedad del juez? Y las respuestas ilustraron dos grandes temas: abusos



y corrupción. La tercera pregunta fue: ¿Y ahora qué hacemos? Además de los doce jueces del escenario, participaron más de doce del auditorio. Se concretaron muchas prácticas específicas para acabar con los abusos y la corrupción.



## VII. Los primeros pasos

### Primero. El péndulo

Si estás trabajando contigo, ponte de pie con tus brazos a los costados del cuerpo, cierra los ojos y fíjate en tu respiración. Después, di para ti misma: *El Espíritu Santo está en mí y mi espíritu está en Dios*. A continuación, di *sí* en voz alta y tu cuerpo se irá para adelante. Luego di *no* y tu cuerpo se irá hacia atrás.

Si estás trabajando con otra persona, pídele que ahora ella haga lo mismo, dile que se ponga de pie, ubique sus brazos a los costados de su cuerpo, cierre sus ojos y se fije en su respiración. Después, dile que repita en silencio: *El Espíritu Santo está en mí y mi espíritu está en Dios*. Y que diga *sí*, su cuerpo se irá hacia adelante, que diga *no* y su cuerpo se irá hacia atrás.

Ya cuentas con la herramienta básica para identificar las estrategias del ego, el péndulo del cuerpo.

*¿Qué hago si yo o la persona con la que estoy trabajando tiene invertidas sus respuestas?* Es decir, dice *sí* y se va para atrás, dice *no* y se va para adelante.



Extiende la palma de tu mano derecha y pásala por encima de tu o su cabeza (sin tocarla, a dos o tres centímetros) de la frente hacia la nuca. Cuando tu mano esté atrás, gírala para que ahora quede el dorso de tu mano hacia tu cabeza y pásala de atrás hacia adelante. Este movimiento corregirá la inversión. Verifícalo.

*¿Qué pasa si yo o la persona no nos movemos?*

Significa que está bloqueado su *mecanismo*. Lo desbloqueas orando como se explica en el capítulo X. Puedes ir a leerlo ahora si ya te pasó o tienes un caso así. De lo contrario, espérate a llegar allí.

En casos extremos puedes trabajar con la persona sabiendo que su movimiento está invertido. Es decir, si se va para atrás significa *sí* y si se va para adelante significa *no*.

**Este método del péndulo es muy eficaz para diagnosticar, para saber acerca de los bloqueos de la persona, no para adivinar. Repito no sirve para adivinar el futuro. Ese tu lo generas con tu propia mente: sueños de miedo o sueños felices.**

También puedes usar tus propios dedos para diagnosticar. Este método acelera el proceso. Yo lo uso mucho para emergencias, tanto para cuando es muy urgente generar un cambio como cuando la persona no se puede mover.



*¿Qué se hace con los dedos?*

Si eres diestro, juntas las yemas de los dedos de tu pulgar izquierdo con la del índice izquierdo. Haz fuerza para que se queden unidos, mientras metes entre ellos tu dedo índice derecho y jalas hacia afuera tratando de separarlos. Si piensas si, la fuerza de los dedos izquierdos se mantendrá, no podrás abrirlos; si piensas no, se abrirán, no podrás sostenerlos. Así puedes diagnosticar.

Si eres zurdo, juntas las yemas de los dedos de tu mano derecha y los tratas de abrir con el índice de tu mano izquierda.

Para el caso de una persona que no se puede mover, puedes preguntar al utilizar el cuerpo de otra persona, familiar o amigo, o usando tu propio cuerpo. Empieza checando el péndulo de la persona o el tuyo, luego pídele a la persona que diga, o tú di: *Espíritu Santo te pido que la información de la persona que se quiere curar se transmita a través de mi propio cuerpo.* Ahora vuelve a probar el péndulo de la persona que está ayudando o el tuyo y empieza a preguntar.

## **Segundo. La meditación**

Meditar es muy sencillo si utilizas el método adecuado.



Tu mente está repleta de pensamientos del ego que te generan miedo, para vaciarla necesitas hacer lo que dice la sabia monja tibetana Pema Chödrön. Ella dice que para meditar necesitas tres cosas: precisión, desapego y suavidad. Esto parece muy abstracto, pero ella lo hace concreto y simple.

La precisión significa poner la espalda recta. Puedes estar sentado, parado, hincado, en flor de loto, en medio loto. Solo que con la **espalda recta**.

El desapego se consigue fijándote en tu **exhalación**. Mientras más practicas, cuando inhalas te quedas en silencio. De ese modo te desapegas.

La suavidad es hacia ti misma. A cada instante te atacas con pensamientos hacia la proyección de ti misma o hacia las otras proyecciones que percibes. Cuando ya tienes la espalda recta y te estás fijando en tu exhalación, cada vez que venga un pensamiento –en forma de palabras, imágenes o sonidos– simplemente di: **pensamiento**. Este se detendrá y poco a poco vas a estar en silencio.

Para que lo experimentes puedes grabar las siguientes palabras o escuchar las meditaciones que están en la página [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)



“Siéntate con la espalda recta y fíjate en tu exhalación...quédate así, unos minutos -dos o tres- ... ahora cada vez que venga un pensamiento, en silencio, di para ti misma: pensamiento. Hazlo cada vez que venga un pensamiento. Quédate así unos minutos y solo sentirás paz.”

Esta es la base para orar y para perdonar, la meditación.

### **Tercero. - La guía del Espíritu Santo**

Nuestro propósito es que te cures tú a ti de la mente, con la guía del Espíritu Santo; para que te sientas más ligera y llena de paz; porque de ese modo, tus proyecciones de miedo se convierten en proyecciones felices.

Es necesario que antes de empezar a curarte, te conectes con el Espíritu Santo. Es muy sencillo, practicas la meditación que acabas de aprender y cuando ya sientas paz, en silencio y para ti misma, dices: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Es mejor si te conectas con la guía del Espíritu Santo en cuanto despiertes. Te sugiero que leas el punto I del Capítulo 30 de *Un Curso de Milagros*, titulado *Reglas para tomar decisiones.*



Recuerda que tú no curas, pues quien lo hace es el Espíritu Santo.  
Tú eres un medio.





## VIII. Las estrategias del ego

### **Primero. Fecha en la que el ego fabricó el bloqueo raíz**

Recuerda que el pasado no existe. Sólo está en tu mente en este instante. Buscamos la edad del bloqueo raíz porque así está grabado en tu mente, es como la etiqueta que le pusiste al expediente de ese recuerdo.

*Na-Sá Curarte tú* tiene como propósito identificar las estrategias del ego para disolverlas, porque así pasas de sueños de miedo a sueños felices.

*¿Cómo las identificamos?*

Utilizamos el método del péndulo que acabamos de explicar en el capítulo anterior. Primero, tienes que identificar a qué edad fabricó el ego el bloqueo raíz que hoy te está generando problemas, conflictos o síntomas. Lo defines preguntando si se fabricó antes o después de la mitad de la edad de la persona con la que estás trabajando. Por ejemplo, tiene cuarenta años, entonces preguntas si fue antes o después de los veinte años. Si te dice que antes, vuelves a dividir la edad a la mitad, es



decir preguntas si fue antes o después de los diez años. Así, hasta llegar al año exacto.

En algunos casos, solo en algunos casos, es necesario definir el mes e incluso el día en que se generó el bloqueo. Se hace de la misma manera, ya definiste la edad y si por ejemplo, nació el 26 de septiembre y cumplió ocho años en esa fecha, puedes preguntar si el bloqueo se generó entre el 26 de septiembre y el 26 de marzo o entre el 27 de marzo y el 25 de septiembre del siguiente año. ¿Cómo sabes cuándo preguntar por el mes y el día? Vas a ser guiada por el Espíritu Santo y si tienes duda usas el péndulo o tus dedos.

## **Segundo. Los miedos**

Sólo hay dos emociones: el amor y el miedo.

Cuando te guía el ego sientes miedo y cuando te guía el Espíritu Santo sientes amor.

El miedo se disfraza de ira, depresión, ansiedad, agresividad, etcétera, pero detrás de esos disfraces siempre hay miedo. Ese miedo genera el bloqueo raíz que ya has identificado. En *Na-Sá Curarte Tú* identificamos seis tipos de miedo y cada uno de ellos puede ser activo o pasivo (ver lámina 1).



El primer tipo de miedo es ser rechazada (miedo pasivo) o rechazar (miedo activo). Los seres humanos nutrimos nuestra autoestima de la aceptación de las demás. Por lo tanto, el sentirnos rechazados nos genera mucho miedo.

El segundo tipo de miedo es ser odiados (miedo pasivo) u odiar (miedo activo). Este miedo implica una constante zozobra porque al ser odiada u odiar, creemos que podemos ser atacadas o atacar con acciones.

El tercer tipo de miedo es sentirnos atacadas (miedo pasivo) o sentir que atacamos (miedo activo), pero es completamente subjetivo; en este mismo tipo de miedo subjetivo está el sentirnos atacadas con oídos sordos (miedo pasivo) o sentir que atacamos con oídos sordos (miedo activo).

El cuarto tipo de miedo es sentirte atacada con pensamientos (miedo pasivo) y atacar con pensamientos (miedo activo).

El quinto tipo de miedo es ser atacada con palabras (miedo pasivo) o atacar con palabras (miedo activo).

El sexto tipo de miedo es ser atacado con acciones o con indiferencia (miedo pasivo) o atacar con acciones o con indiferencia (miedo activo).



Hay casos en los que el miedo es ser atacada o atacar con varios, o incluso, con todos los miedos. Lo vas a saber intuitivamente porque estás siendo guiada. Puedes preguntar con tu cuerpo como péndulo o con tus dedos.

También puede suceder que no tengas o no tenga, cuando trabajas con otra persona, ninguno de los miedos de la lista, sino tus o sus propios miedos característicos en ti o en ella o en tu familia o la de ella, generados por una experiencia traumática particular. ¿Cómo lo buscamos? Con conversación colaborativa y guiados por el Espíritu Santo. También, si el miedo no se identifica rápidamente, podemos sacar todos los demás elementos (creencia, resentimiento, juicio, arquetipo y resistencia) que nos pueden ayudar a identificar el miedo propio.

Además, puedes consultar los casos escritos por los Maestros Adjuntos *Na-Sá Curarte Tú* en la página [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)



## Lámina 1 Los miedos

¿Tienes miedos pasivos?

1. Ser rechazada
2. Ser odiada
3. Sentirte atacada o sentirte atacada con oídos sordos
4. Sentirte atacada con pensamientos
5. Ser atacada con palabras
6. Ser atacada con acciones u omisiones

¿Tienes miedos activos?

1. Rechazo
2. Odio
3. Deseos de atacar o poner oídos sordos
4. Atacar con pensamientos
5. Palabras de ataque
6. Acciones de ataque u omisión

En caso de que no aparezca uno de estos miedos en particular, pregunta si son varios o todos los anteriores o si es un miedo propio



### Tercero. Las creencias

Eres una mente tomadora de decisiones, que a veces decide con el ego y a veces con el Espíritu Santo. Cuando decides con el ego, lo haces a partir de las creencias que has fabricado desde que naciste.

Tus creencias son la causa inmediata de todos tus miedos. Consideras que algo es bueno o malo para ti a partir de tus creencias. Por ejemplo, odias el calor, pero si te dicen que el sauna es muy saludable, entonces tratas de tomarlo con frecuencia, a pesar del terrible calor en el que vas a estar.

Otro ejemplo, si caminas en una calle empedrada te duelen las plantas de los pies, pero si un maestro sabio te dice que, al caminar por las piedras sanas todos los órganos de tu cuerpo porque estimulas puntos clave en la planta de tus pies, pones un camino de piedras en tu casa y lo recorres diario sin zapatos. O el piso de tu baño lo haces de piedras y entras a él siempre sin zapatos.

La lista de creencias completa está, al final de esta sección en la lámina 2.

La primera creencia es **el nacimiento**. Si eres una mente que está soñando que está separada de Dios, solo tienes pensamientos y los



proyectas como imágenes hacia afuera y así imaginas tu cuerpo, el mundo y el universo. Desde allí imaginas que naciste, creciste, envejeciste, te enfermaste y vas a morir.

Seguramente ya leíste *Había una vez un Espíritu* que te explica la separación. Sin embargo, para que tengas pensamientos correctos necesitas leer, practicar y aplicar a tu vida *Un curso de milagros*.

En este sistema de pensamiento el nacimiento es sólo una ilusión, una creencia.

La segunda creencia es **la escasez**. La escasez es la característica de este mundo. Siempre necesitas algo más: dinero, bienes, comida, agua, aire.

La tercera creencia es **la pérdida**. La pérdida es otra de las características de este mundo. Todo cambia, todo se acaba, todo termina. Por eso en este mundo de ilusiones crees en la pérdida.

La cuarta creencia es **el cuerpo**. Tu cuerpo y todos los cuerpos que percibes son solo pensamientos proyectados en imágenes. Tu eres una mente y es en la mente donde tienes que generar cambios, siempre guiado por el Espíritu Santo.



El ego, cuando siente la presencia del Espíritu Santo, trata de que regreses a él y se manifiesta muchas veces por medio de tu cuerpo, con achaques o enfermedades.

La quinta creencia es **el pecado**. Mientras que el Espíritu Santo te guía para que sepas que sólo hay errores que corregir, el ego te hace creer en los pecados para que sientas culpa y entonces te quedas estancado pensando que tienes la culpa y mereces un castigo.

La sexta creencia es **la culpa**. Este es el sentimiento que causa creer en el pecado, sentirte culpable.

La séptima creencia es **el castigo** porque si crees en los pecados, entonces crees que eres culpable y en consecuencia, que mereces un castigo.

La octava creencia es **el ataque**. En realidad, esta creencia es la causa de todo, pues al sentirte culpable por haberte separado de Dios y para encubrir tu culpa inventaste la creencia en el ataque; crees que todos te atacan. Las demás personas tienen la culpa de todo, tú no. De esa manera, proyectas en las otras personas tu propia culpa. Y, también así justificas tú atacar a los demás porque ellos te atacaron primero.

La novena creencia es **la separación**. La consecuencia de todas las creencias anteriores es sentirte sola, separada de todas las demás





personas, pues ellas solo te atacan. Originalmente la causa de la separación es sentirte separada de Dios.

La décima creencia es **la muerte**. Esto quiere decir que crees que el único fin de la vida es que tu cuerpo envejezca, se enferme y se pudra. La muerte no existe es solo una más de tus creencias, de tus ilusiones. Eres un Espíritu que con su principal cualidad, la mente, está soñando que es un cuerpo y que su fin es morir. Si lees, practicas y aplicas a tu vida *Un curso de milagros*, la llamada “muerte” ideal es que tú decidas disolver todas las ilusiones: tu cuerpo, el mundo y el universo, para que recuerdes la unión con Dios, porque de ese modo únicamente sentirás amor, alegría y paz. Un ejemplo cercano es lo que hacen los grandes maestros tibetanos como Tulku Urgien Rimpoche, quien avisó a su familia que se iba a desprender de su cuerpo, se puso a meditar y se desprendió.

La décima primera creencia es **el infierno**. Pues dado que el castigo no basta, ya muerto te vas al infierno para que te castiguen para toda la eternidad. También sale esta creencia cuando en la niñez, o en algún momento de tu vida, has vivido un infierno.

La décima segunda es creer en **el sacrificio**. Hay algunas personas que creen que tienen que auto castigarse o ser castigadas constantemente. En la mayoría de los casos, las personas son educadas



así, creyendo que hacer sacrificios les hace bien. Esto les genera sueños frecuentes o permanentes de miedo, verdaderas pesadillas.

La décima tercera creencia son tus **creencias personales**, que son distintas a las de la lista. Generalmente derivan de tu propia familia, de tu entorno o de tu cultura. Se identifican conversando colaborativamente y preguntando con el péndulo. Identificar primero el miedo, el resentimiento, el juicio, el arquetipo y la resistencia, facilita identificar la creencia personal. Estas son creencias que causan tus miedos. Por ejemplo: “los hombres no lloran”, “para ser libre tienes que ser independiente económicamente”, etcétera.



## Lámina 2 Las Creencias

1. ¿Crees en el nacimiento?
2. ¿Crees en la escasez?
3. ¿Crees en la pérdida?
4. ¿Crees en el cuerpo?
5. ¿Crees en los pecados?
6. ¿Crees en la culpa?
7. ¿Crees en el castigo?
8. ¿Crees en el ataque?
9. ¿Crees en la separación?
10. ¿Crees en la muerte?
11. ¿Crees en el infierno?
12. ¿Crees en el sacrificio?
13. ¿Creencia personal?



## **Cuarta. Los resentimientos**

Los resentimientos son emociones que se activan por un recuerdo visual, auditivo, olfativo, del gusto o por contacto físico. Es volver a sentir, literalmente, resentir esa emoción. Es decir, sentir de nuevo, un miedo que se activó en el pasado debido a una creencia.

El resentimiento puede ser en contra de ti misma, contra tu papá, contra tu mamá, contra una hermana o hermano, contra una hija o hijo, con algún otro familiar de sangre: abuelos, tías, primas; con algún familiar político: suegras, cuñadas, tíos o primos políticos; con tu pareja del momento, con amigas o amigos, con compañeras o compañeros de trabajo, con jefas o jefes, maestras o maestros, clientas o clientes, con un lugar o situación, o con Dios.

Puede haber otras posibilidades que hay que identificar con conversación colaborativa y el péndulo, en caso de que no salga ninguna persona de la lista.

También puede haber casos en los que una persona juega un papel equívoco. Por ejemplo, si sale que el resentimiento es con tu pareja de ese entonces, puede ser que para el inconsciente, en ese momento, tu pareja haya sido tu mamá, dado que aunque eras un adolescente, ya trabajabas y la mantenías. Tu papá los abandonó o era alcohólico. Otro



ejemplo es cuando el resentimiento es con una hija y la persona solo tiene ocho años, sin embargo, ella es como la mamá de su hermanita que tiene dos años, pues su mamá trabaja y nunca está.



### Lámina 3 Los resentimientos

Pregúntate: ¿Contra quién o contra quiénes son tus resentimientos?

1. ¿Contigo misma?
2. ¿Con tu papá?
3. ¿Con tu mamá?
4. ¿Con tu hermana?
5. ¿Con tu hija?
6. ¿Con algún otro familiar?
7. ¿Con algún familiar político?
8. ¿Con tú pareja?
9. ¿Con amigas?
10. ¿Con tus compañeros de trabajo
11. ¿Con tu jefe? ¿Con tu Maestro? ¿Con tus clientes?
12. ¿Con un lugar o situación?
13. ¿Con Dios?

En caso de que no aparezca nadie, puedes preguntar: ¿Contra alguien más? Y luego pregunta ¿Con quién



## **Quinto. Los juicios y su contenido.**

### a) Los juicios

El origen del miedo, la creencia y el resentimiento con los que el ego genera su estrategia de separación se debe siempre a causa de un juicio, de un pensamiento incorrecto, que alguien emite.

Por ejemplo, tu papá dijo que eras una floja; o tu mamá que eras una “chica fácil”; o una maestra te hizo sentir inútil o un jefe incapaz.

La lista de las personas que generan los juicios es exactamente la misma que la lista de los resentimientos.

También, puede haber casos en los que la persona juegue un papel equívoco, como vimos en el caso de los resentimientos. Repito los ejemplos para que te acuerdes: su pareja en ese momento es su mamá, aunque es un adolescente, el juicio se debe a que él ya trabaja y la mantiene. Su papá los abandonó o es alcohólico; otro ejemplo es que aparece que el juicio lo emitió una hija y la persona solo tiene ocho años, sin embargo, ella es como la mamá de su hermanita que tiene dos años, pues su mamá trabaja y nunca está. Para el inconsciente, la hermana es su hija.

**Los juicios, los pensamientos incorrectos, son la causa de todas nuestras percepciones de miedo.**



No es suficiente con identificar que persona los emitió. Es muy importante conocer se contenido, exactamente que dijo la persona que lo emitió.

Puedes encontrar el contenido del juicio con conversación colaborativa, con la guía del Espíritu Santo y el péndulo.

Las causas de los juicios son los Arquetipos, los vamos a explicar en el siguiente capítulo.





## Lámina 4 Los juicios

Pregúntate: ¿Quién generó el juicio?

1. ¿Tú misma?
2. ¿Tu papá?
3. ¿Tu mamá?
4. ¿Tu hermana?
5. ¿Tu hija?
6. ¿Algún otro familiar?
7. ¿Algún familiar político?
8. ¿Tu pareja?
9. ¿Tus amigas?
10. ¿Tus compañeros de trabajo?
11. ¿Tu jefe? ¿Tu Maestro? ¿Tus clientes?
12. ¿Un lugar o situación?
13. ¿Dios? (al menos eso crees tú)

Si no aparece nadie puedes preguntar: ¿Alguien más?

Y luego, pregunta: ¿Quién?



## b) Su Contenido

Los juicios generan las percepciones que proyectamos en el mundo. De ellos deriva todo lo que percibimos, las emociones que nos causan. Es decir, la causa de las percepciones que vemos en el mundo son nuestros propios pensamientos.

Por lo tanto, no basta con identificar las percepciones formadas por miedos, creencias y resentimientos, es absolutamente necesario identificar él o los juicios que causaron toda la percepción.

La causa de todas las percepciones que forman nuestras experiencias en el mundo es siempre un juicio, un pensamiento incorrecto individualizado (PII)

Tanto cuando identificamos los bloqueos que están causando los síntomas, como los problemas o conflictos que percibimos; como cuando identificamos la resonancia de una proyección, es necesario también identificar los juicios que causan todas estas percepciones. Y luego, guiados por el Espíritu Santo, perdonarlos y expiarlos con los distintos métodos que se explican en este manual.

Para identificar los juicios tienes la conversación colaborativa y la información al diagnosticar bloqueos o proyecciones.



Si se trata de síntomas, por ejemplo, tú, las personas que opinan a tu alrededor o los profesionales que te atienden emiten juicios acerca de lo que te pasa, si se va a curar o no, cuándo, cómo, por qué. Pon atención y anota todos esos juicios, para después perdonarlos y expiarlos.

En el caso de problemas o conflictos, es lo mismo que cuando se trata de síntomas las personas a tu alrededor y tú misma emiten juicios. Anótalos. Incluso calificar una situación como problema o conflicto, ya es un juicio.



## Sexto – Las Resistencias.

La causa de la enfermedad se encuentra en la mente y no en el cuerpo: la resistencia a reconocer este hecho es enorme, ya que la existencia del mundo tal como la percibes depende de que sea el cuerpo el que tome las decisiones (M-5.II.1.7)

*Un curso de milagros*

“La resistencia, a la cual se refieren los pasajes anteriores está directamente relacionada con el miedo a perder nuestro especialismo personal y la unicidad individual, cuyo deshacimiento constituye el paso final antes que uno pueda despertar del sueño de la separación.”

Kenneth Wapnick<sup>8</sup>

El secreto de la salvación no es sino este:

---

<sup>8</sup> El mecanismo para deshacer la resistencia está diseñado a partir de la lectura de *El final de la resistencia y al amor* del Doctor Kenneth Wapnick. Este libro me lo mostró Ilayali Adam Bustamante y este mecanismo fue creado en un diálogo entre ella y yo.



que eres tú el que se está haciendo todo esto a sí mismo

(T-27. VIII.10:1)

*Un curso de milagros*

El ego urde estrategias complicadas para que no te puedas escapar de ellas, a menos que te guíe el Espíritu Santo. Además, genera cuatro tipos de resistencias que son como una “venda en los ojos”, que te impiden identificar tus miedos, creencias, resentimientos y juicios.

La resistencia nace por la necesidad de aceptación y está relacionada con la creencia en la muerte como una vía para sentir paz.

**La primera resistencia es sentirte víctima.** La estrategia de una víctima genera un doble vínculo difícil de resolver. Como víctima sufres si los demás no hacen lo que tu quieres, es decir los haces sentir culpables. Te tienen que complacer o de lo contrario sentirán culpa. La persona sometida a esta estrategia va contra sus propios deseos para no sentir culpa. O cumple sus deseos y entonces se siente culpable. La víctima genera la siguiente estrategia: si no me aceptan los obligo, haciéndoles sentir culpa.

Es una estrategia muy poderosa para controlar a las demás personas, pero a ti te ciega completamente y no te deja ver que es en tu



propia mente donde debes disolver lo que te molesta. Como víctima solo sufres, pero no puedes generar una solución. Incluso piensas que no te conviene dejar de sufrir porque entonces vas a perder el control sobre las personas que te rodean. Tu escoges el dolor y la queja continua como una forma de vida.

**La segunda resistencia es ser complaciente.** Haces todo lo que las demás personas te piden, incluso imaginas qué es lo que las personas esperan de ti y eso es lo que haces. Renuncias a tu libre albedrío, no sabes decir no y sólo haces lo que las demás personas desean. Tu propósito es que te acepten, que te quieran, porque tu misma no te aceptas.

**La tercera resistencia es ser indiferente.** Generas una coraza que te impide darte cuenta de tus sentimientos y ante cualquier situación en la que te sientes atacada o simplemente un poco incómoda, pones tu coraza y dejas de sentir. Si no me aceptan me vuelvo fría, desinteresada, apática y me alejo.

**La cuarta resistencia es la inconciencia.** No te das cuenta, ni quieres darte cuenta de las estrategias del ego que dominan tu vida. Esta resistencia es común en adicciones. Niegas incluso que las tienes.

De ese modo, conservas todas las estrategias del ego, al igual que en las tres resistencias anteriores. Sin poder verlas, ni mucho menos, disolverlas.



Las resistencias se disuelven junto con los miedos, creencias, resentimientos y juicios. Así se disuelven las estrategias del ego



## IX. Los arquetipos

Los arquetipos son ilusiones colectivas; son modelos de creencias que se han formado a lo largo de la historia de la humanidad y son la causa de todos los juicios.

Los arquetipos son pensamientos incorrectos generales (PIG)

No siempre aparecen arquetipos detrás de los juicios. Cuando se presentan es necesario disolverlos para que los juicios no se vuelvan a generar. Cuando hay un arquetipo y no lo buscamos ni lo disolvemos, el juicio que quitamos vuelve a surgir porque no quitamos su causa última.

En *Na-Sá Curarte Tú* trabajamos con ocho arquetipos:

1. Las leyes del caos
2. Tres preguntas para empezar
3. La estructura general
4. La estructura espiritual
5. La estructura mental
6. La estructura emocional
7. La cinco ilusiones del mundo
8. Acerca de la sexualidad





Cada uno de estos arquetipos, a su vez, tiene varios subtipos. Los vamos a estudiar con detalle.

## Arquetipo 1. La “leyes”<sup>9</sup> del caos

Este es el primer arquetipo que hay que checar, pues de lo contrario, no aceptarás la curación del Espíritu Santo ni de Jesús, para ti o para las otras personas.

Estas “leyes” aparentan ser un obstáculo para la curación y para la Verdad. Son leyes falsas como el ego.

Su objetivo es crear caos y su efecto es separarte de alguna, algunas o todas las personas. Y en consecuencia, te separas del Espíritu Santo como tu guía y de Jesús como Maestro de Expiación.

Estas “leyes” desaparecen y dejan de ser un obstáculo cuando las llevas ante la verdad. Es decir, cuando reconoces frente a Jesús, Maestro del Expiación por excelencia, que estas “leyes” son solo una ilusión.

---

<sup>9</sup> Las Leyes de Dios, las únicas leyes Verdaderas, sirven para protegerte del ego. De las distorsiones que el ego quiere hacer con *Un Curso de Milagros* y con *Na-Sá Curarte Tú*. En la Especialidad estudiamos Las Leyes Generales de la Curación que están en todo El Curso, para que tu ego no te lleve a realizar curaciones falsas.



Aprenderás a hacerlo prácticamente en el segundo punto del Capítulo X.

**La primera ley del caos** afirma que la verdad es diferente para cada persona. Esta afirmación implica que hay grados en los milagros y en las ilusiones. Es decir, que hay problemas más grandes que otros; que hay conflictos más graves que otros; y que hay enfermedades más difíciles de curar.

Las creencias anteriores te impiden curar tu propia mente y cuando las tiene la persona que está aprendiendo a curarse, tampoco se logra la curación.

Si todo es una ilusión, no puede haber una ilusión más ilusoria que otra. Y por lo tanto, “No hay grados de dificultad en los milagros”. No hay ninguno que sea más “difícil” o más “grande” que otro: Todos son iguales. *“Todas las expresiones de amor son máximas”*, como se afirma en el primer párrafo, del punto I, del Capítulo 1 de *UCDM*.

Cuando aceptas la ayuda del Espíritu Santo y de Jesús, esta aparente ley se disuelve y adoptas la verdad: “No hay grados de dificultad en los milagros”.



**La segunda ley del caos** dice que no hay nadie que no peque y por lo tanto, todas las personas merecemos ataque y muerte. La creencia básica es creer en los pecados.

Como todo lo que vivimos en el mundo es una ilusión, en realidad no hay que pecados que castigar, sólo errores que corregir. Los errores se corrigen perdonando, y el perdón, como veremos a profundidad en el Capítulo X, es simplemente darte cuenta de que todo lo que percibes es una ilusión proyectada por la propia mente. Al igual que en la ley anterior, llevas esta creencia ante Jesús como Maestro de expiación, para que la disuelva de tu mente.

**La tercera ley del caos** dice que el dios vengativo y castigador que imaginaste te va a castigar porque te odia. Te odia por “haberte separado de él”. Y nunca podrán volver a estar juntos el hijo y el padre.

Este error se corrige dándote cuenta, con la ayuda del Espíritu Santo y de Jesús, que ese dios castigador y vengativo no existe, que es una ilusión de tu propia mente. Y al darte cuenta de que estás unido a Dios, quien es solamente Amor, vas a despertar en algún momento y te vas a dar cuenta de la Verdadera Realidad de Dios, de Tu propia Realidad como su Hijo.



**La cuarta ley del caos** apoya tu creencia de que si la otra persona gana tú pierdes y si tú ganas la otra pierde. El ego sólo valora aquello de lo que se apropia. Y así crees que la pérdida de la otra es tu ganancia.

Estas creencias también se disuelven con la ayuda del Espíritu Santo y de Jesús. Pero, además, en tu vida diaria puedes incorporar una pregunta para convivir con todas las personas que se contraponen a esta ley del caos: **¿Cómo ganamos todas?** Porque cuando das algo, es a ti misma a quien se lo das. Somos la misma mente y el mismo espíritu, como aprendemos en *UCDM*.

La causa de la escasez son los pensamientos privados. Los pensamientos que no quieres compartir con nadie.

Tienes un problema y, muchas veces, tu primera reacción es ocultarlo de los demás y, así, menos lo resuelves.

En AMA Na-Sá (la asociación de Maestros Adjuntos certificados) hay un programa de Amor que se llama "AMA Dar" y en este programa, cada Maestro presenta problemas propios o de otras personas que no se han podido resolver. Y la asociación organiza eventos para compartir esos "pensamientos privados" y entre todos resolverlos. El amor y la felicidad que se generan en todos los participantes es indescriptible. La tienes que vivir. La abundancia se basa en la perfecta comunicación que nace del instante santo: *La simple razón, llanamente expuesta, es esta: el*



*instante santo es un momento en el que se recibe y se da perfecta comunicación. Esto quiere decir que es un momento en el que tu mente es receptiva, tanto para recibir como para dar. El instante santo es el reconocimiento de que todas las mentes están en comunicación. Por lo tanto, tu mente no trata de cambiar nada, sino solamente de aceptarlo todo (T-15.IV.6:5-8) ¿Cómo puedes hacer esto cuando prefieres abrigar pensamientos privados y no renunciar a ellos?...Crees que puedes abrigar pensamientos que no quieres compartir con nadie y que la salvación radica en que los reserves exclusivamente para ti...Y luego te preguntas cómo es que no estás en completa comunicación con los que te rodean o con Dios que os rodea a todos a la vez (T-15.IV.7:1,3,5).*

**La quinta ley del caos** dice que sustituyas el amor con el ataque, la venganza y la separación. El ego justifica esta ley mostrándote que fuiste atacado. Debido a esta ley, haces a un lado el pensamiento correcto de que todo ataque es una proyección que tú haces y que viene de tu propia mente. Esa proyección te sirve para ocultar tu propia culpa de sentir que decidiste separarte de Dios.

Este arquetipo también se disuelve de tu mente con ayuda del Espíritu Santo y de Jesucristo. Además, puedes usar una práctica para que no proyectes pensamientos de ataque: cada vez que sientes que alguien te ataca piensa que solo te está pidiendo ayuda, que te está pidiendo amor.



Estas cinco leyes son los arquetipos base que el ego usa para generar todas sus estrategias. A continuación, vamos a ver los otros arquetipos que la humanidad, guiada por el ego, ha generado en la historia de la humanidad.

## **Arquetipo 2. Tres preguntas para empezar**

Las tres preguntas para empezar muestran las estrategias que la humanidad utiliza para ocultar la culpa que siente por sentirse separada de Dios.

Las tres tienen como propósito eliminar la responsabilidad de la persona sobre sus acciones, y así, justificarse con los demás y ocultar para sí misma los pensamientos correctos.

**La primera pregunta es:** ¿Tienes deseos de ser engañada?

Muchas personas contestan que sí porque no quieren ver sus propias culpas. Prefieren engañarse y echarle la culpa a las demás. Aunque con esta actitud seguirán experimentando conflictos, problemas y síntomas que quisieran eliminar.

Ahora pregúntate a ti misma: ¿Quiero ser engañada? Y si contestas que sí, diagnostica cuando se originó ese deseo y qué miedo, creencia,



resentimiento, juicio y resistencia lo mantienen. Luego, disuélvelo con alguno de los métodos mencionados en los capítulos X u XI.

**La segunda pregunta es:** ¿Quién controla tu vida?

Y al igual que la pregunta anterior, muchas personas han renunciado a su libre albedrío y permiten que otra persona dirija su vida, como su papá, su mamá, una hermana, amiga, etcétera. Incluso, pueden ser personas que ya fallecieron. La persona que renuncia a su libre albedrío, toma todas sus decisiones en función de los criterios de otra persona. Ni siquiera se necesita que esa otra persona se lo diga o esté presente.

Pregúntate tú a ti: ¿Hay alguien que controle mi vida? Si dices sí, busca el origen de esta situación y disuélvelo.

**La tercera pregunta es:** ¿Antes de actuar pienso en las otras personas, amorosamente?

Este es el único principio ético que necesitas para unirte a las personas. Para unir tu mente con la suya. Esta es una práctica que abarca todos los mandamientos de las religiones.



Si la persona contesta que no lo hace, quiere decir que actúa dirigida por el ego y esta es la causa de todos sus problemas, conflictos y síntomas. Completa la información y disuelve el bloqueo.

Ahora pregúntate tú a ti: ¿Practico este principio ético? Y si dices que no, cúrate a ti misma.

### **Lámina Arquetipo 2. Tres preguntas para empezar**

- 1) Pregúntate, **¿tienes el deseo de ser engañada?** Si contestaste que sí, cambia esta ilusión, diagnostica el bloqueo y disuélvelo.
- 2) **¿Quién controla tu vida?** Reflexiona sobre esta pregunta y si contestas que sí, cúrate.
- 3) **¿Practico este principio ético?:** antes de actuar, pienso en las otras personas, amorosamente. Hazte la pregunta y si dices que no, cúrate.





No permitas que ningún vestigio de dolor permanezca oculto de Su luz,  
y escudriña tu mente con gran minuciosidad en busca de cualquier  
pensamiento que tengas miedo de revelar (T-13.III.7.5)  
Toda curación es una liberación del pasado (T-13.VIII.1.1).

### **Arquetipo 3. Estructura general**

Recuerda que la mente no está en el cuerpo. Es el cuerpo el que está dentro de la mente. Ese es solo un pensamiento más, que forma parte de este sueño que llamamos mundo.

Dentro de este sueño creemos que, en el cuerpo, específicamente en el cerebro, está la mente. Y que allí, específicamente en la silla turca, se encuentra **el alma**.

También creemos que el alma, con las estrategias del ego, formadas por miedos, creencias, resentimientos y juicios, puede ser dañada: puede estar herida, fracturada, rota y hasta puede faltarle un pedazo.

Para disolver de la mente este arquetipo, al igual que todos, hay que definir en qué momento se formó y saber qué elementos lo integran. Puede ser que incluso este arquetipo –o cualquier otro- te lleve a otras



vidas. Preguntas si fue antes o después de Cristo, luego por centurias, hasta llegar al año exacto.

Cuando llegues al año exacto puedes preguntar en qué continente y en qué país sucedió y luego, buscar en internet qué es lo que pasó en ese año en ese lugar. Completa la información preguntando si eras o era hombre o mujer, cuántos años tenías cuando sucedió, qué hacías.

Vas a tener una información precisa, que te va a dar claridad acerca del bloqueo actual que estás trabajando. Cuando tengas toda la información disuélvelo.

También, creemos que en **el corazón** -que es nuestra brújula porque nos dice qué queremos y qué no queremos- hay tres emociones: el amor, la compasión y la alegría.

Cualquiera de estas emociones se puede bloquear por alguna estrategia que el ego generó en el pasado. Primero, preguntamos cuál de estas emociones es la que está bloqueada y cuando tengamos clara toda la información disolvemos el bloqueo.

**El miedo** siempre se genera cuando nos sentimos separados de alguien y se disfraza de tristeza, ansiedad, ira, agresividad. Cuando se dice que alguna persona tiene carácter fuerte, en realidad lo tiene débil. Toda su agresividad viene de que tiene miedo.



Incluso, cuando muere alguien cercano a nosotras, el miedo que se genera es sentirnos separadas de esa persona. Este profundo dolor que nos genera la muerte de un ser querido se sana cuando nos volvemos a sentir unidas. Recuerda que la única unión verdadera está en la mente. Esa separación que sientes la puedes disolver desbloqueando este arquetipo, pues en tu corazón se bloqueó el amor.

Puedes hacerlo, simplemente, recordando momentos de unión con esa persona que probablemente ya recordó la unión con Dios. **El amor** se genera cuando dos o más personas están unidas en la mente. Esta unión se genera cuando se tiene un propósito en común. En el Capítulo X aprenderás cómo generar momentos de unión y a definir propósitos completos, compuestos por un: qué, para qué y porqué. Es más, cuando estás unida en tu mente al Espíritu Santo o a Jesús, sientes amor.

**La compasión** es otra emoción amorosa y hay que distinguirla de la lástima. Cuando sientes **lástima** por alguien que sufre, estás sintiendo miedo y te estás separando de la otra persona. De nada sirve que te acerques a alguien que sufre desde el miedo, pues solo acrecientas el suyo.

**La compasión** es acercarte a una persona que sufre y poder sentir amor; ya que, de ese modo, unes tu mente amorosa y en paz con la de la



otra persona. Puedes incluso acompañarla en el llanto, pero desde el amor, uniendo tu mente con la de ella y siempre guiada por el Espíritu Santo.

Incluso, puedes ayudar a una persona que está en agonía a desprenderse de la ilusión de su cuerpo, como hacen los tibetanos.<sup>10</sup>

**La alegría** y especialmente su vehículo la risa es un puente entre el miedo y el amor. Alguien que está llena de miedo puede pasar más fácilmente a la unión amorosa, a través de la alegría. Por eso se empezó a usar la riso-terapia en hospitales. Pues toda enfermedad es separación y miedo. La risa te permite recordar la unión amorosa.

Muchas personas que se sienten separadas de alguien no pueden pasar al amor, o sentirse unidas, precisamente por falta de alegría. Si este es tu caso o el de la persona que estás ayudando, disuelve el bloqueo.

Otra creencia es que cerca del **abdomen, en el dantién**, de cuatro a seis centímetros abajo del ombligo y de tres a cuatro hacia adentro, se ubica el centro de energía vital.

---

<sup>10</sup> Te recomiendo que leas *El libro Tibetano de la vida y la muerte* de Sogyal Rimpoché, está publicado por editorial Urano.



Cuando se bloquea el dantién se bloquean: la voluntad o la fuerza física. Hay que preguntar cuál de las dos está bloqueada, diagnosticar y disolver el bloqueo.

Recuerda que todos los arquetipos son simplemente creencias, pensamientos que usa el ego para que no recordemos que somos un Espíritu y que seguimos unidos a Dios.

### **Lámina Arquetipo 3. Estructura general**

1. **Cerebro:** en la silla turca está el alma.

Pregunta: ¿Está herida el alma?, ¿Fracturada?, ¿Rota?, ¿le falta un pedazo?, ¿cuándo y qué pasó?; diagnostica y disuelve.

2. **Corazón:** es nuestra brújula.

Checa las tres emociones básicas: amor, compasión y alegría.

¿Tengo bloqueado el amor?, ¿tengo bloqueada la compasión?, ¿tengo bloqueada la alegría?

Pregunta: ¿cuándo?, ¿qué pasó?; diagnostica y disuelve.



3. **Estómago** (dantién): voluntad y fuerza física. Hay que preguntar: ¿está bloqueada la voluntad o la fuerza física?

Analizar cuándo y qué pasó, diagnosticar y disolver.

Nota 1: este método de diagnóstico está inspirado en las lecturas corporales que realiza Anthony William<sup>11</sup>

#### **Arquetipo 4. La estructura espiritual**

El elemento fundamental de tu estructura espiritual es la unión. Tu bloqueo principal es que no te das cuenta de que sigues unida a Dios. Y por eso te separas constantemente de las personas, proyectando tu culpa en ellas, echándoles la culpa de todo lo que te pasa a diario.

Los demás te hacen enojar, pueden ser tus familiares o amigos. Los que hacen algo que no te gusta echan a perder el mundo y te causan ansiedad; te atacan, te atacan, te atacan. Y entonces, te separas de las personas. Te sientes separada de las personas en general porque te han atacado toda tu vida y no puedes confiar en ellas.

---

<sup>11</sup> Su libro se llama *Médico Medium* y está publicado por ARKANO Books.



Te sientes separada de una persona en particular porque te atacó gravemente, puede ser tu papá, tu mamá, un hermano, algún otro familiar, amigos de la familia, etcétera.

No crees en el Espíritu Santo. Esa es una idea religiosa para niños crédulos, por ejemplo.

Te sientes separada de Jesús porque te recuerda que Él ya recordó la unión con Dios, y a ti te da miedo acercarte a Dios porque crees que te va a castigar. Crees en un Dios vengativo y capaz de odio.

Te sientes separada de Dios, porque crees que es un Dios agresivo, vengativo, que incluso te va a matar.

Te recuerdo que, para entender todo este sistema de pensamiento de separación, puedes leer *Había una vez un Espíritu* que encuentras en la página [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)

Cualquiera de estas creencias de separación se disuelve como cualquier otro arquetipo

#### **Lámina Arquetipo 4. La estructura espiritual**

1.- ¿Me siento separado de las otras personas?



2.- ¿De una persona en particular?

3.- ¿Me siento separado del Espíritu Santo?

4.- ¿Me siento separado de Jesús?

5.- ¿Me siento separado de Dios?

Nota: En cada separación, pregunta cuándo y cómo se produjo la separación, diagnostica el bloqueo y disuélvelo.

## **Arquetipo 5. La estructura mental**

La estructura mental tiene dos partes, la consciente que es muy pequeña y la inconsciente que es enorme. La mayor parte de la información está en la mente inconsciente. Gracias a la guía del Espíritu Santo tenemos el péndulo para poder llegar rápidamente, en tan solo unos minutos, al origen del bloqueo y a todos los elementos que lo forman.





Cuando el arquetipo está en la **mente consciente**, lo puedes encontrar conversando colaborativamente contigo misma cuando estés trabajando contigo o con otra persona, cuando estés enseñando a alguien.

Cuando el arquetipo está en la **mente inconsciente**, utilizamos los veinte modelos de Sigmund Freud. El descubrimiento del inconsciente por parte de Freud nos permitió darnos cuenta de las estrategias más poderosas ocultas del ego, para ocultar nuestros miedos y convertirlos en síntomas, conflictos y problemas.

En su época, la era victoriana, la represión sexual de las mujeres generaba síntomas graves como ceguera y parálisis. Al principio, él hipnotizaba a las personas y los síntomas desaparecían durante el trance hipnótico, demostrando así, que el origen de todo era mental. Luego desarrolló su propio método, el psicoanálisis.

Ahora con el método del péndulo podemos llegar rápidamente a identificar las estrategias que el ego está usando.

Una vez que identificas el arquetipo, cuando se adoptó y los miedos, creencias, resentimientos, juicios, resistencias que lo formaron, te ayudas o ayudas a la otra persona a tomar conciencia y puedes cambiar su mente guiada por el Espíritu Santo.



Estos arquetipos se disuelven igual que los demás.

## 1. La histeria

Podemos decir sencillamente que la histeria consiste en desarrollar síntomas físicos por traumas mentales. Desde la antigüedad, por ejemplo, en Egipto y Grecia se creía que la histeria era una enfermedad propia del útero (*Hústera* en griego) de las mujeres y que la causa era la represión sexual.

La persona con histeria muestra síntomas físicos que no tienen origen orgánico y en la mayoría de los casos están en el inconsciente. Se trata de un conflicto psicológico sin resolver. Actualmente también se le denomina trastorno de conversión. Freud explicaba que era un trastorno de asociación afectiva del órgano sexual con un recuerdo traumático y, al mismo tiempo, una disociación con los mecanismos del cerebro, por ejemplo, en la parálisis y la ceguera.

Podemos encontrar casos de histeria donde la causa ya no esté tan claramente ligada a la sexualidad, sino a algún otro tipo de represión<sup>12</sup>.

---

<sup>12</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Grace Ballestero.



Con la sabiduría de *Un Curso de Milagros* aprendemos que la causa de todos nuestros sueños de miedo está en la mente. Allí la buscamos y la disolvemos. Igual que cualquier otro bloqueo.

## 2. Las fobias

La fobia es un rechazo exagerado hacia algo, y surge en los momentos críticos de la vida. Se trata de una percepción de amenaza que nos recuerda nuestras angustias primitivas, como el abandono. Quien percibe la amenaza es nuestro ego.

Se rechaza un animal, objeto o situación porque está ligada a un recuerdo traumático. Por ejemplo, alguien empieza a sentir una gran angustia con el olor a las guayabas, porque le recuerda la muerte de su abuela, quien sustituyó a su madre porque la abandonó desde que nació<sup>13</sup>.

Este rechazo es una forma de separación automática de las personas, objetos o situaciones que te recuerda un miedo, creencia, resentimiento y juicio.

---

<sup>13</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Vanessa Castañeda Espinoza.



### **3. Las obsesiones**

Una obsesión se manifiesta cuando una persona tiene en la mente una idea fija o permanente, como pensamientos, palabras, o imágenes que la dominan. Se manifiesta con actos repetitivos como lavarse las manos frecuentemente, por sentirse sucio. Esta acción se vuelve una compulsión o ritual, que hay que realizar porque si no se practica genera angustia y/o ansiedad. Se pueden establecer ciclos regulares, como realizar ese comportamiento cada hora, por ejemplo.

La persona pierde el libre albedrío, es decir, la voluntad de decidir porque no puede evitar o reprimir esa conducta obsesiva.

Algunas de las causas de estas obsesiones son la falta de amor, de afecto o de aceptación que ha sufrido la persona constantemente.<sup>14</sup>

### **4. La neurastenia**

La neurastenia es un miedo sin causa. No se ve la causa porque esta se encuentra en el pasado y se ha bloqueado en la mente consciente. La persona incluso puede reaccionar a un estímulo presente, que conecta el bloqueo raíz del ego. Retrocede ante un obstáculo mínimo, en la percepción de las demás personas, pero para ella es un gran obstáculo.

---

<sup>14</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Liliana Martínez Chávez.



No lucha por vencerlo porque cree que no es posible, que no es capaz o que no lo merece.

La neurastenia se presenta en la persona como desorientación psíquica, con el sentimiento de estar limitada, restringida en su espacio y ahogada en sus deseos. La palabra neurastenia significa: *neura*= obsesión o estado de la persona que tiene en la mente una idea, una palabra o una imagen fija o permanente y se encuentra dominada por ella; *astenia*: debilidad o fatiga general que dificulta o impide a una persona realizar tareas fáciles, en condiciones normales.

La persona pierde el interés y el placer por las actividades cotidianas del ser humano, tiene un sentimiento de desesperación o abatimiento, asociado con la fatiga, la disminución de energía, de la capacidad de concentración, indiferencia, desinterés, desánimo. La persona se repliega sobre sí misma y piensa las ideas obsesivamente<sup>15</sup>. Sin poder actuar.

Con Na-Sá curarte tú podemos encontrar el momento en que se originó y su causa.

---

<sup>15</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Alejandra Monsivais Álvarez.



## 5. Los recuerdos encubridores

Los recuerdos encubridores son recuerdos conscientes que tienen como propósito encubrir otros recuerdos reprimidos. El recuerdo que aparece es llamativo “como el oro”, pero encubre el recuerdo que realmente importa.

Estos recuerdos nos permiten descubrir el que está encubierto. Son muy claros y casi siempre contienen recuerdos de infancia. Se les considera recuerdos de “compromiso” y permiten asociar por contigüidad el recuerdo oculto. Probablemente sucedieron en el mismo lugar y/o al mismo tiempo. Hay vínculos simbólicos. Estos recuerdos infantiles suelen presentarse en forma de imágenes nítidas y, muchas veces, aparentemente irrelevantes. En cambio, los recuerdos de los adultos se jerarquizan y se tratan de recordar en orden de relevancia. La persona que tiene estos recuerdos se ve a sí misma dentro de ellos.

La elaboración de estos recuerdos encubridores es posterior al recuerdo que se quiere encubrir y no están ligados directamente a las emociones que se vivieron. Freud consideró que todos los recuerdos infantiles son encubridores. Y el recuerdo puede estar en relación directa con lo encubierto o ser completamente lo contrario.

Para recuperar el recuerdo encubierto puedes usar la conversación colaborativa, el péndulo y también ampliar el contexto espacial o



temporal. Es decir, especificar con los detalles. ¿Cómo era exactamente el lugar donde sucedió el recuerdo encubridor? ¿Era de día o de noche? ¿Exactamente qué estabas haciendo? Recuerda pedir ser guiada.<sup>16</sup>

## 6. Los sueños

Los sueños representan pensamientos que han sido reprimidos durante el día. Freud ve a los sueños como una realización alucinatoria de deseos y, al mismo tiempo, como una vía privilegiada para entrar al inconsciente. Son una forma de cumplir los deseos reprimidos. Son tentativas para resolver un conflicto inconsciente reciente o del pasado.

De todas formas, también hay cierta censura en los sueños, por eso son simbólicos y hay que desentrañar su significado. Para hacerlo, puedes utilizar tanto la conversación colaborativa como el método de la Gestalt, que es terapia breve.

Como en todo bloqueo primero identificaste a que edad se produjo; luego identificaste el miedo, la creencia, el resentimiento y el juicio. Y salió como arquetipo los sueños. Hay que conversar colaborativamente con la persona para que recuerde qué sueños tenía a

---

<sup>16</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Patricia Villar Monroy



esa edad. Si dice que no se acuerda, hay que preguntarle por sus sueños recurrentes en diferentes épocas de su vida. Hasta que logre recordar el sueño que estamos buscando.

Después haces una lista con todos y cada uno de los elementos del sueño y le dices a la persona que responda con lo primero que se le venga a la cabeza. Entonces, escoges el primer elemento; supongamos que soñó que iba en un coche y le preguntas: ¿Si el coche hablara qué te diría? Además, te dijo que en este sueño iba con un amigo y le preguntas: ¿Si tu amigo hablara qué te diría? Y así continuas con cada uno de los elementos del sueño.

Al final la persona va a tener claro el significado del sueño. Luego lo quitas como cualquier otro bloqueo

## **7. Los olvidos**

Los olvidos para Freud tienen un propósito, una intención. No son una simple falla de la memoria. La memoria selecciona a partir de los afectos, conflictos, prejuicios y la situación psíquica del sujeto. Con *Na-Sá Curarte Tú* buscamos los miedos, creencias, resentimientos, juicios, arquetipos y resistencias que generaron el olvido.

Un ejemplo de olvido es cuando dos personas narran el mismo viaje en el que estuvieron juntas y cada una narra sucesos que la otra





persona no recuerda. Otro ejemplo es el siguiente: después de una ruptura amorosa solamente se recuerdan los aspectos negativos de la relación y pasado un tiempo se empiezan a recordar los positivos. O puedo olvidar la cita con un médico porque creo que me va a decir algo desagradable.

A veces, la causa del olvido no es obvia y para descubrirla puedes usar la conversación colaborativa. Y también, puedes llevar a la persona al momento en que sucedió, dándole contexto: ¿En dónde vivías? ¿En dónde estudiabas? ¿Cómo era la casa o el edificio? ¿De qué color era la puerta? ¿Qué te gustaba comer o cuál era tu dulce favorito? ¿Qué música escuchabas?

Freud afirmaba que todo lo que olvidamos, así sea un simple nombre, está asociado a un recuerdo que queremos olvidar porque es doloroso o traumático. De esta manera, el olvido se convierte en un mecanismo de defensa. Incluso hay recuerdos que “inventamos” para “engrandecernos” como recordar haber ganado un premio, cuando en realidad no fue así<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Hildegard Mehnert Montemayor.



## 8. Errores orales

Los errores orales se presentan cuando cambiamos una palabra por otra, ya sea por escrito o verbalmente; a estos errores se les llama *lapsus*. Son errores muy comunes, de hecho, Freud los clasificó como un tipo más de actos fallidos, como los olvidos, los recuerdos encubridores o la memoria selectiva. Incluso, la tartamudez se considera un tipo de acto fallido, como si se quisiera ocultar algo.

Para Freud, estos *lapsus* son deseos inconscientes, producidos generalmente en estados de estrés, ansiedad, angustia o déficit de atención. Son estados que relajan la censura que estamos ejerciendo y expresamos nuestros verdaderos deseos.

Además, estos *lapsus* ocurren con más facilidad si existen semejanzas acústicas, visuales, etcétera. Incluso, hay lapsus en los que no se puede recordar un nombre, por ejemplo, debido a que nos recuerda la muerte de un ser querido.

Freud menciona dos ejemplos muy claros: el caso de un profesor que tomó la cátedra de otro y queriendo decir lo siguiente: “Yo no me reconozco con los méritos de mi eminente predecesor”, y en su lugar, dijo: “Yo no estoy dispuesto a reconocer los méritos de mi eminente predecesor”; otro ejemplo es el de alguien que en una asamblea dijo:



“Combatamos ahora el cuarto punto del orden del día”, en vez de decir:  
“Abordemos ahora el cuarto punto del orden del día.”<sup>18</sup>

En la época de Freud muchos de esos lapsus de lenguaje estaban conectados a represión sexual. Actualmente ya no es así, puede haber muchos tipos de represión, no sólo sexual, que causen estos errores.

## **9. Actos fallidos**

Un acto equívoco o fallido es una acción diferente, y hasta contraria a la intención de lo que la persona quería hacer. Puede ser tanto una acción como un gesto o una expresión verbal.

El resultado no es el que la persona conscientemente deseaba, sino que ha sido reemplazado por otro que escapa a su conciencia. Un ejemplo es cuando una persona se siente intensamente atraída hacia otra y se encuentran en un pasillo estrecho. La intención de la persona que comete el acto fallido es dejar pasar a la otra persona; sin embargo, se

---

<sup>18</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Griselda Herrejón Ruíz.



pone de perfil para facilitar el paso y “accidentalmente” toca con su mano las partes íntimas de la persona<sup>19</sup>.

Otro ejemplo es cuando alguien golpea “sin querer” a una persona que odia.

En todos los casos hay que tomar conciencia o dar conciencia a las personas, con conversación colaborativa y/o con el péndulo, de por qué se generó ese acto fallido.

## 10. Los chistes

Sigmund Freud dedicó uno de sus grandes trabajos al origen y la función del chiste. Escribió una obra titulada *El chiste y su relación con lo inconsciente*. Freud propone dos mecanismos que intervienen en la creación de un chiste: el desplazamiento y la condensación. El primero tiene lugar cuando el deseo se desplaza de un objeto a otro y se satisface en él. Por ejemplo, el deseo de señalar al conjunto de personas que tienen unos planteamientos diferentes a los míos puede desplazarse a un territorio indefinido, como decir: “en ciertas partes de México”.

---

<sup>19</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Lucero Villareal Obregón.



La condensación tiene lugar cuando un solo objeto adquiere la carga afectiva de otras cosas. Es como si el tema que pudiera aparecer en un chiste representase una pluralidad de aspiraciones personales o deseos insatisfechos.

Para Freud, el chiste tiene, por lo tanto, una carga agresiva en la cual hay una víctima que representa a todas las personas sobre las que queremos liberar nuestra agresividad. Y para él, se trata de un mecanismo muy parecido al sueño, pues también en el mundo de los sueños aparecen los mecanismos de desplazamiento y condensación y las temáticas son similares: sexo, violencia, situaciones imposibles o hirientes.

Sin embargo, existen métodos para ejercer el sentido del humor sin que estos deban ser necesariamente agresivos. Por el contrario, puede constituir un modo de superar situaciones traumáticas. Cuando logramos reírnos de algo que durante mucho tiempo nos tuvo angustiados, significa probablemente que ya nos estamos recuperando, que aceptamos que lo que ocurrió fue lamentable, pero que la herida ya está cicatrizada, que lo hemos integrado en nuestra historia vital. Que estamos, al fin, en paz.

En un chiste de Lichtenberg se rebuscan justamente aquellas circunstancias en que las palabras descoloridas vuelven a recibir su



significado pleno. “¿Cómo anda?”, preguntó el ciego al paralítico. “Como usted ve”, fue la respuesta de este al ciego. Otro chiste citado es: el novio quedó muy ingratamente sorprendido cuando le presentaron a la novia, y lleva aparte al casamentero para cuchichearle sus críticas. “¿Para qué me ha traído aquí?”, le pregunta en tono de reproche. “Ella es fea y vieja, bizquea y tiene malos dientes y chorrea de los ojos...”. – “Puede usted hablar en voz alta – replica el casamentero, también es sorda”<sup>20</sup>.

## 11. Tótem y tabú

Para el estudio de este tema, Freud centra su análisis en las costumbres y formas de representación social de las tribus australianas. Las percibe como un estado previo al de nuestro propio desarrollo. Sin embargo, se revelan muchas semejanzas entre ese estado primitivo y nuestras creencias actuales. Esas tribus carecen de una religión formal y de instituciones sociales. Sin embargo, regulan su conducta con el sistema de tótem y tabú.

---

<sup>20</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos al Maestro Adjunto Pablo Alberto López Mata



El tótem es un animal con el que se identifica cada clan. Algunas veces es un animal comestible e inofensivo y algunas otras es un animal peligroso y temido. Es una especie de dios. A partir de ese tótem común definen su identidad como miembros de ese clan, de él derivan su nombre pues descienden de él, de allí derivan sus deberes mutuos y sus creencias. Se obligan a protegerse mutuamente.

Y tienen el tabú, la prohibición rígida y total, sin excepciones de relacionarse con mujeres de su mismo clan, por más lejanos que sean los lazos de sangre. Practican la exogamia, es decir, buscan mujeres ajenas al clan. Se considera incesto relacionarse con mujeres de su propio grupo.

La palabra tabú significa lo más sagrado, que no se puede tocar porque es puro y si se toca se contamina y, al mismo tiempo, la palabra se aplica para lo más prohibido, lo sucio.

Freud aplica estos conceptos para explicar la conducta neurótica, que se genera en la niñez debido al tabú del incesto. La cual se genera con el pensamiento, aún sin realizar ninguna conducta. E inconscientemente hay una sensación de placer al imaginar romper ese tabú.

Para esconder nuestra propia culpa la proyectamos hacia otras personas, así rechazamos nuestros deseos y nuestra hostilidad hacia



ellos. El tabú nos ayuda a entender la conciencia moral que todos desarrollamos. Para Freud, la persona desarrolla esta neurosis como una estrategia para evitar sentimientos de angustia existencial o ansiedad.

Para poder cometer el incesto se tiene que matar al padre y ese deseo también se encuentra en el inconsciente, e incluso si muere, sigue presente en el interior de la persona impidiéndole el incesto.

Aquí existe una relación muy cercana con *Un curso de milagros* que nos explica que nos sentimos separados de las personas por habernos separado de Dios y que el ego nos aconseja asesinarlo, porque de lo contrario, nos va a castigar, va a tomar venganza si recordamos que estamos unidos a Él. Este planteamiento supone un Dios castigador y vengativo, que para nada se parece al verdadero Dios, que sólo nos ama.

Los dos tabúes antiguos son: el incesto y el asesinato del padre.

En la actualidad, este arquetipo puede tener otro significado. Para desentrañarlo hay que pedir la guía del Espíritu Santo. Alguna persona en su sistema familiar puede desarrollar como tabú casarse con una persona de otra raza, o de otra religión, incluso de otro nivel social. Y muchos otros temas como robar, mentir, etcétera<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup>La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta María Guadalupe Bolaños Ortiz.





Pregúntate: ¿Qué es tabú para ti?

## 12. El narcisismo

La personalidad narcisista es un tipo de “especialismo” del ego basado en la soberbia, la arrogancia y la altanería. Con estos tres rasgos la persona se sobrevalora e idealiza su ego. Además, desprecia y desvaloriza a las demás personas. Así proyecta los aspectos débiles y dependientes en las demás personas. Sólo él es valioso y desprecia a las otras personas<sup>22</sup>.

Si sale este arquetipo, identifica con precisión las estrategias del ego que usa esa persona y cómo se originaron, si todas al mismo tiempo o en diferentes momentos.

## 13. La paranoia

La paranoia es un trastorno que se caracteriza por delirios recurrentes o ideas fijas y obsesivas, en torno a un tema o asunto. En la paranoia se rechaza una creencia de manera inconsciente. Es decir, el

---

<sup>22</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Nancy Cruz Campuzano.



paranoico es un incrédulo; tiene creencias personales y no comparte las percepciones de los demás.

El paranoico siempre cree ser un buen tipo, incluso, cuando hace cualquier barbaridad. Y la inocencia paranoica es la manifestación al nivel de los fenómenos, precisamente, del rechazo de algo. Y sabemos bien cuál es el destino de este rechazo: lo rechazado vuelve y en su caso, vuelve bajo la forma de la persecución, es decir, vuelve del lado del otro; y es el rasgo sospechoso del paranoico, que es un buen tipo, pero no confía en los demás porque lo atacan, porque son malos. De acuerdo a *Un Curso de Milagros* todos somos de algún modo en las demás personas aquello que queremos ocultar de nuestra manera de ser. Lo proyectamos en los otros.

Para Freud, el mecanismo de "proyección" en la paranoia implica una forma de interpretación que desconfía, no solo del entorno, sino de las propias formaciones del inconsciente de manera que todas se rechazan y se mantienen lejos del yo. El paranoico no vacila en decidir que lo que observa y escucha se refiere a él; no duda de la atribución de los hechos emitidos: "No fui yo, fue el otro", apela a la voz o al acto del otro para decir o comentar lo que él mismo no puede decir o hacer, es el otro que actúa de forma intrusiva e insoportable.



La paranoia, también es conocida como trastorno de ideas o trastorno delirante. Es un trastorno psicótico que se caracteriza por delirios recurrentes o ideas fijas y obsesivas en torno a un tema o asunto. Entre sus causas, se asocia la aparición del trastorno delirante o paranoia en personas ególatras, con conductas marcadamente narcisistas, que han enfrentado situaciones de gran frustración.

Otros rasgos comunes que han podido observarse en individuos que padecen paranoia son una baja autoestima, frialdad emocional, inflexibilidad, autoritarismo y desconfianza, con propensión a los resentimientos y a las depresiones.

Para Sigmund Freud, la paranoia se presentaba como un mecanismo de defensa frente a un impulso homosexual que para el individuo era inaceptable. Algunas de las consecuencias más graves de la paranoia son un aislamiento social que puede volverse muy pronunciado, y el abandono o descuido de las actividades laborales o escolares del individuo.

Las características son las siguientes:

- Ideas recurrentes de hallarse en peligro y búsqueda de pruebas que lo demuestren.
- Actitud persistente de desconfianza y recelo hacia los demás: piensan que ocultan cosas o pretenden utilizarlos.



- Aislamiento social fundado en la desconfianza hacia las demás personas.
- Dos tipos de conductas diferenciadas: una frente a la familia y amigos y otra ante los desconocidos.
- Frialdad, desapego emocional y evitación de la intimidad.
- Hostilidad hacia su entorno.
- Egocentrismo, narcisismo: conductas donde muestran una exagerada valoración por sus virtudes y logros.
- Rigidez, inflexibilidad y autoritarismo.
- Problemas para relacionarse con otras personas y para el trabajo en equipo.
- Intolerancia a las críticas y manifiestas dificultades para practicar la autocrítica.
- Necesidad de crear antagonistas exteriores.
- Episodios depresivos.
- Proyección hacia los demás de aquello que les causa molestias, frustraciones y tensiones en sí mismos.

Existen diferentes tipos de paranoias o trastornos delirantes de acuerdo con el objeto de los delirios:



- Paranoia megalomaniaca: el individuo cree poseer talentos o poderes superiores, se relaciona con seres divinos o personas famosas o poderosas, y está en el mundo porque le fue encomendada una alta misión.
- Paranoia celotípica: el individuo tiene la sospecha recurrente de que su pareja le es infiel.
- Paranoia de delirio persecutorio: el individuo está obsesionado con la idea de que es perseguido, espiado, vigilado, y de que las personas de su entorno participan en un complot en su contra.
- Paranoia de tipo somático: el individuo cree que sufre una enfermedad o tiene algún defecto o problema físico.<sup>23</sup>

#### **14. El duelo y la melancolía**

El duelo es una reacción ante la pérdida de un ser amado o, incluso ante la pérdida de alguna otra cosa así de valiosa: como la patria, un ideal, o la libertad, por ejemplo. El duelo tiene una causa clara y tenemos la confianza que con el paso del tiempo disminuirá el dolor.

---

<sup>23</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Martha Leticia Betancourt Tajika.



Para Freud, a diferencia del duelo, la melancolía es un estado en el que sin que se haya sufrido una pérdida concreta la persona tiene un estado de ánimo profundamente doloroso, deja de tener interés por el mundo exterior, pierde la capacidad de amar e incluso el amor propio. La persona se llena a sí misma de acusaciones y reproches y desea ser castigada. En el duelo con una causa real, no se pierde el amor propio.

En algunos casos, la melancolía surge por la pérdida del “ideal” de un objeto amoroso. Por ejemplo, la pareja ha terminado con la relación, no ha muerto sólo se ha ido. Pero en muchos casos la causa permanece totalmente oculta. El elemento central de la melancolía es que el sujeto ha enfocado toda su crítica hacia sí mismo, para sustituir a la persona que en realidad –en su inconsciente– es la merecedora del castigo. La pérdida de un objeto amoroso se enfoca en la pérdida de sí misma.

Frecuentemente en la melancolía se experimentan pensamientos recurrentes de miedo a la ruina y al empobrecimiento. La melancolía es como una herida abierta.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Carmen Villavicencio.



Es necesario identificar el bloqueo raíz de este arquetipo y después de quitarlo, ver si hay otros bloqueos secundarios o posteriores.

## 15. El carácter

Para Freud, los rasgos del carácter tienen un interés clínico. Sobre todo, aquellos rasgos que impiden avances en el proceso terapéutico. Identifica tres tipos:

- 1º Las excepciones Este rasgo se presenta en pacientes que creen tener derecho a satisfacer sus deseos porque ya han sufrido antes. Les es difícil renunciar a un placer fácil e inmediato.

Esta neurosis se origina en una vivencia o sufrimiento en la primera infancia. Un sufrimiento injusto por el cual la vida está en deuda con ellos.

- 2º Las personas que fracasan al triunfar Este rasgo se presenta en personas que enferman cuando se les cumple un deseo. O cuando alcanzan el éxito fracasan. Tienen una culpa preexistente al acto realizado, por creer que hicieron algo prohibido y merecen ser castigados.
- 3º Las personas que delinquen por sentimientos de culpa Es el caso de personas que en la pre pubertad realizaron alguna acción



prohibida y tienen culpa antes de actuar. El origen son los tabúes del incesto y el asesinato del padre, que están como deseos inconscientes. Delinquen porque buscan ser castigados<sup>25</sup>.

## **16. La libido: complejo de Edipo y complejo de Electra**

Para Freud la libido es el impulso vital fundamental, la fuerza creadora. Es el deseo sexual de las personas. El complejo de Edipo hace alusión a una tragedia escrita por Sófocles<sup>26</sup>.

Este complejo se refiere al deseo sexual que un niño siente por su madre y el odio, hacia su padre, a quien ve como un rival para conseguir el amor de su madre. El niño comúnmente expresa esos sentimientos por medio de enojos, berrinches y desobediencia. Este complejo se presenta entre los tres y los seis años. Posteriormente, los niños se identifican con su padre y reprimen los sentimientos hacia su madre. Esto genera la madurez de su identidad sexual.

---

<sup>25</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta María de Lourdes Cantún Coj.

<sup>26</sup> Si quieres conocer esta tragedia te recomiendo que veas la película *Edipo Rey* de Pier Paolo Pasolini.





En las niñas, este complejo se denomina complejo de Electra. Las niñas se enamoran de su padre y tienen celos de su madre. Según Freud tienen envidia del pene<sup>27</sup>.

## **17. La inhibición**

La palabra inhibición significa disminuir o detener una función del cuerpo. No es necesariamente un trastorno. Por ejemplo, inhibo eructar en la mesa, estornudar, toser, la micción, al menos momentáneamente, para convivir mejor socialmente. Sin embargo, cuando una función se empieza a inhibir de forma recurrente e incluso totalmente se considera un trastorno de la mente.

Un ejemplo clásico en la teoría de Freud es la inhibición sexual en un hombre que puede manifestarse en cinco formas:

1. Inhibir completamente el placer sexual.
2. No tener erección.
3. La eyaculación precoz.

---

<sup>27</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Nuvia del Rocío Pérez Alavez.



4. La falta de eyaculación.
5. La falta de placer sexual al tener un orgasmo.

Sin embargo, se puede inhibir cualquier cosa: comer, caminar, la capacidad de trabajar, de leer, de escribir y un inmenso etcétera. Lo que hay que identificar es la causa de la inhibición.

Un ejemplo es el caso de un niño de nueve años que controló sus esfínteres desde los dos y perdió el control, aparentemente, a los nueve años. En realidad, tenía la inhibición de ir al baño porque su abuelo se murió unos meses antes, precisamente en el baño. Inhibía ir al baño por el miedo a la muerte y cuando ya no aguantaba más se hacía en los calzones.

## **18. La negación**

La negación es una “declaración encubierta”. Por ejemplo, el decir: Perdóname, no quiero interrumpirte.

La negación es una operación necesaria para la mente del ego, ya que a veces funciona como mecanismo de defensa. Negar algo, en el fondo, equivale a decir: Esto es algo que me gustaría reprimir.



Cuando alguien es sorprendido en un acto que no quiere admitir, la mente intercede para reprimir la responsabilidad. Y entonces, la persona dice: No te quería lastimar; no es que no te quiera.

La negación enuncia creencias o estados de ánimo de la persona que afirma algo y suele significar todo lo contrario. La negación es una estrategia para no aceptar la propia responsabilidad ante las emociones, palabras o acciones.<sup>28</sup>

Igual que en los arquetipos anteriores hay que buscar el bloqueo raíz.

## **19. El fetichismo**

El fetichismo sexual condiciona y limita la vida sexual de las personas y, es en esa instancia en la cual Freud lo consideraba un trastorno. Cuando el fetichismo no limita la vida sexual, este es muy común e inofensivo.

El fetichismo es una excitación sexual recurrente por medio de un objeto inanimado, por ejemplo: la ropa interior, los zapatos, el cabello,

---

<sup>28</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Tere Hernández Gómez.



los pies, ciertos olores, la música, ciertas palabras, entre otros. El fetichismo se considera un trastorno cuando solamente con ese o esos objetos se obtiene la excitación. Porque se desplazó completamente el deseo sexual al objeto.

Las causas del fetichismo se atribuyen a un condicionamiento que se desarrolló durante la infancia, es una asociación que se traslada hasta la edad adulta. También se considera que se puede originar durante la pubertad, a partir de las prácticas masturbatorias. Es un trastorno claro cuando la excitación sexual depende del fetiche. Y se definen ciertas condiciones para considerarlo un problema: las fantasías o impulsos fetichistas causan malestar en la persona; existe un deterioro funcional de la persona; el fetiche se convierte en algo compulsivo y obligatorio; incide negativamente, en las relaciones de la persona; se convierte en un pensamiento obsesivo.<sup>29</sup>

## 20. Psicosis

Fuechtersleben fue quien introdujo el término psicosis en 1845, con el fin de distinguir este trastorno de los trastornos neuróticos. La

---

<sup>29</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta María Eugenia Segura Mejía



etimología de la palabra psicosis es griega. Viene de la raíz *psico*, que significa alma o actividad mental, y del sufijo *sis* que significa estado irregular o enfermedad.

En psiquiatría, los términos neurosis y psicosis no son antónimos o contrarios. Freud describe sus características en 1924. Su diferencia radica en el vínculo con la realidad. La neurosis no desmiente la “realidad”, solo se limita a no querer saber nada de ella y a ese sentimiento se le denomina melancolía. En cambio, la psicosis desmiente a la “realidad” y procura sustituirla. La neurosis es un conflicto interior; mientras que la psicosis es un conflicto con la percepción del mundo exterior que compartimos las demás personas.<sup>30</sup>

### **Lámina Arquetipo 5. La estructura mental**

La estructura mental solo tiene dos partes: una pequeña, la mente consciente y otra inmensa, la mente inconsciente.

Cuando la falla está en tu mente consciente, haz lo siguiente.

---

<sup>30</sup> La investigación para esta nota y la exposición en la clase se la agradecemos a la Maestra Adjunta Clarissa Herrera Thomas.



### **1) Pregunta: ¿La falla está en tu mente consciente?**

Cuestiona: ¿cuándo y cómo empezó?

Conversa colaborativamente contigo o con la persona que estás ayudando, diagnostica y disuelve; en caso de que no lo sepas, invita a tu conciencia, inspirada por el Espíritu Santo, a que la guíe.

### **2) Pregunta: ¿La falla está en tu mente inconsciente?**

Si contestas o contesta la persona que ayudas que sí, pregunta ¿En qué arquetipo, entre el 1 y el 10; entre el 11 y el 20? Hasta que llegues al arquetipo específico.

Pregunta cómo y cuándo comenzó, diagnostica y disuelve.

Puede haber otros arquetipos inconscientes más allá de la lista, que sean propios de alguno de tus linajes familiares o propios de ti.

Pregunta, ¿Viene de mi linaje materno? ¿Viene de mi linaje paterno? ¿Se creó en mi propia mente? Luego, busca identificarlo guiada por el Espíritu Santo y por medio de la conversación colaborativa.

### **Arquetipos de Freud**

1. Histeria: síntomas físicos por traumas mentales
2. Fobia
3. Obsesiones



4. Neurastenia: angustia
5. Los recuerdos encubridores
6. Los sueños
7. Los olvidos
8. Errores orales
9. Actos equívocos
10. Los chistes
11. Tótem y tabú
12. El narcisismo
13. La paranoia
14. El duelo y la melancolía
15. El carácter
16. La libido: complejo de Edipo o de Electra
17. Inhibición
18. Negación
19. Fetichismo
20. Psicosis



## Arquetipo 6. La estructura emocional

Todos los elementos que forman nuestra estructura emocional nos permiten sentir seguridad. Cuando falta alguno o varios de ellos perdemos la paz. Es necesario identificar en cada uno de los que faltan, en qué momento de nuestra vida se bloqueó y qué miedos, creencias, resentimientos y juicios se generaron. También se debe identificar el tipo de resistencia que estamos usando para no darnos cuenta y ocultar esta falla a las demás personas.

Una vez disuelto el bloqueo, hay que pedirle al Espíritu Santo que nos enseñe lo que es y lo que se siente tener ese o esos elementos que nos faltan.

- El primer elemento que forma la estructura emocional de una persona es el **amor del padre**.

El amor de padre es un respaldo en el cual recargarte cuando tienes cualquier clase de problema. Una metáfora para entender este elemento con más claridad es la siguiente: si te sientas en un banco y permaneces quince o veinte minutos en él, te empiezas a sentir incómodo. Si te sientas en un sillón o en una silla, como tienen un respaldo puedes durar horas en esa posición.





Tener amor de padre te da una gran seguridad. La figura de padre la puede desempeñar tu abuelo, un tío, un hermano mayor, un padre adoptivo. Siempre y cuando te genere esa sensación de respaldo.

- El segundo elemento es la **protección de un padre**, esto se refiere a la protección física y emocional.

Un ejemplo es que tienes tres años y vas caminando con tu papá por un mercado, en el que hay mucha gente. Él te carga y sientes como su brazo te protege de ser apachurrado. Otro ejemplo, es cuando un maestro te maltrata en la escuela, le cuentas a tu papá y él va a la escuela para hablar con los directivos y el maestro. La situación queda resuelta, no se vuelve a repetir.

- El **amor de madre** es el tercer elemento que te genera valía

Una madre ama más a sus hijos que a sí misma. Esta experiencia genera que te valores a ti misma, porque alguien te quiere más a ti que a sí misma.

Este amor incondicional tu mamá te lo expresa de mil maneras y constantemente.

- El **nutrimiento** de una madre se da con el amamantamiento y sus abrazos.



Cuando estás en el vientre materno escuchas claramente el latido cardíaco de tu mamá. Al nacer, lo dejas de escuchar y eso te produce miedo. Cada vez que te abraza o te amamanta lo vuelves a escuchar y te sientes seguro. Actualmente, en cuanto nace un niño lo ponen en el pecho de su mamá, para que vuelva a escuchar el latido cardíaco.

Incluso, una tienda de artículos para bebés tiene un osito al cuál se le desprende el corazón, la mamá se lo cuelga en el pecho como un collar y graba su latido cardíaco. Cuando el niño nace se le cuelga este collar y sigue escuchando el latido cardíaco.

Estos cuatro elementos son la columna vertebral de tu estructura emocional y en ellos se sostienen todos los demás que vamos a ver a continuación. Cuando te falta alguno o varios de estos elementos, es necesario disolver las estrategias del ego que lo generaron e instalar en tu mente lo que es y lo que se siente el amor de un padre, la protección de un padre, el amor de madre y el nutrimento, con la guía y ayuda del Espíritu Santo.

- **El Ser** quiere decir que sabes reconocer tu verdadero Ser; es saber que eres un espíritu, no un cuerpo, ni una mente, ni un conjunto de emociones; es reconocerte como Hijo de Dios.



- **La Valía** deriva de saber quién eres, saber que eres un espíritu. Cuando tu mamá te ama incondicionalmente se debe a que está reconociendo tu verdadero Ser.
- **El libre albedrío** es saber qué quieres. Curiosamente, la mayoría de las personas no saben lo que quieren. Cumplen las expectativas sociales, familiares y hasta las de la publicidad. Es decir, son guiadas por el ego.

Para saber qué es lo que realmente quieres, lo mejor es que pidas la guía del Espíritu Santo. Te invito a que leas el punto I *Reglas para tomar decisiones*, del Capítulo 30 de *Un curso de milagros*.

Cuando sale este arquetipo hay que explicárselo a la persona, disolverlo como todos los demás e invitarla a leer el punto I del Capítulo 30.

- **El respeto** es reconocer el libre albedrío de las otras personas.

Para reconocerlo es necesario experimentar el propio libre albedrío. Cuando uno mismo no lo ejerce, no respeta el de las otras personas.

- **El saber que no puedes ser atacada** es el resultado de tener completa tu estructura emocional. ¿Cómo puedes ser atacada si eres un espíritu y eres guiada por el Espíritu Santo?



Cuando te sientas atacada tienes que recordar que eres invulnerable, que nada te puede dañar porque eres un espíritu. Y, además, tienes que reconocer que la otra persona está vibrando en miedo y te está pidiendo ayuda, te está pidiendo amor, te está pidiendo algo que necesita.

- **Conocer y aplicar el perdón** es la esencia del Método *Na-Sá Curarte Tú*.

Pero de ninguna manera se trata del perdón tal y como lo hemos conocido. Ese perdón sirve para separarse de los demás. Primero, le da realidad a la idea de que alguien te atacó; luego recurre al ego para definirte como una persona buena y noble que por bondad va a perdonar a la otra mala persona.

Con todas las ideas anteriores lo que haces es sentirte superior a las demás personas, enaltecerte y sentirte orgulloso de haberlas perdonado.

El perdón de *UCDM* es simplemente reconocer que todo en este mundo es una ilusión, que nadie me atacó puesto que aquí nada es real. En el Capítulo X veremos con detalle cómo perdonar.

- **Saber cómo perdonar, perdonarme y ser perdonado** me permite definir con precisión, si el bloqueo en el perdón es hacia los demás, hacia mí mismo o de los demás hacia mí mismo.



Puedes definir, con el método del péndulo, si una o varias de estas formas del perdón están bloqueadas.

### **Lámina Arquetipo 6. Estructura emocional**

1. **Amor de padre:** es un respaldo.
2. **Protección de padre:** es un escudo.
3. **Amor de madre:** es el amor incondicional. Una madre quiere más a sus hijos que a sí misma.
4. **Nutrimiento:** ser amamantado para recuperar el latido cardiaco.
5. **Ser:** saber que eres un espíritu, no un cuerpo, ni una mente, ni un conjunto de emociones.
6. **Valía:** saber quién eres, saber que eres un espíritu.
7. **Libre albedrío:** saber qué quieres, desde tu espíritu.
8. **Respeto:** reconocer el libre albedrío de las otras personas.
9. **Saber que no puedes ser atacada.**
10. **Conocer y aplicar el perdón.**
11. **Saber cómo perdonar, perdonarme y ser perdonado.**

Nota: Disuelve cualquier bloqueo meditando, perdonando y orando o integra “lo que es y lo que se siente para tu ser...”



## Arquetipo 7. Las ilusiones del mundo

Es importante que entiendas cada uno de los pentágonos que forman las ilusiones del mundo, porque el ego utiliza estos cinco tipos de ilusiones para generar deseos en ti y que lo prefieras más a él que al Espíritu Santo.

Debes entender cada una de las ilusiones en tu contexto o en el de la persona a la que le estás enseñando a curarse. Un solo ejemplo: una persona tiene el arquetipo cinco, tipo tres: las monedas de metal y eso bloquea su abundancia. ¿Por qué? Porque de niña su abuelito le daba dos monedas de diez pesos los domingos y él tenía varios botes llenos de monedas y para ella, eso es la abundancia, tener muchas monedas de diez pesos. Esa confusión le generó un miedo, creencia, resentimiento y juicio, basados en este arquetipo.

Si tienes dudas o preguntas concretas puedes escribirnos a [curartetu@gmail.com](mailto:curartetu@gmail.com) o formarte como Maestra Adjunta.

Estos arquetipos los desarrollé a partir de las ideas de la cultura antigua china, acerca del origen del universo. Según esta cultura hay ciclos en el universo de creación y de destrucción.



El ciclo de creación se inicia con el fuego. Después del big bang, todo el universo era una enorme bola de fuego y de ahí, al enfriarse, se originó el elemento tierra. De la tierra nace el metal, del metal surge el agua y de la combinación de los cuatro elementos anteriores nace la madera.

El ciclo de destrucción es el siguiente: el fuego destruye al metal, lo funde, lo convierte en líquido. El metal acaba con la madera. Un hacha, por ejemplo, puede derribar un bosque. La madera acaba con la tierra si no se usan nutrientes y rotación de cultivos en la agricultura, la tierra se convierte en arena. La tierra absorbe el agua, hasta que desaparece y el agua apaga el fuego.

Te invito a que veas el pentágono de las cinco ilusiones del mundo unas páginas adelante. Fíjate en la dirección de las flechas de afuera que muestran el ciclo de creación y en las de adentro que muestran la dirección del ciclo de destrucción. Al hacerlo vuelve a leer los párrafos del ciclo de creación y de destrucción.



## Pentágono base

El pentágono base te muestra cómo aplico la sabiduría china sobre la creación del universo, para explicar las cinco ilusiones del mundo. Para que tengas un contexto general de estos arquetipos te recomiendo que vuelvas a leer o leas *Había una vez un Espíritu*, especialmente de la página siete a la veintisiete.

El ciclo de creación<sup>31</sup> se inicia con el poder de fuego o la ilusión de la violencia; y el poder de fuego genera la fuerza social o la ilusión de la seguridad de pertenecer a un grupo; cuando el grupo se organiza se convierte en poder político o la ilusión del control; para que el control permanezca es necesaria una ideología y, así, surge el poder espiritual o la ilusión del bien; cuando existen las cuatro ilusiones anteriores, nace el poder económico o la ilusión del dinero.

El ciclo de destrucción va del poder de fuego al poder político, es decir, con la ilusión de la violencia se destruye la ilusión del control, como lo han demostrado las distintas revoluciones en la historia de la humanidad.

El poder político, a su vez, destruye al poder económico, con solo modificar las leyes. Por ejemplo, prohíbe los pozos de agua profundos y

---

<sup>31</sup> Puedes consultar el pentágono base.





acaba con todas las empresas agrícolas que riegan con esa agua sus cultivos. La ilusión del control tiene supremacía absoluta sobre la ilusión del dinero.

El poder económico destruye la fuerza social al corromperla, usa la ilusión del dinero para dividir la ilusión de la seguridad. También puede hacerlo incumpliendo sus obligaciones. Por ejemplo, al dejar de pagar las pensiones de los trabajadores.

La fuerza social destruye el poder espiritual simplemente cambiando de ideología. Como está sucediendo con varias religiones, que cada vez tienen menos feligreses e incluso dificultades para conseguir sacerdotes o monjas que ingresen en sus conventos. La ilusión de la seguridad destruye la ilusión del bien, precisamente cuando empieza a dudar o a sentir inseguridad respecto de sus creencias acerca del bien.

El poder espiritual destruye al poder de fuego. En la historia de la humanidad, catequizar a las personas ha sido una forma de reducir la violencia. Es pecado matar en casi todas las religiones. La ilusión del bien disuelve la ilusión de la violencia.



## **Pentágono 1. El poder de fuego o la ilusión de la violencia**

Si analizas el pentágono 1, te darás cuenta que el ciclo de creación del poder de fuego o la ilusión de la violencia se inicia con la ley del más fuerte. Es decir, el que manda es el hombre más fuerte y más hábil para vencer a las demás personas en una lucha a muerte.

El siguiente eslabón es la fuerza del grupo, la fuerza social o la ilusión de la seguridad por pertenecer a un grupo. Al organizarse para la cacería, los seres humanos se dan cuenta de que juntos tienen mucha más fuerza y así, un grupo espera al más fuerte de la comunidad detrás de una roca, lo atacan por sorpresa y entre todos lo vencen.

Seguido de esto, surgen los ejércitos, que representan la ilusión del control, que son fuerza social organizada, entrenada con estrategias y tácticas. Un pelotón de soldados bien organizados puede detener una fuerza social de miles que atacan sin orden, ni entrenamiento.

Luego, aparecen las bombas que equivalen al elemento agua. Con una sola se puede matar decenas, cientos, miles o millones de personas.

El quinto elemento es la información, que equivale a la madera. Así ganó Churchill la segunda guerra mundial, decodificando los



mensajes alemanes. Y con la ayuda de los norteamericanos, decodificando los mensajes japoneses.

Actualmente, hay un sexto elemento, la información falsa que es aire, pero genera triunfos electorales en todo el mundo. Esta es la forma de extrema violencia en la actualidad. Puede destruir la vida de millones y millones de personas.



## **Pentágono 2. La fuerza social o la ilusión de la seguridad**

La primera forma de fuerza social fue la cacería. En la época de las cavernas se cazaba en grupo. No había armas, ni cuchillos, ni lanzas templadas, mucho menos, flechas. Las personas cazaban con unas estacas puntiagudas, que pulían a partir de ramas de árboles. Cansaban al animal, lo perseguían con un cazador pegado a él y otros un poco más atrás, cuando se cansaba el que iba más cerca lo sustituía otro y él se atrasaba. Así, continuaban hasta que el animal caía, entonces, le clavaban las estacas. Antes de comerlo, agradecían al animal por darles vida. Cazar no les generaba ego ni orgullo, sino agradecimiento.

La fuerza social se organizó aún más con la producción artesanal, que se fue especializando hasta que en la edad media se formaron las escuelas de artesanos especializados.

Luego vino la producción mecánica. Esto consistía en grupos de personas unidas que operaban con máquinas y de ese modo, podían producir más rápido. Te pongo un ejemplo simple, las maquinitas individuales para hacer tortillas aceleran el proceso de hacerlas con las manos.



A continuación, surgió la producción automática donde las personas solo participan apretando botones para iniciar la producción, supervisan el buen funcionamiento de las máquinas, paran la producción cuando hay fallas o errores y mantienen o reparan las máquinas.

A finales del siglo XX se inició la producción robótica donde ya casi no participan los seres humanos, excepto cuando suenan alarmas de fallas.

Y actualmente, se está extendiendo la producción a base de información. Una misma máquina, por ejemplo las impresoras 3D, pueden cambiar de tarea y producir diferentes cosas: pistolas, rifles, casas, arte, etcétera, con solo cambiar la información.



### **Pentágono 3. El poder político o la ilusión del control**

La primera forma del poder político o la ilusión del control fue **la ley del más fuerte**. Ya la vimos en pentágonos anteriores.

La segunda forma fue **la “asabiya”** que se generó en las tribus nómadas árabes y se mantiene vigente en el ejército norteamericano. La “asabiya” significa amor por los lazos de sangre. Para entenderla, presento un ejemplo concreto. Alguna tribu árabe nómada tenía “asabiya” y las otras no. Y por esa cualidad acabó dominando a las demás.

Imaginemos una escena donde un grupo de cinco jinetes huye de una tribu enemiga que los persigue con cincuenta jinetes. Uno de los cinco se cae del caballo y los otros cuatro se regresan a defenderlo aún a costa de que todos pierdan la vida. Esa tribu tiene “asabiya” y por eso, domina a las demás,<sup>32</sup> crea un imperio y acaba dominando Europa.

El ejército norteamericano tiene la misma filosofía y la pone en práctica. No deja a nadie atrás, ni siquiera a las personas muertas, las

---

<sup>32</sup> Si quieres profundizar en este tema, te recomiendo que leas *Historia Universal* de Ibn Jaldún, publicada por Fondo de Cultura Económica.



rescata y las regresa a su lugar de origen. Y esto le ha dado una gran fortaleza, sobre todo en las dos guerras mundiales.

La tercera forma es la **“ciencia de la policía”** que dio origen a la administración pública. Se utilizó entre los siglos XVI y XVIII en el estado absolutista francés.

La **“ciencia de la policía”** da origen a la administración pública. Organiza el funcionamiento del Estado a partir de políticas públicas claras, estructuras de poder con funciones muy concretas e interrelacionadas y sistemas específicos para hacer las cosas con eficacia y eficiencia.

Imagínate cómo gobernó España las colonias de América sin que nunca viniera el Rey y con sistemas de comunicación epistolar, es decir, enviaban y recibía cartas en barcos de vela que tardaban tres meses en llegar.

La monarquía gobernó dividiendo el poder entre el estado y la iglesia, y también, dividiéndolo entre varios altos funcionarios en cada institución. Unos a otros se vigilaban y enviaban reportes de los demás en cada barco. Si uno fallaba, en el siguiente barco lo destituían.



Además, España gobernó con dos símbolos que se adoraban por todos los pobladores: el trono dorado, que representaba al rey; y el altar dorado que representaba a Dios.

La cuarta forma son los **sistemas democráticos**, en los que la mayoría de las personas de un país eligen a sus gobernantes. Este sistema lo tenemos claro.

La quinta forma son **las empresas transnacionales**, que con su enorme poder económico influyen en todos los gobiernos por medio de la corrupción.

La sexta forma son **las redes sociales**, que parecerían una forma de democracia directa sumamente eficaces. Sin embargo, en la práctica y con el uso de sistemas robóticos, pueden inundar las redes y volver viral cualquier información falsa, quienes tienen más dinero.





#### **Pentágono 4. El poder Espiritual o la ilusión del bien**

El primer Dios que adoramos fue **el fuego**. El sistema era matriarcal, pues como los hombres se iban todo el día a cazar, las mujeres eran quienes organizaban la vida en la caverna. Su función principal era mantener el fuego de forma permanente.

En torno al fuego, a la hoguera, que simboliza el centro del hogar, se realizaban las actividades de convivencia y recreación; además, el fuego daba calor y seguridad, pues los animales no se acercaban. Ahora, de igual manera, muchas personas se reúnen en su cocina, como el principal lugar de convivencia.

El segundo tipo fueron **las diosas** del matriarcado. Las reglas eran: amor y juego. Todo era de todos, hasta los hijos. Había una cooperación permanente para poder subsistir. Todo un grupo de cada caverna estaba completamente unido en la mente. La regla básica era la cooperación.

Luego, a partir de la agricultura, aparecieron **los dioses del patriarcado**. Estos eran dioses vengativos y castigadores, muy parecidos a los humanos, cuando son guiados por el ego. Las reglas en este sistema son: competencia y guerra. Se vive en plenitud, la cuarta ley del ego: si tu ganas, yo pierdo y viceversa.



**El cuarto es la ciencia**, en el que se hace de la ciencia un dios omnipotente que lo resuelve todo. Se genera una cooperación global pero con competencia para ver quien gana. Toda la seguridad se basa en los avances científicos.

**El quinto dios es el dinero**, para comprar belleza y electrónica. Y todo está basado en la competencia. Le tengo que ganar a los demás en aparatos electrónicos y en tratamientos de belleza.

**El sexto dios es la magia espiritual**, que se basa en la existencia “real” del cuerpo, del mundo y del universo. Por eso habla de energías, de fuerzas sutiles.



## **Pentágono 5. El poder económico o la ilusión del dinero**

El poder económico se basa en la cuarta ley del caos, la creencia de que la pérdida del otro es tu ganancia. El dinero es sólo una convención social, un acuerdo. Cuando se inicia la agricultura, se cultiva en comunidad. El primer eslabón es la tierra, cuando se convierte en **propiedad privada**.

El segundo eslabón son **los productos de la tierra**. Por ejemplo, el cacao se maneja como moneda de intercambio, pero se va disolviendo con cada intercambio hasta que desaparece.

Por lo anterior, es que se decide usar **metales** como el hierro, cobre, bronce para hacer monedas. Luego, se escoge **el oro** por su brillo y porque vibra como el fuego, según las creencias humanas. El uso del oro da origen al **papel moneda**, a los billetes, porque el oro es un metal muy frágil que con el simple movimiento se va desgastando, se vuelve polvo.

Entonces, para poder llevar el equivalente a cien monedas de oro de España a Francia, un comerciante español recibe cien monedas en Madrid y emite, a la persona que se la entrega, un pagaré o una letra de cambio, para que otro socio suyo entregue en París cien monedas de oro al portador del documento. Así se evita que el oro se desgaste con el



viaje. A partir de las letras de cambio y los pagarés, poco a poco surgieron los billetes, el papel moneda, siempre respaldado por la misma cantidad de oro.

A finales del siglo XX se abandona el oro y el dinero se convierte en aire. Los billetes, incluso, las tarjetas de crédito van desapareciendo poco a poco y son sustituidos por impulsos electrónicos: códigos QR, criptomonedas, respaldados por huellas digitales, el iris del ojo o claves.



## Láminas Arquetipo 7. Las ilusiones del mundo

Pregunta si se tiene una ilusión. Y en caso afirmativo, pregunta cuál es. Puede ser una de estas cinco.

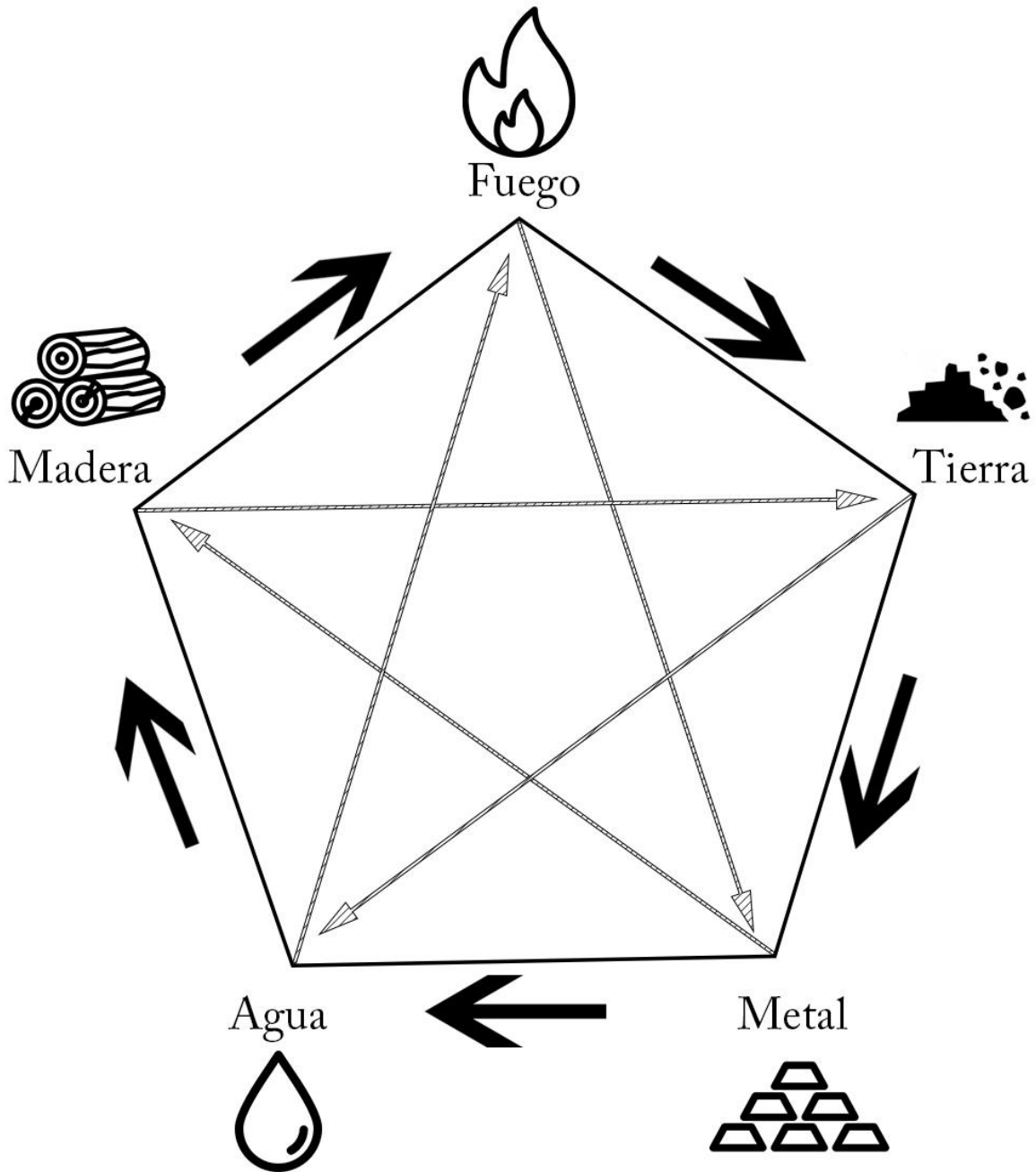
- 1) La ilusión de la violencia
- 2) La ilusión de la seguridad
- 3) La ilusión del control
- 4) La ilusión de el bien
- 5) La ilusión del dinero

Ejemplo: ¿Tienes la ilusión de la violencia? Si la respuesta es sí, debes ir al pentágono 1 de la violencia, ver qué subtipo tiene de las seis ilusiones de violencia.

Ya puedes hacerlo porque sabes que todo el universo es una ilusión y va a desaparecer.



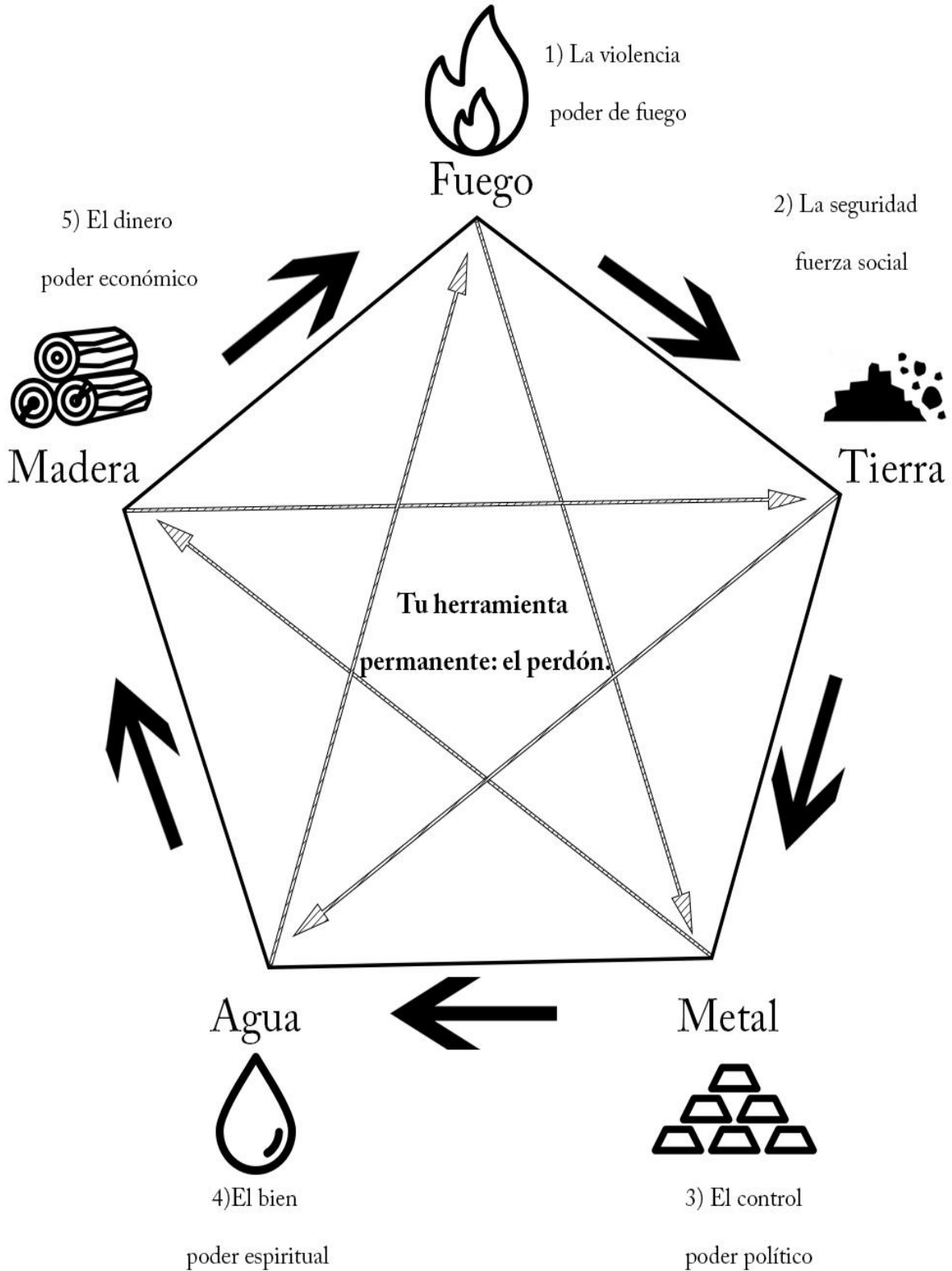
La ilusión de los cinco elementos  
que forman el universo





**Pentágono Base:**

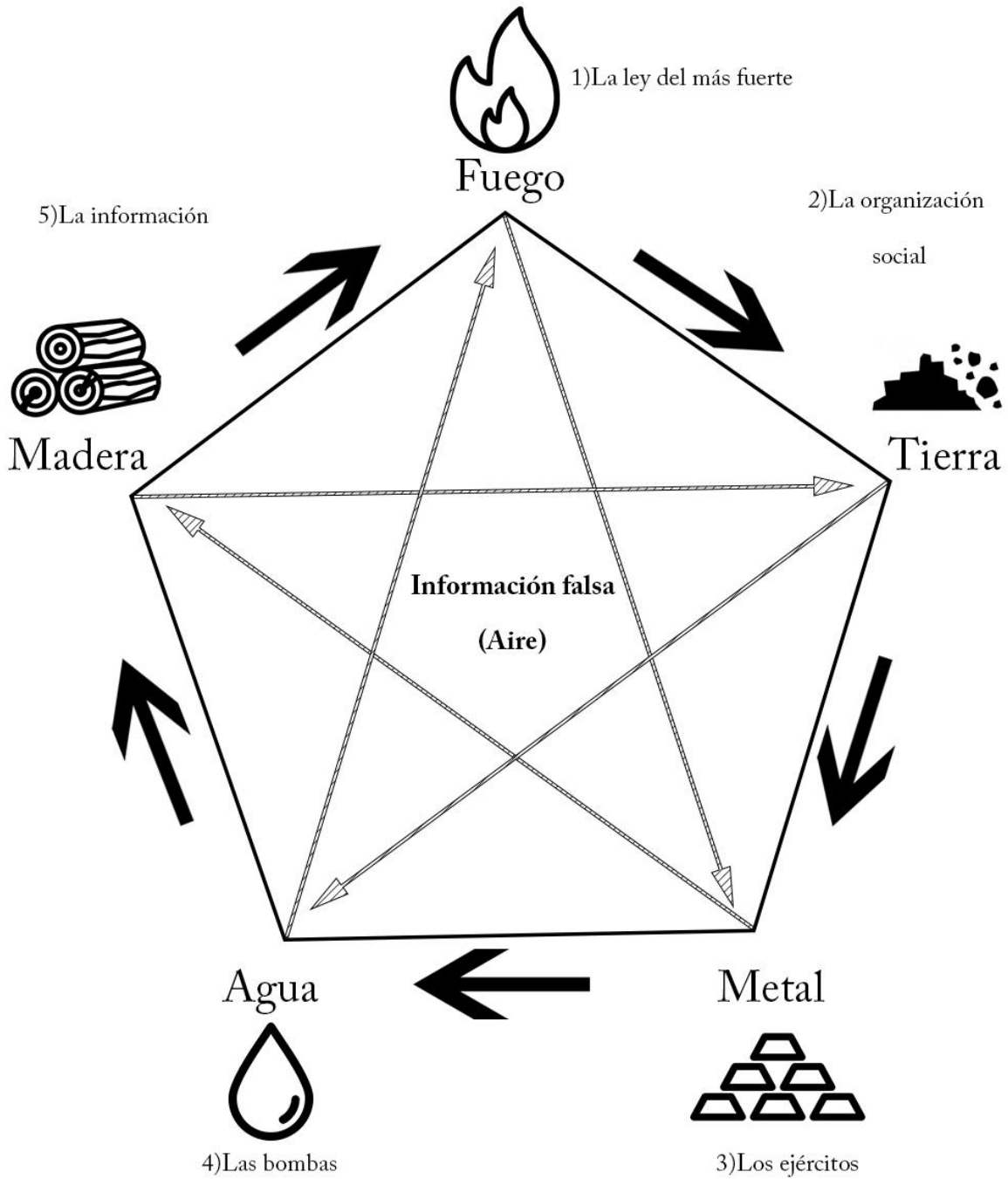
**Las cinco ilusiones del mundo**





**Pentágono 1:**

**La ilusión de la Violencia**

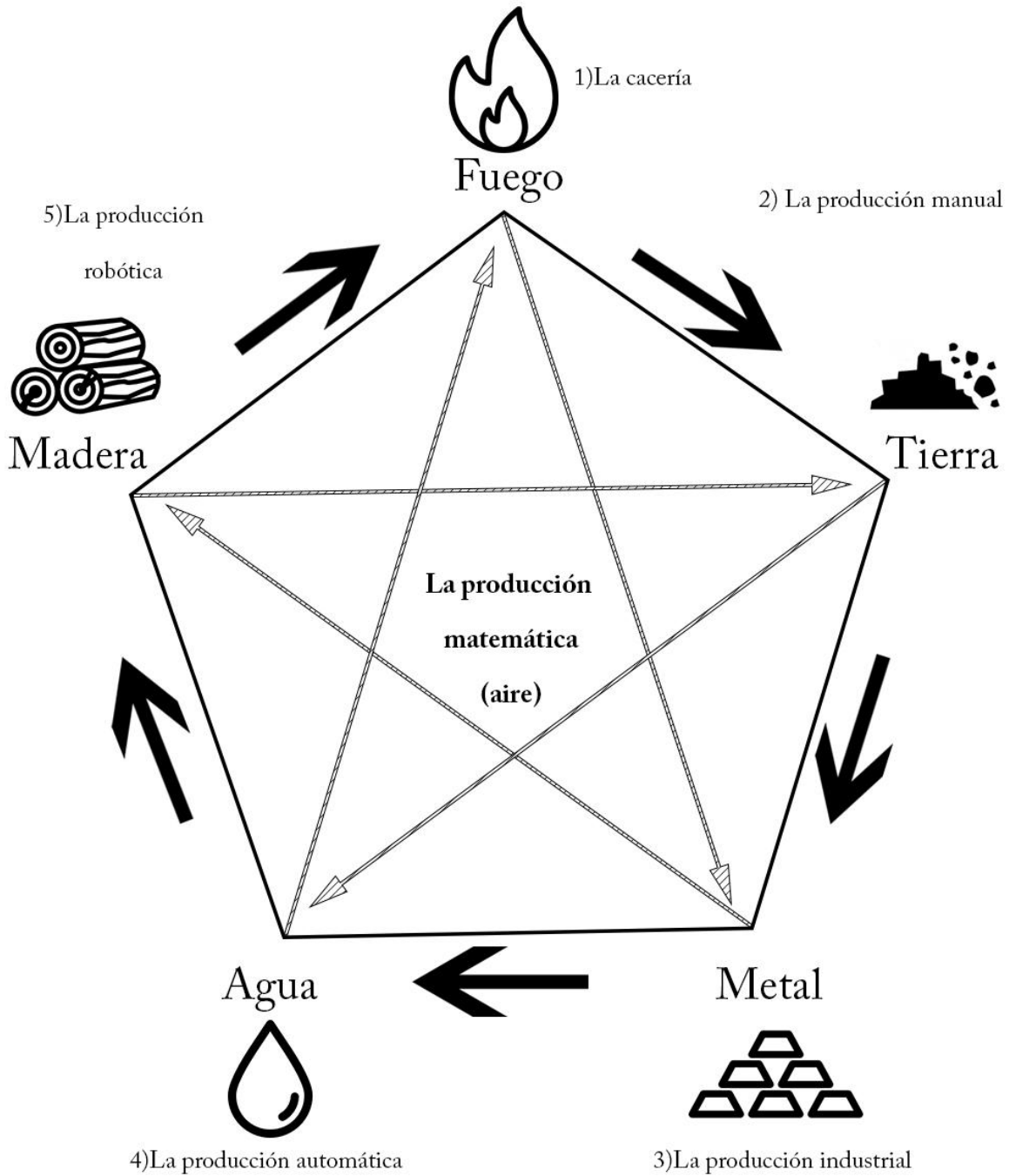






## Pentágono 2.-

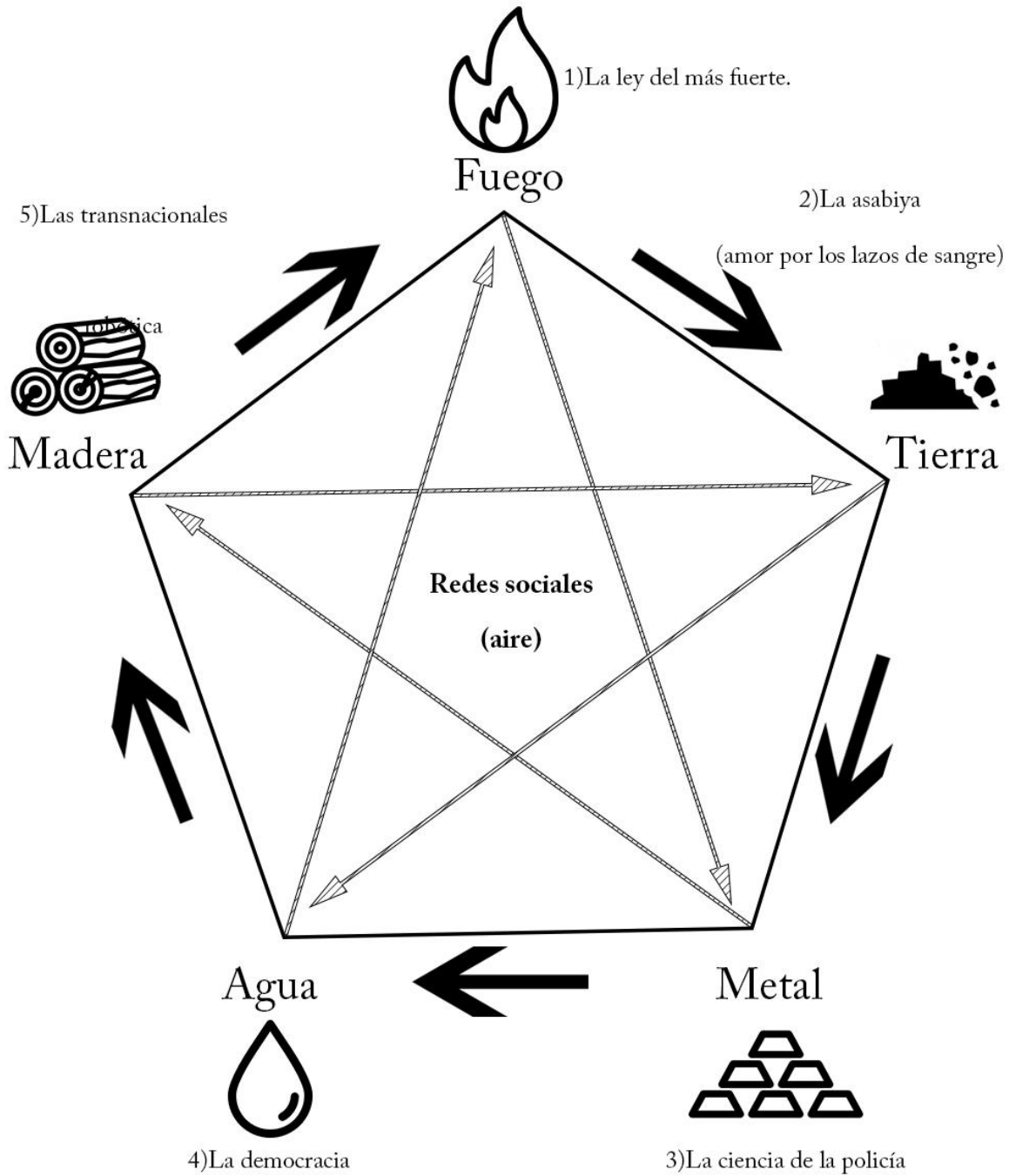
### La ilusión de la seguridad (la tierra) fuerza social





### Pentágono 3.-

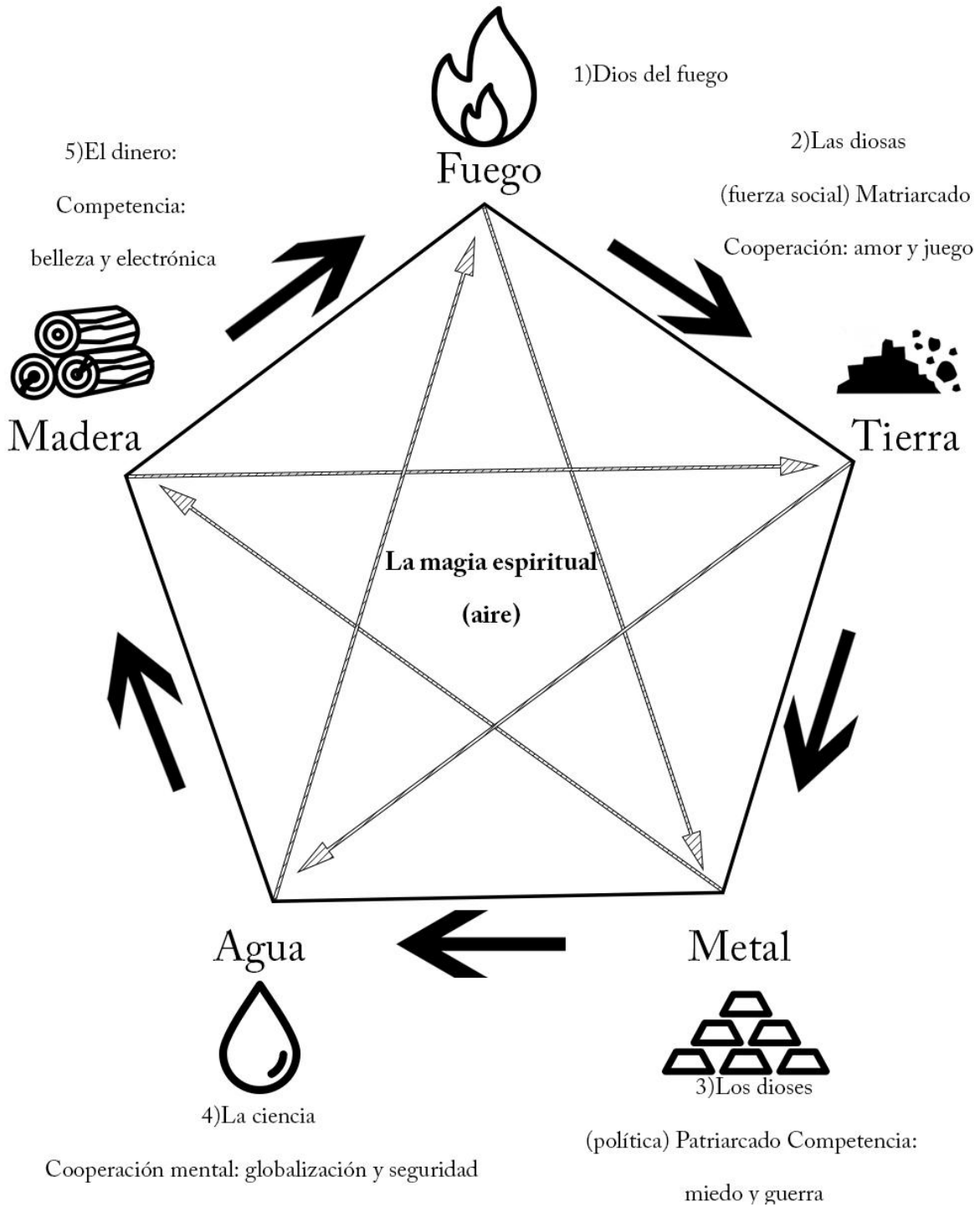
#### La ilusión de el control (metal) poder político





**Pentágono 4.-**

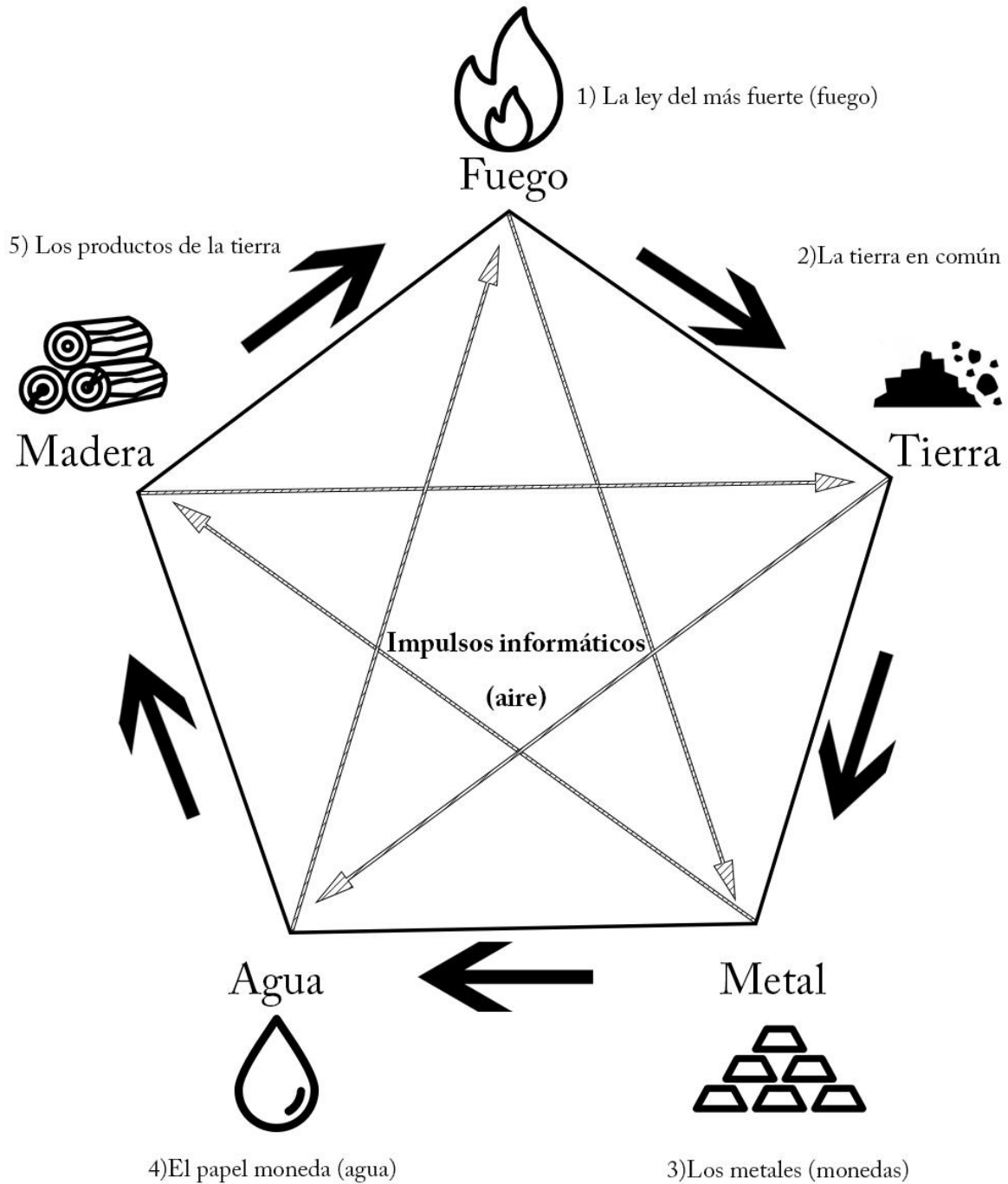
**La ilusión de el bien (agua) el poder espiritual**





**Pentágono 5.-**

**La ilusión del dinero (madera) poder económico Es un medio de intercambio**





## **Arquetipo 8. Acerca de la sexualidad<sup>33</sup>**

Este arquetipo está basado en los estudios del filósofo francés Michel Foucault acerca de la sexualidad; específicamente en un breve ensayo llamado *Sexualidad y soledad*, incluido en sus obras esenciales en la sección titulada *Estética, ética y hermenéutica*.

Foucault habla de las creencias en torno a la sexualidad como métodos para controlar las conductas de las personas.

Creencia general: Primero. - El acto sexual solo se justifica para la procreación; Segundo. - Si y solo si hay monogamia y fidelidad; Tercero. - Con un empobrecimiento de los actos sexuales.

### **Arquetipo A**

1. Desde el punto de vista del macho
2. Pareja: a) Rica; b) Joven; c) Libre; d) Soltera
3. La sexualidad se reduce a la penetración

### **Arquetipo SA**

1. Es pecado la erección.

---

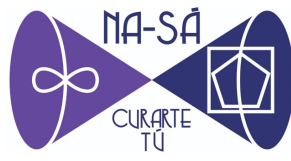
<sup>33</sup> Este arquetipo lo analiza Michel Foucault en “Sexualidad y soledad” que es parte de sus *Obras esenciales*, publicadas por Editorial Paidós. Barcelona. Buenos Aires. México. 2015 (páginas 879 a 887).



2. Es pecado la excitación involuntaria.
3. El sexo es como sembrar una semilla en la tierra y tiene que haber “pleno control de la mano que siembra”.
4. Es pecado tener pensamientos sexuales.
5. El principal símbolo de la separación de Dios es la sexualidad.

Muchas de las estrategias del ego están basadas en alguna o varias de las creencias de este arquetipo.

Te recomiendo que leas el ensayo de este filósofo francés, lo puedes encontrar en internet.





## **X. *Na-Sá Curarte Tú a Ti***

Ahora vamos a revisar los distintos métodos que tenemos para disolver las estrategias del ego. Para hacerlo, puedes usar uno o varios de los métodos de este capítulo y del capítulo XI. Debes preguntar cuál o cuáles usar por medio del método del péndulo o con tus dedos.

### **Primero. - Orar**

Si pide,

Recibirás, sí

Sí, orar es así.

Miguel Ángel Olguín

Te invito a que leas El Canto de la oración que es la última parte de la segunda edición de Un curso de milagros. Así comprenderás mejor: la oración, el perdón y la curación.

La oración es el mayor regalo con el que Dios bendijo a Su Hijo cuando lo creó. Ya era entonces aquello que habría de llegar a ser: la única voz que el Creador y la Creación comparten; el canto que el Hijo





le entona al Padre, Quien le devuelve las gracias que el canto Le brinda (CO-Int.1:1-2).

La oración es una manera de llegar a Dios que el Espíritu Santo te ofrece. No es una petición o una súplica (CO-1.I:1-2).

Cuando pides algo concreto siempre estás pidiendo con el ego. Pide, más bien, recibir lo que ya ha sido dado, aceptar lo que ya está ahí (CO.1.I.1:7).

Se te ha dicho que le pidas al Espíritu Santo la respuesta a cualquier problema específico, y que recibirás una respuesta específica si tal es tu necesidad. Se te ha dicho también que sólo hay un problema y sólo una solución (el problema es sentirte separada de Dios y la solución es darte cuenta que sigues unida). En lo que respecta a la oración esto no es contradictorio. En este mundo hay que tomar decisiones, y hay que tomarlas tanto si son ilusorias como si no. No se te puede pedir que aceptes respuestas que se encuentran más allá del nivel de necesidad que puedes reconocer. Por lo tanto, no es la forma de la petición lo que importa ni tampoco cómo se hace. La forma de la respuesta, si es que procede de Dios, satisfará tu necesidad tal como la percibas. Más ello es simplemente un eco de la respuesta de Su Voz. El verdadero sonido es siempre un canto de acción de gracias y de amor (CO-1.I.2:1-9).



El secreto de la verdadera oración es olvidarte de las cosas que crees que necesitas. Pedir algo específico es igual que ver el pecado y luego perdonarlo. Del mismo modo, al orar pasas por alto tus necesidades específicas tal como las ves, y las dejas en Manos de Dios. Ahí se convierten en los regalos que Le haces, pues Le dicen que no antepondrás otros dioses a Él y que no quieres otro amor que Él Suyo. ¿Cuál podría ser su respuesta sino tu recuerdo de Él? ¿Puede esto cambiarse por un insignificante consejo para un problema de apenas un instante de duración? La respuesta de Dios es para toda la eternidad. Sin embargo, todas las pequeñas respuestas están contenidas en ella. (CO-1.I.4:1-8).

Orar es hacerse a un lado; un. Abandonarse, un tiempo de sosegada escucha y amor. No debe confundirse con súplicas de ninguna clase, ya que es una manera de recordar tu santidad. ¿Por qué habría de rogar la santidad cuando tiene derecho a todo lo que el amor ofrece? Y es al Amor adonde vas cuando oras. La oración es una ofrenda; es un renunciar a ti mismo para ser uno con el Amor. No hay nada que pedir porque ya no hay nada que desear (CO-1.I.5:1-6).

Este no es un nivel de oración que todo mundo pueda alcanzar por ahora. Aquellos que aún no lo han conseguido necesitan que los ayudes con tus oraciones porque su pedir no se basa todavía en la aceptación.



El que alguien ayude con tus oraciones no significa que otro medie entre tú y Dios. Pero si significa que otro está a tu lado y te ayuda a elevarte a Él. El que se ha dado cuenta de la bondad de Dios, ora sin temor. Y el que ora sin temor no puede sino llegar a Él (CO-1.I.6:2-6).

Orar al Cristo en cualquiera es una verdadera oración porque constituye un regalo de agradecimiento a tu Padre. Pedir que Cristo no sea sino Él Mismo no es una súplica. Es un canto de gratitud por lo que eres. En esto radica el poder de la oración. No pide nada y lo recibe todo. Es oración puede ser compartida porque recibes por todos. Orar con alguien que sabe que esto es verdad es haber recibido respuesta. Tal vez la forma concreta de la solución a un problema específico se le ocurra a uno de vosotros, no importa a quien de los dos sea. Tal vez os llegue a ambos, si estáis en una genuina armonía el uno con el otro. Mas vendrá porque os habéis dado cuenta que Cristo habita en los dos. Esa es la única verdad (Co-1.I.7:1-11).

En concreto orar no es pedir algo específico. A continuación vamos a ver en el perdón otra forma de orar. Sin embargo aquí vamos a practicar la forma más elevada de la oración (por favor estudia el punto II, que es el que sigue a estas citas: II La escalera de la oración).

Ahora vamos a orar:

Pon tu espalda recta.



Fíjate en tu exhalación.

Quédate en silencio por unos momentos.

Ahora sólo di: *Soy gratitud.*

Quédate en silencio.

Y tomando una o dos respiraciones profundas vuelve al sueño de estar aquí.

## **Segundo. - Perdonar**

El perdón, junto con el milagro, disuelve las ilusiones de miedo y las transforma en ilusiones felices.

La causa de todas las ilusiones –de todos los problemas, conflictos y enfermedades– es sentirnos separados de Dios y, en consecuencia, de todas las personas.

La causa de los milagros y del perdón es volver a sentirnos unidos.

1º En este mundo se nos ha enseñado que el perdón es:

a) Aceptar que alguien nos causó algún daño.



- b) Que la persona que lo hizo es mala y nos quería dañar.
- c) Que nosotros que somos buenos, perdonamos a esa persona para demostrar que lo somos.

Este es el modelo de perdón para “destruir”, pues nos separamos de la otra persona, a quien consideramos que es inferior a nosotros porque nosotros somos buenos y ella mala.

2º También se nos ha enseñado que si nosotros somos los que “pecamos” el proceso es:

- a) Arrepentirnos de haberlo hecho.
- b) Pedirle perdón a “dios”.
- c) Esperar que Dios, en efecto, nos haya perdonado para no ir al infierno.

En este modelo de perdón el “dios” al que le pedimos perdón, es un Dios castigador y vengativo. Ese Dios no existe, es parte del sueño.

El auténtico perdón es darnos cuenta de que todo lo que percibimos es una ilusión. Ese darnos cuenta es lo que transforma las ilusiones de miedo en ilusiones felices.

Nos damos cuenta de las ilusiones y entonces seguimos dos caminos:



Primero. Identificamos las estrategias del ego que causaron las ilusiones. Buscamos cuándo se generó cada estrategia y cuáles son sus características: qué miedo, creencia, resentimiento y juicio la causó. Verificamos si hay algún arquetipo y alguna resistencia. Y disolvemos todo orando y activando el perdón. Nos alejamos del error de creer en las ilusiones. El perdón es el símbolo de la unión y nos cura de la creencia en el ataque.

La Lección 23 de *Un curso de milagros* nos enseña el método exacto para perdonar y perdonarnos. En realidad, siempre se trata de perdonarnos porque somos nosotros quienes creamos la ilusión del ataque, al proyectar hacia afuera nuestra propia culpa. Cito la lección a continuación.

“En el texto Jesús dice ‘puedes elegir ver o juzgar, pero nunca ambas cosas’” (T-20.V.4:7). La visión nos ve a todos como uno, reflejados a través de este mundo compartiendo un propósito común. El juicio únicamente ve culpa por el pecado de haber asesinado a Dios, según para que nosotros pudiéramos existir; y debido a esta culpa tratamos continuamente de matar a otro, cumpliendo el principio del ego de *uno o el otro*. Entonces, nosotros tenemos el poder de reforzar nuestra decisión a favor del ego, o recordar que podemos volver a decidir de otra manera.



El párrafo cinco de la lección 23, es la principal fuente para dar los tres pasos del perdón:

*La idea de hoy introduce el pensamiento de que no estás atrapado en el mundo que ves porque su causa se puede cambiar. Este cambio requiere, en primer lugar, que se identifique la causa y luego que se abandone, de modo que pueda ser reemplazada.*  
(L.23.5:1-2)

Identificar la causa es reconocer que el problema no está en el mundo; mi trastorno no lo causa lo que mi cuerpo o el cuerpo de otro me haga o no me haga. La causa descansa en una decisión hecha en mi mente. Este es *el primer paso* del perdón.

Dejar ir *-el segundo paso-* significa pedir ayuda a Jesús para mirar mis pensamientos de culpa y ataque de forma diferente. Me doy cuenta de que mi ataque hacia ti es fabricado por una proyección, así como también el ataque contra mí mismo. Sigo siendo como Dios me creó; y quien es Hijo de Dios no ha cambiado. Dejar ir implica mirar mi culpa con el amor de Jesús a mi lado. Y entonces, *el tercer paso*:

En el instante en que le pido ayuda a Jesús para mirar mi culpa, su brillante luz de expiación disuelve la culpa que yo había generado y esta desaparece. Mi única responsabilidad es traer la culpa frente a Él, lo que significa que estoy aceptando la expiación para mí mismo (T-2. V.5:1).



Para resumir estos pasos: 1) Regreso dentro de mi mente la culpa que había proyectado en ti; 2) Mirando con Jesús, traigo frente a Él la culpa en mi mente; y, en ese instante, 3) La culpa desaparece, porque he aceptado el amor y la luz que ya estaban presentes pero que habían estado ocultos detrás de la oscuridad de mi culpa, protegida por mis pensamientos de ataque.

(5:3-6) Los primeros dos pasos de este proceso requieren tu cooperación. El paso final, no. Tus imágenes ya han sido reemplazadas. Al dar los dos primeros pasos, comprobarás que esto es cierto.

Nuestro trabajo es simple. Recordamos la reflexión de “la pequeña dosis de buena voluntad”, para llevar a Jesús nuestros pensamientos del ego; esos que proyectamos hacia afuera, en los que fabricamos el mundo, y aquellos que hacemos acerca de nosotros mismos.

Todo lo que creíamos, de inmediato se ha ido, como el pasaje que cité antes sostiene: “Hace mucho que este mundo desapareció” (T-28.I.1:6). Nosotros creemos que aún está aquí, y por eso es que Jesús usa el término *alucinación* para describirlo (T-20.VIII.7:8). Nosotros empezamos a darnos cuenta de la verdad, del principio de la Expiación, al cambiar nuestras mentes acerca de lo que estábamos seguros que era lo correcto: hay un mundo externo que nos victimiza y a otros también. Además, nosotros inconscientemente creemos que este mundo hostil es





una defensa contra el mundo interno de la culpa que es aún más doloroso. Nosotros estamos equivocados, tanto acerca del mundo externo como del interno.

Para practicar este método ahora te pido que te hagas dos preguntas:

1. ¿De qué me siento culpable y no me he podido perdonar?
2. ¿A quién no he podido perdonar porque creo que es culpable? O ¿De quién o de quienes me siento separado?

Luego, aplica los tres pasos del perdón.

Te invito a que lo hagamos juntos.

Pedir es preguntar por lo que no sabes.

Pedir es rendirte a la guía del Espíritu Santo y Jesucristo. No pides nada específico.

Pedir es reconocer que vives en un sueño y que has estado guiado por el ego. Pedir es darte cuenta de que no sabes nada, de que ni siquiera sabes lo que quieres. Pedir es pedir que el Espíritu Santo resuelva por ti.

Cuando preguntes, pregunta sin tener de antemano la respuesta.

Estamos acostumbrados a pedir algo concreto. Estamos acostumbrados a preguntar incluyendo la respuesta en la pregunta:



¿Cómo me saco la lotería? ¿Cómo se me quitan estas bolas? ¿Cómo hago que cambie mi pareja?

Lo que tienes que hacer es preguntar y dejar que sean el Espíritu Santo y Jesucristo quien decida cómo resolverlo. **Pregunta: ¿Cuál es tu Voluntad?** Y luego **pregúntate: ¿cuál es mi voluntad?** y responde: **sí, acepto tu Voluntad.** Y en virtud de que tu mente está dividida en muchas partes y la mayor parte de ellas están en el inconsciente, también es necesario que digas: **y dándole la pequeña dosis de buena voluntad que necesita, le pido al Espíritu Santo que diga que si en mi nombre, siempre a favor de Dios.**

Date cuenta que el *perdón* es *saber*, guiada por el Espíritu Santo, que el mundo, tu cuerpo y todo lo que percibes son ilusiones; date cuenta, también, que la *expiación* es tener la *voluntad* de unirte con la de Jesucristo para que el lo resuelva.

Para disolver las estrategias que el ego ha creado en algún momento específico de nuestra vida, haz lo siguiente:

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti mismo, en silencio: pensamiento.



Quédate así unos momentos.

Luego, en silencio, di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Seguido de esto, muéstrale al Espíritu Santo la estrategia, o estrategias, del ego que descubriste: la edad en que se formó, el miedo, la creencia, el resentimiento, el juicio, el arquetipo y la resistencia. Y pídele que juntos le presenten al Maestro de Expiación, Jesucristo, todo esto y le pregunten: ¿Cuál es tu Voluntad? y pregúntate, ¿cuál es mi voluntad? y di: sí acepto tu Voluntad. Y, finalmente, dándole la pequeña dosis de buena voluntad que necesita, le pídele al Espíritu Santo que diga que si en tu nombre, siempre a favor de Dios.

Cuando se trate de una relación, además, puedes reconocer lo siguiente: Lo que he pedido para mi hermano no lo querría para mí. Lo he convertido en mi enemigo.

Y puedes agregar: Tú y yo caminamos juntos. Tú estás en mí porque formas parte de mí. Yo estoy en ti porque formo parte de ti.

Y al final le dices al Espíritu Santo y al Maestro de Expiación: Soy gratitud.

Quédate unos momentos en silencio.



Y tomando una o dos respiraciones profundas vuelve a abrir tus ojos.

Si estás enseñando a otra persona a curarse, usa esta misma oración. Guíala, mientras tú eres guiada por el Espíritu Santo. También la vas a conectar a ella con el Espíritu Santo, cuando la invites a reconocer: El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti mismo, en silencio: pensamiento.

Quédate así unos momentos.

Luego, en silencio, di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Luego, afirma: Guiada por el Espíritu Santo me doy cuenta de que en mi mente está siempre Jesucristo como Maestro de expiación. Y dile te presento la estrategia del ego que descubrí dentro de mi propia mente: que se formó (dices la edad) con este miedo, creencia, resentimiento, juicio, arquetipo y resistencia. Y acepto tu amor y tu luz.



Puedes también, como en la oración, preguntarle: ¿Cuál es tu Voluntad? Y luego preguntarte: ¿Cuál es mi voluntad? Sentir tu corazón y desde allí decir: Sí, acepto tu Voluntad. Y, finalmente, dándole la pequeña dosis de buena voluntad que necesita, le pídele al Espíritu Santo que diga que si en tu nombre, siempre a favor de Dios.

Después, dile al Cristo que ves en tu hermano: Tú y yo caminamos juntos, siempre vas a mi lado. Tú estás en mí porque formas parte de mí. Yo estoy en ti porque formo parte de ti.

A Dios le dices: Gracias por ser tu amor.

Y al final, le dices al Espíritu Santo y a Jesucristo: Soy gratitud.

Quédate unos momentos en silencio.

Y tomando una o dos respiraciones profundas vuelve a abrir tus ojos.

### **Tercero. El propósito**

El fin último del propósito es que unas tu mente con la de las otras personas, para que así, poco a poco, recuerdes la unión con Dios.



Recuerda que al hacer esto estas cambiando de Maestro: del ego, cuyo propósito era la separación, por el del Espíritu Santo, cuyo propósito es siempre la unión.

Como la causa de todos tus problemas, conflictos y síntomas es sentirte separado de una persona en particular, de las personas en general, del Espíritu Santo, de Jesús o de Dios, cuando defines un propósito te vuelves a unir.

El propósito se forma de tres elementos: qué, para qué y por qué. Cuando los defines, el cómo surge de manera espontánea, simplemente se impone en función del propósito.

Puedes definir un propósito dentro de la ilusión con tu mente consciente y a este le llamamos propósito constructivo y sirve para que realices un sueño, aunque sus efectos te lleven a un sueño de miedo.

Un ejemplo muy claro de propósito constructivo es el de una empresa de refrescos que está en todos los rincones del mundo, el cual dice:

Su qué: Que las personas sientan frescura.

Su para qué: Para que se sientan optimistas y felices.

Su por qué: Porque así nos extendemos por todo el mundo.



El cómo cumplir este propósito se vuelve claro en su publicidad, sistemas operativos y la generación constante de nuevas presentaciones de su producto.

Cuando no tienes un propósito vas por donde sea sin darte cuenta y te quejas de que eres una víctima de las demás personas.

Definir un propósito es otra manera de disolver las estrategias del ego. ¿Cómo? Si revisas sus estrategias, vas a darte cuenta de que todas buscan mantenerte separado de las personas y de Dios (ese es el qué del ego); para que sientas miedo (el para qué del ego); porque así vas a seguir creyendo en el cuerpo, en el mundo y en el universo (el por qué del ego). Y seguirás obedeciendo al ego y diciéndole que no al Espíritu Santo y a Jesucristo.

Entonces, si defines un propósito diferente, guiada por el Espíritu Santo, para cualquiera de las estrategias del ego que te está causando problemas, conflictos o síntomas, vas a sentir unión, amor, paz.

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti mismo, en silencio: pensamiento.

Quédate así unos momentos.



Luego, en silencio, di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Ahora toma una o dos respiraciones profundas y vuelve a abrir los ojos.

Vamos a definir un propósito general, desde el Espíritu Santo, para que disuelva el propósito del ego que acabamos de leer. Para esto consultamos *Un curso de milagros*, usando el método del péndulo o con los dedos de la siguiente manera:

1º La segunda edición del curso tiene siete partes: *Prefacio, Texto, Libro de ejercicios, Manual para el maestro, Clarificación de Términos, Psicoterapia y El canto de la oración.* ¿Preguntamos en qué parte está? Se numeran del uno al siete. Y dependiendo de la respuesta, vamos a esa parte.

2º A excepción del *Prefacio*, todas las demás partes están numeradas y divididas por capítulos o lecciones, cada capítulo en secciones en el caso del texto, cada párrafo está numerado y cada oración. Preguntamos por cada parte hasta que tenemos un dato preciso que escribimos.





El *Prefacio* tiene tres partes y cada una, varios párrafos y cada uno, varias oraciones, escribimos: (Pref-1<sup>a</sup>.2:2) esto quiere decir: Prefacio, primera parte, párrafo 2, oración 2.

El *Texto* tiene treinta y un capítulos y cada uno está dividido en varias secciones con número romano, a su vez, cada sección se divide en párrafos y éstos, en oraciones. Escribimos, por ejemplo: (T-1.I.1:1) que significa *Texto*, capítulo 1, parte (sección) I párrafo 1, oración 1. Algunos capítulos tienen una introducción y si sale esta sección escribimos por ejemplo (T-4.Int.1:1) que significa capítulo 4, introducción, párrafo 1, renglón 1).

El *Libro de ejercicios* tiene trescientas sesenta y cinco lecciones (una para cada día del año) cada una tiene un título, al menos dos párrafos y varios renglones. Escribimos: (L-23.t) que significa *Libro de ejercicios*, lección 23, título) o (L-23.1:1) que significa lección 23, párrafo 1, renglón 1).

El *Manual del maestro* tiene una introducción y veintinueve preguntas y cada una se divide en párrafos y éstos en oraciones. Escribimos: (MM-29.1:1) que significa Manual del Maestro, pregunta veintinueve, párrafo 1, oración 1.

Dentro del *Manual del maestro*, al final, está la sección *Clarificación de términos* que tiene una introducción, seis términos y un epílogo.



Escribes, por ejemplo. (CT-Ep.3:1) que quiere decir *Clarificación de términos*, epílogo, párrafo 3, punto 1.

La *Psicoterapia* tiene una introducción, tres capítulos, el 1 solo tiene una sección y los otros dos, varias, todos tienen varios párrafos y cada uno de ellos varias oraciones. Escribes: (P-2.I.1:1) significa Psicoterapia, capítulo dos, sección I, párrafo 1, renglón 1.

El *Canto de la oración* tiene tres capítulos, todos los capítulos tienen una introducción y cada uno está dividido en varias secciones, con varios párrafos y varias oraciones. Escribes: (CO.1.I.1:1) que significa *Canto de la oración*, capítulo 1, sección 1, párrafo 1, renglón 1.

Vamos a definir un nuevo propósito, respecto del propósito general de las estrategias del ego, ahora guiadas por el Espíritu Santo. Usa el método del péndulo o tus dedos para preguntar, ¿cuál es el qué de mi propósito? Lo hice con mis dedos y me mandó a la lección 308 del *Libro de ejercicios*, específicamente al título. Por favor lee la lección completa de cada uno de los elementos del propósito.

Qué (L-308.tit.):

*Este instante es el único tiempo que existe.*

Para qué: (L-310.tit):



*Para que afirmes: paso este día sin miedo y lleno de amor.*

Por qué (T-31.III.4):

*Porque es el cuerpo el que es prisionero no la mente.*

Tu propósito desde el Espíritu Santo

**Qué:** *Este instante es el único tiempo que existe*

**Para que afirmes:** *Paso este día sin miedo y lleno de amor*

**Porque:** *es el cuerpo el que es el prisionero no la mente.*

Puedes definir propósitos para cuando vas a curarte, cuando vas a enseñar a otra persona a curarse, cuando vas a iniciar un proyecto, para ti y tu pareja, para tu familia, empresa, institución o comunidad. Eso hará que con la guía del Espíritu Santo todo fluya.

Te recomiendo que leas: (T-30. I)

**Cuarto. - Recordar momentos de unión**



Otra manera de disolver las estrategias del ego es recordando momentos de unión. Recuerda que el ego genera separación, por lo tanto, el Espíritu Santo genera unión.

Guiada por el Espíritu Santo puedes recordar algún o algunos momentos de unión que hayas vivido, con tus familiares, amigos, pareja, hijos.

Te invito a que lo hagamos juntos.

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti mismo, en silencio, pensamiento.

Quédate así unos momentos.

Luego, en silencio di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Ahora empieza a recordar algún o algunos momentos de unión: fíjate en dónde estabas, qué hora era, qué temperatura había, a qué olía, había sabores, qué sentías, había sonidos o silencio, qué mensaje recibías.



Quédate unos momentos más en silencio.

Ahora, dile al Espíritu Santo: soy agradecimiento.

Y tomando una o dos respiraciones profundas vuelve a abrir los ojos.

## **Quinto. Lectura de pensamientos correctos**

En este mundo de ilusión todos los pensamientos incorrectos que nos generan miedo y separación son dirigidos por el ego. Y el Espíritu Santo nos puede sacar de allí, para que podamos sentir paz, felicidad, amor y recordemos la unión con Dios, con base en los pensamientos correctos que están en *Un curso de milagros*.

Este método también es muy sencillo.

Te invito a que lo hagamos juntos.

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti mismo, en silencio: pensamiento.



Quédate así unos momentos.

Luego, en silencio di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Quédate un momento en silencio.

Dile al Espíritu Santo: Soy gratitud.

Toma una o dos respiraciones profundas y abre los ojos.

Ahora pregunta con el método del péndulo o con tus dedos: ¿En qué parte de *Un curso de milagros* está la lectura de pensamientos correctos? Vamos a hacer una lectura para este momento, agradeciendo todo lo que nos ha enseñado el Espíritu Santo en este Manual.

Pregunto con mis dedos, guiado por el E.S. y me lleva a:  
(CO.3.III.4-5)

*¿Existe entonces un papel que uno pueda desempeñar en la curación para ofrecer ayuda a otro? Desde la arrogancia la respuesta tiene que ser “no”. Pero desde la humildad ciertamente hay un lugar para los que quieren ayudar. Es como el papel del que ayuda en la oración, que deja que el perdón sea aquello para lo que se concibió. No te consideras el portador del don especial que dio lugar a la curación. Lo único que haces es reconocer tu unidad con él que está pidiendo ayuda. Pues en esta unidad desaparece su sentido de separación que es lo que lo enfermó. No tiene sentido*



*administrar remedio alguno excepto allí donde radica la fuente de la enfermedad, pues de otra manera esta nunca podría curarse verdaderamente.*

*Sanadores lo hay, pues son Hijos de Dios que reconocen la Fuente y comprenden que todo lo que su Fuente crea es uno con ellos. Ese es el remedio que brinda alivio infalible. Ese es el remedio que seguirá bendiciendo por toda la eternidad. No cura sólo en parte, sino completamente y para siempre. Ahora la causa de toda dolencia se ha puesto al descubierto exactamente como es. Y en ese lugar se halla ahora escrita la santa Palabra de Dios. La enfermedad y la separación deben curarse mediante el amor y la unión. Nada más puede curar tal como Dios estableció lo que es la curación. Sin Él no hay curación, pues sin Él no hay amor.*



## **XI. *Na-Sá Curarte Tú* a ti de tus proyecciones**

### **Métodos Avanzados**

#### **Primero. Los bloqueos ocultos**

##### **A. La F con F mayúscula**

A veces no logramos disolver las estrategias del ego, de nuestra mente o de la persona que estamos enseñando, porque no tenemos Fe o la persona no tiene Fe.

La Fe del Espíritu Santo es certeza y la “fe” del ego es creencia.

La Fe con F mayúscula es una certeza absoluta.

Cuando tienes bloqueada la Fe no puedes curar ni ser curada.

Este bloqueo se disuelve de dos maneras:

**Una.** Pregunta: ¿Tienes el bloqueo de toda la humanidad?





Si dices que sí este bloqueo viene del año 49 D.C.<sup>34</sup> Para quitar el bloqueo haz o hagan la meditación del perdón y apliquen cualquier otra herramienta del método *Na-Sá Curarte Tú*.

En ese año se hizo el primer concilio Cristiano. La separación se había generado porque algunos solo enseñaban a no judíos y otros solo a judíos. El conflicto no se resolvió, pues siguieron separados. Hay que quitar este bloqueo que tenemos todos.

El miedo es el 5 pasivo: ser atacado con palabras; la creencia es la 9: creer en la separación; el resentimiento es contra Dios; el juicio creemos que lo emitió un Dios vengador que no existe; los arquetipos son del tipo 7, pentágono 4, subtipo 4: la ciencia como sustituto de Dios; y el pentágono 1, subtipo 1: la ley del más fuerte; y el arquetipo 1 Las leyes del caos, el principio general: busca pero no encuentres. La resistencia es la 3: indiferencia.

Si dices que no, continúas con la segunda pregunta.

---

<sup>34</sup> Que la persona lea o tú lee el cuento "Ale y el Coronavirus", y que escuche la meditación bilingüe acerca del coronavirus, que está en [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org) en la sección "Regalos".



**Segunda.** Pregunta: ¿Hay algún bloqueo particular tuyo en la Fe con f minúscula?

Si dices que sí preguntas: ¿Crees que no es posible tener Fe?

Si dices que sí aplicas el método *Na-Sá Curarte Tú*.

Si dices que no tienes el bloqueo o ya lo disolviste, pasas a la siguiente pregunta: ¿Crees que no eres capaz de tener Fe?

Si dices que sí aplicas el método *Na-Sá Curarte Tú*.

Si no tienes el bloqueo anterior o ya lo disolviste, pasas a la siguiente pregunta: ¿Crees que no mereces tener Fe?

Si dices sí aplicas el método *Na-Sá Curarte Tú*.



## **B. Verte a través de los ojos de otra persona**

Otro bloqueo oculto que te impide curarte tú o enseñar a otra persona a curarse es cuando te ves a ti misma a través de los ojos de otra persona o que la otra persona se vea a sí misma a través de los ojos de alguien más. Cuando esto sucede, quiere decir que no tienes libre albedrío, no sabes qué quieres porque sólo buscas complacer o rechazar a la persona a través de cuyos ojos te ves.

Cuando buscas complacer, haces exactamente lo que crees que le complacería a la persona a través de cuyos ojos te ves.

Sin embargo, es posible que cuando te ves a través de los ojos de otra persona, lo que quieras sea rebelarte. Y entonces, tampoco tienes libre albedrío porque haces lo que crees que va en contra de lo que la persona a través de la que te ves querría.

En ninguno de los dos casos sabes qué es lo que tú quieres, pues haces lo que la otra persona querría o haces completamente lo contrario. Si aparece esta estrategia del ego, primero pregunta: ¿A través de los ojos de qué persona me estoy viendo? Para contestar, puedes consultar la lista de resentimientos o de juicios y preguntar por el número. Luego, pregunta a qué edad se estableció, qué miedo, creencia, resentimiento, juicio, arquetipo y resistencia lo generó. Pregunta cómo disolver esta estrategia y hazlo



## Segundo. La resonancia y la culpa

*Esa voz tenía razón. Frank no debió confiar en mi  
y hacía bien en no tener nada que ver conmigo.*

*Mis ansias de ayudarlo indicaban mi miedo subyacente,  
falta de fe y falta de respeto a su libertad de tener defensas.*

*Jesús lo habría tratado de otra manera.*

*Kenneth Wapnick. El perdón y Jesús (p.240)*

Para trabajar con la resonancia y la culpa hay que entender primero lo que nos dice Jesús-Cristo en *Un curso de milagros*, específicamente en el Capítulo 10, Introducción, párrafo 2:

*“Dios no creó nada a excepción de ti, y nada a excepción de ti existe, pues formas parte de Él. ¿Qué puede existir excepto Él? Nada puede tener lugar aparte de Él porque nada excepto Él es real.”*

Para trabajar con la culpa, en segundo lugar, hay que aceptar todo lo que las enseñanzas del párrafo citado implican:

Primero. Somos una creación de Dios y lo que Él creó es un solo Espíritu.



Segundo. Cuando este Espíritu empezó a soñar y a sentirse separado de Dios, usando su cualidad esencial que es la mente, “fabricó” un cuerpo y luego, muchos, miles de millones de cuerpos. Pero todos estos cuerpos, incluido el nuestro, solo son proyecciones de distintas partes de la misma mente; solo son distintos pensamientos.

Tercero. Por lo tanto, yo puedo disolver cualquier pensamiento incorrecto de separación, en cualquier parte de mi mente, **incluidas mis proyecciones**. Es decir, puedo trabajar no solo en la proyección de lo que creo que soy, Miguel Ángel Olguín, sino también en la de Marisol, en la de Almut, en la de Marcos, en la de Tere, sin tener sus “cuerpos” presentes y sin conversar con ellos. Solo estoy trabajando con otras partes de mi propia mente. Porque mi verdadero ser es la misma mente, que está soñando que está fragmentada en miles de millones de proyecciones. Cuando *Un curso de milagros* afirma que se necesitan dos para fabricar la enfermedad y dos para disolver esa percepción, se refiere a dos “fragmentos” de la única mente que creó Dios. Pero tanto yo, como cualquiera de mis proyecciones podemos trabajar con otra proyección y esta cambia.

Hace unos días disolví una culpa de separación con mi hijo y cuando lo vi al siguiente día experimentamos unión. En otra ocasión, disolví una culpa de separación con otra proyección y al siguiente día,



esa persona me mandó un mensaje invitándome a conversar. Es decir, si yo quito la culpa en mi propia proyección o en otra proyección que veo, ambas van a cambiar de sueños de miedo a sueños felices.

Cuarto. Puedes incluso trabajar con proyecciones que ya disolvieron su cuerpo, familiares o amigos, desconocidos, personajes históricos. No hay límite porque todas son proyecciones de tu mente.

El método para disolver la culpa que te explico a continuación, puedes combinarlo con el método *Na-Sá Curarte Tú*, que ya conoces.

Detrás de todas nuestras proyecciones, tanto en las relaciones especiales de odio como en las de “amor”, reside la culpa que sentimos por creer que nos separamos de Dios. Sin embargo, **la separación detrás de cada proyección toma formas diferentes. Podemos quitar la culpa que sentimos en cada proyección** siguiendo estos pasos:

- 1º Identificar el tema de la proyección, **no en mí sino en la proyección que tengo de la otra persona**, de la que nos interesa disolver la separación, buscando con cuál es con el que más resonamos (de la lista que aparece a continuación o de fuera de la lista).



- 2º Buscar la culpa específica que se esconde detrás de esa proyección, intuitivamente y guiados por el Espíritu Santo.
- 3º Definir un propósito, guiados por el Espíritu Santo y preguntando qué parte leer de *Un curso de milagros*.

Pregunto por el qué de mi propósito, eligiendo entre el *Prefacio*, el *Texto*, el *Libro de ejercicios*, el *Manual del maestro*, la *Clarificación de términos*, la *Psicoterapia* o el *Canto de la oración*. Luego, pregunto qué Capítulo, qué inciso y qué párrafo. Y lo anoto para que no se me olvide.

Pregunto por el para qué de la misma forma que en el qué y luego igual pregunto por el por qué.

- 4º Cuando ya escribí mi propósito completo y lo comprendí, pregunto si se disolvió la culpa al cien por ciento.
- 5º De no ser así, me pongo a orar para que se disuelva. La mayoría de las veces se disuelve con solo identificarla y definir el propósito.
- 6º Pregunto de nuevo si se disolvió al 100%, de no ser así, utilizo todo el método *Na-Sá Curarte Tú*.
- 7º Contemplo con júbilo como cambian mis proyecciones del miedo al amor, de sueños de miedo a sueños felices.
- 8º Lo puedo usar para cualquier problema o conflicto. Con proyecciones presentes y del pasado (familiares, amigos y personajes famosos).



- 9º La lista de resonancias nos permiten identificar la culpa que sentimos. En realidad, nos lleva a nosotros a identificar una sola culpa: **somos “culpables” de darle realidad a algo que no existe, que es una ilusión. Es decir, lo que estamos percibiendo lo creamos nosotros. Todo. Y culpamos a la ilusión que fabricamos. Es absurdo.**
- 10º Para disolver el mecanismo que constantemente uso para proyectar ilusiones en las otras personas y culparlas de alguno de los dieciocho elementos de la lista que aparecen al final de este epílogo, defino el siguiente propósito con ayuda del Espíritu Santo:

### ¿Con qué tema resuenas?

1. Dolor
2. Miedo
3. Depresión
4. Angustia
5. Ansiedad
6. Tristeza
7. Soledad
8. Vergüenza
9. Falta de confianza en mí





10. Inseguridad
11. Falta de auto aceptación
12. Escasez
13. Necesidad
14. Carencia
15. Apegos
16. Adicciones
17. Conflictos
18. Síntomas en general (especificar el síntoma)

Al identificar la resonancia, pregunto: ¿Al escuchar esa palabra de qué siento culpa? Por ejemplo, la resonancia es con la palabra “Apegos”, entonces, me pregunto, ¿de qué siento culpa? ¿De tenerlos? Verifico si es así utilizando el método del péndulo o con mis dedos.

Y luego defino, junto con El Espíritu Santo, un propósito para disolver esa culpa.



### **Tercero. La proyección**

Este puede ser tanto un método preventivo, como curativo.

Todo el día estás generando proyecciones. Las proyecciones son tus propios pensamientos “encarnados” en tus percepciones de miedo que crees que son externas a ti.

Cada vez que algo no te gusta, o te genera ira, tristeza o cualquiera de las otras formas del miedo, solo tienes que recordar que afuera nada existe. Eso que te molesta solo son proyecciones tuyas, pensamientos tuyos.

Darte cuenta de que eso es así puede ser suficiente para que se disuelva la ilusión. Otras veces tendrás que usar el método del perdón o algunos de los otros métodos que hemos explicado o que explicaremos más adelante. Y también, recuerda que por más terrible que sea la proyección que estás percibiendo, esta es una bendición. Sí, es una bendición porque estaba adentro de ti y no la veías. En cambio ahora, al ser proyectada afuera, ya te diste cuenta que la tienes y puedes entregársela al Espíritu Santo y/o a Jesús para que la llenen con su amor y su luz. Y tú puedas despertar, poco a poco o rápidamente, a tu propio ritmo.



## Cuarto. Orar por otros

*Si se ha entendido correctamente, orar por otros se convierte en el medio para eliminar la culpa que has proyectado sobre tu hermano y poder reconocer que no es él quien te está haciendo daño. Antes de que se te pueda salvar de la culpa, debes renunciar al pensamiento venenoso de que él es tu enemigo, tu malvada contraparte, tu némesis. El medio para alcanzar esto es la oración, de un poder creciente y metas ascendentes, hasta que finalmente llega a Dios (CO-1.III.1.4-6).*

Las reflexiones anteriores tienen una aplicación práctica y cotidiana en tu vida. Cada vez que no te guste cómo es o lo que hace otra persona, deja de tratar de cambiarla. Recuerda que lo que percibes en ella es una proyección tuya. En lugar de seguir tratando de cambiarla, ora por ella. Hazlo así:

Pon tu espalda recta.

Fíjate en tu exhalación.

Si vienen pensamientos, di para ti misma, en silencio:  
pensamiento.

Quédate así unos momentos.



Luego, en silencio, di: *El Espíritu Santo está en mí y mi Espíritu está en Dios.*

Pídele guía al Espíritu Santo y muéstrale a Jesús, como Maestro de perdón, lo que pensaste acerca de tu hermano para que Él ilumine tu pensamiento.

Luego puedes decir: Lo que he deseado para mi hermano no lo querría para mí. Todos vamos por el mismo camino.

Quédate unos momentos en silencio.

Ahora diles al Espíritu Santo y a Jesús: Soy gratitud.

Y tomando una o dos respiraciones vuelve a abrir los ojos.



## Quinto. Soltar

¡Suéltalo!

¡Solo suéltalo! ¡Suéltalo!

No tienes que creerlo. ¡Solo pruébalo!

Ya sé que sigues creyendo en la ilusión: en tu cuerpo, en el mundo, en el universo; en lo que te hizo tu papá o tu mamá, tu hermana o hermano; “el bullying” de tus compañeros de escuela o ahora los del trabajo; la maestra que te atacó; el novio o la novia que te dejó; tu abuelo, abuela, tío o tía que te pegó o abusó; los ataques de desconocidos; las terribles situaciones y lugares del mundo; tus sueños de que te dios ataca o no te ama porque tú quisiste separarte de Él para sustituirlo y ser creador.

Todo eso: ¡Solo suéltalo!

No importa si sigues creyendo en la ilusión. No importa si la ilusión no cambia en el sentido que tu mente consciente desea.



¡Solo suéltalo!

Ahora no uses ningún método, ninguna técnica. ¡Solo suéltalo!

Por un instante sólo suelta tus creencias, tus traumas, tus recuerdos que te crean tus sueños de miedo. Porque sí, ¡Estás soñando! ¡Suelta tus sueños! Todos.

No creas nada. ¡Solo suéltalo! Deja de compadecerte, de sentirte víctima.  
¡Deja de atacarte!

¡Suéltalo!

Solo necesitas la pequeña dosis de buena voluntad de la que habla  
*Un curso de milagros.*

¡Suéltalo! ¡Suelta todo y déjate guiar por el Espíritu Santo!



¡Recuerda al Maestro del perdón! Jesús es el que te está diciendo ¡Suéltalo! Como le dijo a Bill Thetford (quien transcribió a máquina *Un curso de milagros*).

Recuerda que el perdón es darte cuenta de que todo es una ilusión; pero el perdón inicia cuando aún sin aceptar plenamente que todo es una ilusión, decides suponer que lo es, asumes esa “hipótesis” y te curas de las bolas que te salieron en el cuerpo, o de la escasez, o de los conflictos y problemas que tienes con los demás. Todos estos milagros, estos cambios de percepción, son solamente los primeros pasos para que recuerdes la unión con Dios, para que despiertes del sueño en el que recurrentemente sufres. Porque son tus estrategias de separación las que fabricaste, aconsejado por el ego, las que crean todos tus sueños, todas tus ilusiones.

Tus sueños de “ataque” recuerda que no son solamente aquellos en los que sueñas que te “atacan”; son también aquellos en los que tu atacas, a los cuales generalmente no les pones atención.

A continuación, transcribo para ti, las enseñanzas de Jesús a Bill Thetford. Sólo te pido que las leas como si Jesús te estuviera hablando a ti. En el caso de Bill, habla de sus padres, **tú puedes pensar en cualquier persona a quien le echas la culpa de la situación que no puedes**



**resolver.** Esta cita está tomada del libro *Ausencia de felicidad* de Kenneth Wapnick, publicado por la editorial El grano de mostaza (páginas 289 a 293). Por favor lee con toda tu atención.

### La clase de Bill

...Bill le tenía siempre un miedo mórbido a hablar en público (aunque en efecto era un excelente orador) y se sentía presa del pánico al pensar en esta próxima clase. Jesús intentaba ayudarle en este problema, y muchas de esas notas se mantuvieron en el texto en si ... Subsiguientemente Bill no pudo enseñar el curso por sí mismo, pero Helen lo acompañó y lo enseñaron juntos... Esto se escribió el 7 de diciembre de 1965 y comenzó con una discusión de la relación de Bill con sus padres:

Como tú (Helen) has dicho tan a menudo, nadie ha adoptado como propias **todas** las actitudes de sus padres. En cada caso, ha habido un largo proceso de elección, en el cual el individuo ha escapado de aquellas que él mismo ha vetado, mientras que conserva aquellas **por** las cuales votó. Bill no ha conservado las creencias políticas de sus padres, a pesar de la clase particular de periódicos que constituían el material de lectura de ellos en esta área. La razón por la cual él podía hacer esto es porque él creía que era libre en esta área.





Tiene que haber algún agudo problema **suyo** que lo haga estar tan dispuesto a aceptar la falsa percepción de ellos en torno al valor de él. Esta tendencia se puede considerar **siempre** como punitiva. No puede ser justificada por la fortaleza desigual de padres e hijos. Esto jamás es más que temporal, y es por consiguiente solamente un asunto de diferencia de maduración y por consiguiente físico. **No perdura a menos que uno se aferre a sí mismo.**

Este es un punto extremadamente importante: el pasado no ha de verse como lo que determina los problemas presentes. Este es un tema crucial en las enseñanzas posteriores del curso cuyo propósito es liberarnos de las cadenas del pasado. De este modo se le da gran énfasis al poder de la mente para elegir en el presente. Como se indica en la primera oración, este era un principio utilizado por Helen para ayudar a sus pacientes a entender que ellos no tienen que ser prisioneros de su pasado. Puesto que han sido ellos los que selectivamente (aunque inconscientemente) eligieron por cuáles de las actitudes de sus padres serían atados, son ellos quienes ahora pueden elegir nuevamente.

¡Tú elige! ¡Vuelve a elegir! ¡Suéltalo!

La noción de elegir en el presente y ser atado por el pasado es explicado ahora por Jesús en el contexto de la relación de Bill con sus padres:



Cuando el padre de Bill vino a su oficina y la “destruyó”, es muy evidente que Bill **tenía** que haber estado dispuesto a permitir que la destruyese. Sólo las muchas veces que él ha comentado este incidente sugerirían la extrema importancia de esta falsa percepción en su propio pensamiento distorsionado. ¿Para qué alguien debería adjudicarle tanto poder a una percepción falsa? No puede haber ninguna justificación real para ellos, puesto que incluso él mismo o Bill reconocía el problema real al decir: ¿Cómo pudo él hacerme esto? La respuesta es que **él** no lo hizo.

Bill tiene que formularse una pregunta muy seria con relación a esto. Dijimos antes que el propósito de la Resurrección fue “demostrar que ninguna cantidad de falsa percepción tiene influencia alguna en el Hijo de Dios”. (Y tú lo eres)

Esta aseveración va al corazón de la enseñanza del Curso sobre el perdón; a saber, que nadie tiene el poder de apartar La Paz de Dios de nosotros, no importa lo que haga o piense. Posteriormente Jesús nos enseñaría respecto a su crucifixión: “El Príncipe de la Paz nació para restablecer la condición del amor, enseñando que la comunicación continúa sin interrupción aunque el cuerpo sea destruido...” (T-15.XI.72).

El mensaje para Bill continúa:

Esta demostración exonera a aquellos que perciben falsamente, al establecer más allá de dudas que ellos no le han hecho daño a nadie. La pregunta de



Bill, la cual él tiene que formularse muy honradamente, es si él está dispuesto a demostrar que sus padres **no** le han hecho daño. A menos que esté dispuesto a hacerlo, no los ha perdonado.

La meta esencial de la terapia es la misma que la del conocimiento. Nadie puede sobrevivir independientemente mientras esté dispuesto a verse a sí mismo a través de los ojos de otros. Esto siempre lo pondrá en una posición donde **tiene** que verse a sí mismo en diferentes luces. Los padres no crean la imagen de sus hijos, aunque pueden percibir imágenes las cuales ellos sí crean. Sin embargo, como ya hemos dicho, no eres una imagen. Si te **pones del lado** de los fabricantes de imágenes, simplemente estás siendo idólatra.

Bill no tiene (ni tú) justificación alguna para perpetuar **ninguna** imagen de sí mismo en absoluto. Él **no** es una imagen. Sea cual sea su verdad es completamente benigna. Es esencial que él **sepa** esto sobre sí mismo, pero no puede saberlo mientras elija interpretarse como lo suficientemente vulnerable para **ser** perjudicado. Esta es una clase especial de arrogancia, cuyo componente narcisista es perfectamente obvio. Esta dota al perceptor de suficiente fortaleza irreal para hacerlo a él de nuevo, y luego reconoce la falsa creación del perceptor. Hay ocasiones en que esta extraña falta de verdadera cortesía parece ser una forma de humildad. Realmente, jamás es nada más que simple rencor.

Lo que quiere decir aquí es que el ego primero cree arrogantemente que puede hacer de nuevo lo que Dios creó, al sustituir al Ser con su imagen,



y luego “humildemente” denigra al andrajoso yo que ha fabricado, puesto que cree que este es real.

Jesús continúa ahora, dirigiéndose a Bill directamente a través de Helen:

Bill, tus padres sí te percibieron equivocadamente de muchas maneras, pero su capacidad de percibir era bastante torcida, y sus falsas percepciones se interponían en el camino de su propio conocimiento. No hay razón alguna por la cual esto deba interponerse en el camino tuyo. Es cierto que tú aún crees que ellos te hicieron algo. **Esta creencia es extremadamente peligrosa para tu percepción, y totalmente destructiva para tu conocimiento.** Esto es cierto no sólo de tu actitud hacia tus padres, sino también del uso equivocado que haces de tus amigos. Aún piensas que **tienes** que responder a errores **como** si fueran ciertos. Al reaccionar de manera destructiva contigo mismo, les estás **otorgando** aprobación a tus percepciones falsas.

En otras palabras, cuando le otorgamos poder a los pensamientos de ataque de otros sobre nuestras mentes, por virtud de que nos han hecho daño, demostramos que sus percepciones son correctas. No podríamos **sentirnos** vulnerables y perjudicados a menos que creyésemos primero que nuestros pecados merecen castigo. De ese modo estamos otorgándole aprobación a las percepciones de ataque de otros. Esto inevitablemente refuerza su propia culpa por haber encubierto tales pensamientos en primer lugar. La lección continúa:

Nadie tiene el derecho de cambiarse a sí mismo de acuerdo con las diferentes circunstancias. Únicamente sus acciones son capaces de la apropiada variación. Su creencia en sí mismo es una constante, a menos que



se fundamente en la agudeza perceptual en lugar de fundamentarse en el conocimiento de lo que él es.

Es tu deber establecer más allá de dudas que tú estás renuente por completo a ponerte de parte (identificarte con) las falsas percepciones que cualquiera tenga de ti, **incluso con las tuyas propia**.

Esta importante discusión sobre Bill y sus padres obviamente es aplicable a toda la gente. Sus implicaciones en la psicoterapia, especialmente aquellas formas que se centran en el pasado, son igualmente importantes. Repito, los problemas **nunca** son causados por incidentes del pasado, sino más bien por una decisión tomada en el **presente** de aferrarse al pasado. Esto no significa que los cuerpos de las personas no puedan hacerles daño a otros cuerpos; como diría Jesús posteriormente en el curso: “¿Son entonces peligrosos los pensamientos? ¡Para los cuerpos sí! (T-21.VIII.1:1-2). El punto es más bien que nuestra verdadera naturaleza como Cristo es totalmente invulnerable a los ataques aparentes de otros. El enseñarnos esto era el propósito de la crucifixión de Jesús (Vea T-6.I), como indicáramos antes. Este principio se convierte luego en el cimiento para que se entienda el perdón que el Curso formula; a saber, que nos perdonamos unos a otros por lo que **no** se nos ha hecho, no por lo que se nos ha hecho. Y esta es la enseñanza implícita aquí en el mensaje de Jesús a Bill (**Y a ti**).

¡Suéltalo!

¡Suéltalo ya!



Es solo una ilusión.

¡Estás lista para soltarla!

¡Suéltala!

Esta es una forma más de curarte tú a ti.

¡Hazlo!

Puedes leer tú o leerle a la persona que quieres ayudar esta nota. Léela varias veces si es necesario, hasta que sueltes eso que no quieres o lo que la persona no quiere soltar.



## **Sexto. Rendirte**

Rendirte es ponerte completamente en manos del Espíritu Santo y de Jesús. Ya no haces nada. Te rindes.

No hay grados ni en las ilusiones, ni en los milagros. Sin embargo, cuando empiezas a percibir algo guiado por el ego sientes que algunas situaciones son imposibles de enfrentar para ti. Piensas que te rebasan. Que ya no puedes hacer nada. Entonces, simplemente ríndete.

¡Ríndete!



## Sistema de aprendizaje

¿Quieres aprender *Na-Sá y Cúrate Tú* a Ti?

Entonces sigue leyendo por favor<sup>35</sup>.

Para que aprendas este método creamos un sistema de aprendizaje:

El **primer paso** es que empieces a leer *Un curso de milagros* y así, continúa leyéndolo hasta que acabes el *Texto*, el *Manual del maestro*, la *Clarificación de términos*, los suplementos: la *Psicoterapia* y el *Canto de la oración*; practica las 365 lecciones del *Libro de ejercicios*; y aplica todo lo aprendido a tu vida diaria.

El **segundo paso** es que leas esta historia: *Había una vez un Espíritu*.

El **tercer paso** es que leas el *Manual Na-Sá Curarte Tú* y tomes el Curso Propedéutico *Na-Sá Curarte Tú*, en videos, están en nuestra página ([www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)).

El **cuarto paso** es que tomes el Taller para perdonarte tú a ti. El propósito de este taller es **que te perdones tú a ti**, para que seas feliz al recordar la unión con todas las personas, porque ir por el mismo camino todas juntas nos lleva a Dios.

---

<sup>35</sup> Esta es una cita del libro *Había una vez un Espíritu* de Miguel Ángel Olguín Salgado.





El **quinto paso** es que tomes el Taller del Espíritu. El propósito de este Taller es que sepas que no eres la ilusión de un cuerpo, eres un Espíritu, cuya esencia es la mente única; para que no tengas miedo de mirar dentro de ti; porque los niños confunden entre fantasía y realidad, y tienen miedo porque no ven la diferencia.

El **sexto paso** es que te formes como Maestra Adjunta *Na-Sá Curarte Tú*. El propósito de este taller es **que aprendas a disolver las estrategias del ego que generan todos tus sufrimientos**, tanto en personas como en parejas, familias, empresas, instituciones y comunidades; para que vivas en paz, unión y armonía; porque somos mentes tomadoras de decisiones, guiadas por el ego o por el Espíritu.

Ya egresaron cuatro generaciones de Maestras Adjuntas y con este Manual inició la quinta. Sus nombres y datos de contacto están en nuestra página.

Puedes tomar Talleres breves: de pareja, para crear relaciones santas; de familia, para crear el arco de seguridad que nos da paz y dicha; de empresa, para revisar la unión de las mentes y restituirla si hay separación; de instituciones, para que generes comunidades colaborativas.

**Bienvenida, toda la información está en [www.curartetu.org](http://www.curartetu.org)**



## Apéndices

### *Apéndice 1 Meditación SF*

Esta meditación de sueños felices, es para que empieces a sentir paz, porque así experimentarás la voz de Dios, que es el Espíritu Santo.

#### A. Reflexiones

Tú tienes una mente tomadora de decisiones que está formada por tres partes: tu propio espíritu, que es el que toma las decisiones; el Espíritu Santo que es tu guía y que te lleva a construir sueños felices y, finalmente, a que recuerdes la unión con Dios; y por el ego que te dirige para crear sueños de miedo.

Desde que empezaste a soñar que eres un cuerpo, creaste el mundo y el universo; cuyas principales características son la escasez, la pérdida y el sacrificio. Vives soñando que te atacan y que para defenderte tienes que atacar, así te llenas de sueños de miedo, separándote de alguna o de muchas personas; de tu propio espíritu y de la guía del Espíritu Santo.

Como crees que tus sueños de miedo son reales y que todos tus problemas, conflictos y síntomas vienen de afuera de ti, de otros cuerpos



que te atacan; no te das cuenta que tú eres el soñador y que tú estás creando todos tus sueños de miedo.

Cuando estudias, practicas y aplicas a tu vida *Un Curso de Milagros* y empiezas a disolver las estrategias del ego –los sueños de miedo– con *Na-Sá Curarte Tú*, abres la posibilidad de darte cuenta que tú eres el soñador y de que puedes empezar a crear sueños felices.

Para crear sueños felices hemos modelado la Meditación SF (la Meditación de Sueños Felices)<sup>36</sup>.

Esta meditación integra en un grupo de reflexión, tanto a tu espíritu como al ego y al Espíritu Santo. El resultado es una conversación colaborativa<sup>37</sup> donde se abren posibilidades allí donde parece que no las hay. Es una meditación que te abre nuevas posibilidades y te lleva a crear sueños felices.

Centrarnos, dejando poco a poco la conversación constante del ego, basada en el ataque; dejarnos guiar por el Espíritu Santo, abrírnos

---

<sup>36</sup> Esta Meditación SF está inspirada en *Un Curso de Milagros* y en el método de *Trance Generativo* de Stephen Guilligan. Tanto a Jesús, quien dictó el curso, a Helen Shucman, como a Stephen, quien creo el método de trance, les decimos: Soy gratitud.

<sup>37</sup> Si quieres aprender esta manera de conversar entra a la página [conversacionescolaborativas.com](http://conversacionescolaborativas.com) y estudia el Curso Básico, es gratuito, formado por videos breves.



a su infinita sabiduría y definir un sueño feliz, y un propósito para que se cumpla con su guía, nos permiten –rápidamente– pasar de sueños de miedo a sueños felices.

Una práctica diaria muy útil es saber que cada vez que creemos que estamos siendo atacadas, nos están pidiendo ayuda; saber que en verdad nos están pidiendo amor.

Todos tus sueños de miedo son ataques contra ti misma. Recuerda que sólo eres una mente y todo lo que percibes son pensamientos creados por ti misma. Si te producen miedo son proyecciones de tu ego, y si te producen amor son extensiones de tu espíritu.

#### B. Proceso

Si sólo eres una mente, todo lo que te sucede, todo lo que percibes, son solamente pensamientos.

Cuando tu mente tomadora de decisiones, tu propio espíritu, toma decisiones guiada por el ego, sientes miedo. Proyectas sueños de miedo.

Cuando tu mente tomadora de decisiones, tu propio espíritu, decide guiada por el Espíritu Santo, sientes paz. Extiendes amor y transformas tus proyecciones en sueños felices.

Para preparar la meditación de sueños felices:



El **primer paso** es que identifiques tus sueños de miedo, conversando colaborativamente con otra persona.

El **segundo paso** para transformar tus sueños de miedo en sueños felices es identificar las estrategias del ego, con el método Na-Sá Curarte Tú; utilizar el verdadero perdón y presentar las estrategias al Espíritu Santo y a Jesucristo para que suceda el milagro. Esto se realiza óptimamente uniendo tu propia mente con la de otra persona en una meditación.

El **tercer paso** es que identifiquen un sueños feliz, los pasos para cumplirlo y los obstáculos que lo pueden impedir.

El **cuarto paso** es que definan un propósito, guiados por el Espíritu Santo, intuitivamente o con *Un Curso de Milagros*, y que generen su cumplimiento con la Meditación SF.

El **propósito** general de la Meditación SF es que extiendas sueños felices; para que goces de paz, amor y alegría; porque así recordarás la Unión con Dios.

Como Maestra Certificada Na-Sá Curarte tú y/o con el Curso Propedéutico Na-Sá Curarte Tú, y con el Manual Na-Sá Curarte tú y la guía rápida, ya sabes disolver los sueños de miedo proyectados por el



ego; ahora vas a aprender a extender **sueños felices**, con la meditación SF.

Tienes que hacer lo siguiente:

1º Sueña qué sueño feliz te gustaría extender. Suéñalo como se extienden los sueños, sin límites. No metas al realista, ni al crítico.

2º Con “realismo”, enumera los pasos para que se pueda realizar tu sueño.

3º Haz una lista de los obstáculos que puedan impedir tus sueños: miedos, adversarios, críticos. Haz una lista de tus creencias limitantes. Para evitarlos oportunamente.

4º Define un propósito para este sueño feliz, guiado por el Espíritu Santo, en forma intuitiva o con *Un Curso de Milagros*. El propósito puede ser de cualquier tema y/o también puede generar un recuerdo de tu verdadera identidad: Hija de Dios, Maestra de Dios, Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú.

5º Identifica con precisión el bloqueo raíz que puede impedir que logres tu sueño feliz: el miedo, la creencia, el resentimiento, el juicio, el arquetipo y la resistencia; que forman tu bloqueo. No lo quites, solo escríbelo. Lo vas a quitar al empezar la meditación.



## C. Meditación SF

Esta meditación tiene cuatro etapas:

Primera Etapa: Preparación.- La preparación se hace desde la “mente consciente”, desde nuestro espíritu como “soñador”, como “tomador de decisiones”; y nos lleva a aceptar que el Espíritu Santo nos guíe, a crear un sueño feliz, a definir un propósito, a centrarnos en nuestro propio Espíritu y a usar nuestro cuerpo como medio de comunicación para medir nuestra resonancia espiritual.

1. Primero lleva a cabo una conversación colaborativa detallada con la otra persona o contigo misma, para que tengas la información completa, porque cada percepción que te compartan o te compartas la podrás usar para profundizar y fortalecer la meditación.

Ahora define un sueño feliz y un propósito (como te expliqué anteriormente) propósito guiados o guiado por el ES, desde nuestra intuición directa o a través de *Un Curso de Milagros*. El qué del propósito tiene que estar en positivo. El qué no puede



redactarse en negativo: “que se me quite este dolor”, “que desaparezca esta bola”, “que no me enferme”. Sino en positivo: “que mi cuerpo permanezca sano”, “que mi mente siga al Espíritu Santo”.

Podríamos incluso empezar a reconocer nuestra verdadera identidad: “Soy Una Maestra de Dios”, “Soy una Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú”, “Soy Hija de Dios”.

Tanto el qué, el para qué y el por qué, hay que redactarlos con el menor número de palabras, claras y específicas, para que durante la meditación podamos recordarlos con facilidad, porque el propósito en esta meditación tiene que ser concreto.

Es necesario, también, establecer una escala acerca de la resonancia de cada parte de nuestro propósito –el qué, el para qué y el por qué– con nuestro propio Espíritu, así sabremos si es o no adecuado. Por ejemplo, en una escala de 0% a 100%; 10% ó 20% nos muestran que casi no hay resonancia y habría que cambiar el propósito o alguna de sus partes. También es necesario checar si no es demasiado alto, tal vez nos sale 100%, pero si preguntamos con el péndulo o con nuestros dedos si lo vamos a concretar, usando también una escala de 0% a 100%, podemos descubrir que la posibilidad de lograrlo es 1. Y





entonces es necesario quitarnos bloqueos y/o, ajustarlo a algo que si podemos lograr.

Para ser más específico, tal ves podamos lograr la identidad de “Maestra de Dios” pero no la de “Hija de Dios”. O solamente podamos lograr un qué más concreto sin establecer una nueva identidad. O sólo podemos lograrla a un 70% u 80%, y está bien. Más adelante, conforme te quites bloqueos con el método *Na-Sá Curate Tú*, aprendas, practiques y apliques a tu vida *Un Curso de Milagros* podrás elevar el porcentaje hasta llegar a 100%.

2. Centrate y, cuando estés con otra persona, céntrala conectándote y pidiéndole a la otra persona que se conecte con el Espíritu Santo, poniendo tu espalda recta, fijándote en tu exhalación y diciendo “pensamiento”, en silencio para ti misma, cada vez que venga uno, y después de unos momentos di: *el Espíritu Santo está en mí y mi espíritu está en Dios...* Y le pedimos al Espíritu Santo que nos guíe durante toda esta meditación y siempre...también le pedimos que nos recuerde que en nuestra propia mente se formó este bloqueo raíz a los...años y se activó con el miedo...a partir de la creencia...y se formó un resentimiento con...el juicio de...y todo esto generado por el arquetipo...y para ocultar todo esto formamos



la resistencia...Y ahora le pedimos al Espíritu Santo que nos recuerde también que el Maestro de Perdón, Jesucristo, también está en nuestra propia mente y a Él le decimos que ya nos dimos cuenta que la ilusión de ese bloqueo de los...años, que se formó en nuestra propia mente y le preguntamos: ¿Cuál es tu voluntad? -porque nuestra mente es muy limitada y la del Maestro de Perdón es infinita- ...y luego le preguntamos a nuestro propia espíritu: ¿Cuál es mi voluntad?...y sintiendo tu corazón desde tu mente recta, guiado por el Espíritu Santo, tomamos conciencia si le podemos decir al Maestro de Perdón: Si, acepto tu voluntad...y le decimos al Espíritu Santo, a Jesucristo y a nuestro propio Espíritu: soy gratitud.

3. Luego utilizando la *meditación autoalusiva* decimos: Y ahora fíjate en las sensaciones que tienes en tu cabeza...por dentro y por fuera (aquí acentuamos la voz)...y ahora al mismo tiempo (acentuamos la voz) fíjate lo que sientes en tu cuello, por dentro y por fuera (acentuamos la voz)...Y sigue fijándote en las sensaciones de tu cabeza y de tu cuello, y al mismo tiempo (acentuando) fíjate en tu tronco, de tu pecho a la cintura, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora fíjate también en tu espalda, por dentro y por fuera (acentuando)...y con todas las sensaciones de tu cabeza, de tu cuello, de tu tronco por adelante



y por atrás, por dentro y por fuera (acentuando) ahora fíjate en las sensaciones de tu brazo derecho, desde tu hombro hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora fíjate también en las sensaciones de tu brazo izquierdo, desde tu hombro hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora siente tu cadera por adelante y por atrás, por dentro y por fuera (acentuando)...y sintiendo todas las partes de tu cuerpo desde la cadera hasta tu cabeza, ahora siente tu pierna derecha, desde tu muslo hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y siente también tu pierna izquierda desde tu muslo hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando). Y ahora te voy a pedir que sigas conectada a todas las sensaciones de todo tu cuerpo y recuerda que hablamos en femenino porque nos hablamos como personas: la persona. Tu como persona.

4. Y ahora puedes empezar a recordar algunas experiencias en que tu propio espíritu ha aceptado la guía del Espíritu Santo y recordar el lugar en dónde estabas...recrear tus sensaciones...las imágenes...los sonidos o silencios...los olores...los sabores...y los mensajes...y si es la primera vez que tienes esta experiencia fíjate qué cambia cuando aceptas que el Espíritu Santo guíe a tu espíritu: qué sientes...qué ves...qué



escuchas...silencio...sonidos nuevos o conocidos...a qué huele...a qué sabe...qué mensajes recibes.

5. Y ahora vamos a recordar momentos de unión. Como ya sabes, la causa de todos los conflictos, problemas o enfermedades es la separación, en tu mente, de alguna o algunas personas, de Dios, del Espíritu Santo o de Jesús. Ya disolviste los bloqueos que causaban la separación. Ahora recuerda algún momento de unión, cualquiera a cualquier edad. Obsérvate a ti mismo y la ó las otras personas con las que te uniste...que hacían...en dónde estaban...qué hora era... cómo era la temperatura...qué sentían...qué veían... a que olía...había sabores...qué sonidos escuchaban...qué mensajes recibían.

Para profundizar y ampliar el campo de...recursos de unión, puedes invitar y sentir la presencia de la otra u otras personas, la del Espíritu Santo o la de Jesús, a tu lado, atrás de ti o...adentro de tu corazón (subráyalo).

Segunda Etapa: Invitación y entrelazado de las partes que participan en el propósito.



Hay varias partes...de la propia mente (subráyalo), que participan en el cumplimiento o en el rechazo del propósito. Algunas partes que lo hacen surgir, otras que lo apoyan y algunas que lo resisten o lo tratan de evitar.

1. invitar a las partes a un grupo de reflexión.

Invita a los síntomas, a los problemas y/o a los conflictos que te dieron conciencia de las estrategias de separación del ego. Son bendiciones...pues sin ellos no habrías puesto atención en las estrategias de separación que generaste desde el ego, ni habrías disuelto los bloqueos que las mantuvieron por años, meses, semanas o días. Invítalos diciéndoles: ustedes activaron en mi la conciencia de que yo soy la/él soñador(a) del sueño de miedo, despertaron a mi espíritu, a mi mente tomadora de decisiones...Soy gratitud.

Luego invita a las metas provisionales que definiste, incluso en términos negativos: que se quite este síntoma, conflicto o problema. También diles: Soy gratitud.



Ahora invita a todos los recursos para disolver la separación: la guía del Espíritu Santo, el recordar un momento de unión y también diles: Soy gratitud.

También invita a tus partes negativas: tus miedos, tus dudas, tus objeciones, tus críticos. Diles: Soy gratitud, acompáñenme.

Puedes también invitar a los elementos que forman tu identidad: a tu mente personal...a tu familia...a tus amigos...a una pareja...a tu trabajo...a tu ciudad de nacimiento...a los lugares en los que has vivido...a tus diversiones...a tu humanidad...a tus gustos y a tus deseos: ser maestro de Dios, Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú, Hija de Dios. Diles: Soy gratitud.

¿A quién más habría que invitar? (deja un espacio de silencio de 20 segundos) a una mascota, a un padrino...Si encuentras a algo o alguien más dile: Soy gratitud.

Ahora te voy a pedir que pongas el síntoma, el problema y/o el conflicto en alguna parte de tu cuerpo...puede ser en alguno de los dedos de tus pies; luego recuerda tu sueño feliz y tu propósito (repítelos) y ponlos en tu corazón...a todas las partes que te generan recursos, soluciones, ponlos en tu brazo derecho o en tu brazo izquierdo, tu de...cí...de...lo. Luego pon en el otro brazo a las partes que te frenan o te detienen. Y fíjate si quieres mover, o



imaginar que los mueves, alguno de tus brazos o los dos...elesvarlos...a la misma altura o a diferente altura, siéntelo...hazlo en una dos o más respiraciones...puedes dejar flotando uno o tus dos brazos o llevar uno a tu corazón y otro a tu pierna o vi...ce...ver...sa.

2. <sup>38</sup> Ahora invita a todas las partes de la propia mente, a entrelazarse y reflexionar -con palabras...con símbolos...con colores...en silencio...o como tu lo decidas- a todas las partes de este grupo de reflexión que formaste.

- Fíjate en el brazo en el que están todos tus recursos y fíjate si quieres dejarlo en la misma posición o hacer algún ajuste...y en una o dos respiraciones empieza a sintonizarlo con tu sueño feliz y tu propósito (puedes repetirlo, haciendo énfasis en las pausas) hazlo a tu propio ritmo...(déjala 20 segundos en silencio) y deja que vengan sensaciones, imágenes o

---

<sup>38</sup> Es muy importante el sonido y el ritmo de tu voz (intensidad, tono, pausas) como si estuvieras produciendo música (puedes incluso poner música de fondo: Mozart, Vivaldi).



reflexiones que vienen de tu brazo y del momento de unión que recordaste.

- Y manteniendo esos mensajes de tu propósito empieza a mover tu otro brazo, en el que sembraste los síntomas, problemas o conflictos y escúchalos, siéntelos, deja que se expresen...deja que se expresen tus miedos...tus objeciones...tus críticos.
- Sigue manteniendo presente tu propósito...(puedes repetirlo suavemente y luego hacer una pausa de 20 segundos) y luego recuerda de nuevo el momento de unión...(dale otros segundos de pausa) ahora puedes invitar y escuchar o sentir a tu mente consciente (pausa) a tus amigos o a alguno en particular: ¿Qué hace? ¿Qué dice? ¿Qué sientes? (pausa) invita a una pareja: ¿Qué pasa? ¿Qué sientes? ¿Qué mensaje? (pausa) Y tu familia: ¿Qué sucede? ¿Qué te dice? (pausa) ¿Y el lugar dónde naciste? ¿Qué? (pausa) ¿Tu país? (pausa) ¿Y tu nueva identidad? (checha con los dedos cuál afirmar: 1) Maestra de Dios, 2) Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú, 3) Hijo de Dios) Y dile: ¿Como...(mete la identidad que salió) que te dirías? ¿Qué





ves? ¿Qué sientes? ¿Cuál es tu mensaje? (pausa) ¿A quién más vas a invitar? ¿Invítalos? (pausa).

### Tercera Etapa: integración y formación de sueños felices.

Ahora todas las partes que invitaste a este grupo de reflexión, son toda una orquesta que tú diriges...están generando en ti nuevas experiencias para lograr tu propósito (puedes volver a mencionarlo)...(intensifica el ritmo musical, su intensidad, todo en un *crescendo*) experimenta las nuevas caras y las sensaciones cambiantes...las imágenes y los símbolos...¿los problemas se desvanecen?...¿no tan rápido o no tan lento?...¿tienes una comprensión cambiante?...el cielo...el sol...la luna...las estrellas...la inmensidad del mar, mar, mar, mar...splash...mar...turururururu...soft...beautiful...merci ...splash...una...splash...y hoy una nueva y diferente comprensión de otras y otras, las voces críticas disminuyen..., poco a poco o de golpe, cambios, los cambios...cambiar...moverse...distraerse...centrarse...por un lado y por otro y...por otro lado...y poco a poco o rápidamente, en un momento, cuando diga la palabra ahora, ahora, te dejarás ir, ir, ir, a un nivel más y más profundo dentro de tu mente, al



interior del interior...en donde todas las partes que invitaste a este grupo de reflexión puedan integrarse de una nueva manera...incluso en una nueva identidad para ti, en una nueva certeza absoluta de conocer el Conocimiento, de conocer la Verdad, guiada por el Espíritu Santo está en ti y tú espíritu está en Dios...déjate caer más profundo y experimenta esa integración ¡Ahora! (pausa) ¡Ahora suena como los vientos del cambio! (pausa) Eso está muy bien...deja que pase...eso es ¿sientes la ligereza?...¿paz?

- Ahora te voy a pedir que veas, sientas, escuches, qué animal serías en este momento, si fueras un animal; ¿Cómo es el paisaje en el que estás? ¿Qué pasa? ¿Hay otros animales? ¿Qué hacen? (pausa). En el caso de relaciones interpersonales, pregúntale: ¿Qué animal sería la otra persona?...¿Qué hace? ¿En dónde está? Fíjate si hay algo que cambiar...hay algo que mejorar ¿Qué sería? (pausa) y hazlo en una dos o tres respiraciones.
- Y puedes conocer el problema, el conflicto o los síntomas y, al mismo tiempo, disfrutar de todos los caminos y posibilidades que se abren en tu propia mente...(pausa).



### Cuarta Etapa: Transferir lo aprendido al sueño feliz.

#### 1. Destacar los aprendizajes clave.

Y mientras disfrutas esas sensaciones, ahora date cuenta de los aprendizajes clave que acabas de generar (pausa) puedes experimentar tu propósito en acción (repetirlo)...y todo lo que has aprendido aquí y ahora...los miedos que se disolvieron y los que siguen disolviéndose...los cambios que has empezado hoy...sintiéndolos descubre los más importantes (pausa) ¿cuáles son las dos o tres cosas que quieres recordar de esta experiencia que vives aquí y ahora? Haz silencio y siéntelas en tu interior...Shhh...silencio (pronúncialo suavemente) respíralas...ábreles un espacio en tu interior (pausa de 20 segundos).

#### 2. Imagina un presente cumpliendo tu propósito.

Sintiendo lo aprendido, visualízate a ti misma cumpliendo tu propósito...disfruta...observándote...sintiéndote completa... ¿cómo Hija de Dios? ¿cómo Terapeuta Na-Sá? ¿cómo maestra



de Dios? (pausa) completa...esta es una experiencia profunda, completamente tuya (pausa de 20 segundos).

### 3. Cumple Compromisos.

Y viéndote cumpliendo tu propósito...fíjate qué compromisos quieres hacer contigo...y ¿con el Espíritu Santo?...¿con Jesús?...¿con quienes más? (pausa) ¡con tu sueño feliz!...compromisos simples y concretos...¡siéntelos ligeros! ...fluyen au...to...má...ti...ca...men...te ¡con la humanidad! Siéntelos todos simples, sencillos, en flow...mi más profundo compromiso es...y mientras los sientes, fíjate como resuenan ví...vi...da...men...te en tu centro...siente como tocas tu centro...siéntelo (pausa) y confirma tus compromisos en silencio (pausa) recuérdalos todos los días al despertar...prácticalos todos los días guiada por el Espíritu Santo...viviendo el sue...ño fe...liz que generaste...

### 4. Gratitud.

Ahora tómate unos momentos para llenarte de gratitud y decirles a todos los que te ayudaron a llegar aquí: Soy gratitud...visualízalos ahora (pausa) agradécete y...a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo...Soy gratitud.



## 5. Reorientación.

Y cuando te sientas lista, poco a poco, suavemente...delicadamente...a tu propio ritmo...empieza a integrar esta experiencia a tu propia mente con tu espíritu en conciencia...bendice y bendícete...lleva en tu camino de todos los días estos nuevos aprendizajes...Muchas gracias por unir tu mente con la mía. Soy gratitud...cuando vayas sintiéndote lista deja que el Espíritu Santo y tu propio espíritu te regresen de nuevo a este lugar en donde hemos estado conversando...toma una o varias respiraciones para volver aquí suavemente, disfrutando y abre los ojos cuando tu lo desees...cuando te sientas lista. Podemos quedarnos en silencio o conversar...¿hay algo que quieras comentar?...¿algo te llamó la atención?...¿qué más?



## *Apéndice 2*

### **Na-Sá Curarte Tú: Un Caso**

**¡Aprendamos a curar personas, no cuerpos!**

**Por**

**Miguel Ángel Olguín**

### Índice

1. Diagnóstico.
2. Las percepciones del ego.
3. Algunas Reflexiones.
4. Las proyecciones y el contenido de los juicios.
5. La estructura de la enfermedad y las percepciones o “interperataciones desde el ego”.
6. Las Leyes generales de la curación en *El Canto de la Oración*.
7. El proceso:
  - a. Perdonar y expiar las Proyecciones.
  - b. Meditación de Sueños felices.
8. Conclusiones.

Anexo 1 El uso del péndulo



## Anexo 2 Invitación a trabajar contigo misma.

### 1. Diagnóstico.

Como tú ya sabes la conversación colaborativa, tu cuerpo, tus dedos y el cuerpo de tu consultante son los medios para identificar las estrategias específicas del ego.

En este caso y en el de algunas otras enfermedades mentales la estructura es muy compleja: existen proyecciones de hace muchos años; de hace algunos meses; y de hace unos días. Éstas últimas son los disparadores de los síntomas.

En este caso las primeras proyecciones son de mil novecientos noventa y siete; luego hay proyecciones de octubre de dos mil veinte; y los disparadores son de los dos días anteriores a que aparecieran los síntomas.

En este caso concreto, por primera vez, además de identificar las estrategias del ego, busqué los pensamientos específicos que tenía acerca de cada proyección, el contenido de los juicios. Cuando llegues al punto 4 de este caso, Proyecciones y el contenido de los juicios, vas a ver los que identifiqué. Y este es un elemento más en el método Na-Sá Curarte Tú.



La proyección, las estrategias específicas del ego, son el efecto de tus juicios acerca de esas percepciones.

Es decir, cuando buscamos el contenido de los juicios, estamos buscando la causa de tus percepciones, de tus proyecciones, de las estrategias del ego.

Estos juicios son la causa de todas nuestras ilusiones y hay que presentárselos, también, al Maestro del Perdón para que los disuelva.

¿Cómo identificamos cuáles son los pensamientos específicos que causan todo?

Conversando colaborativamente con las consultantes o con nosotras mismas. Además podemos verificar que son específicamente esos pensamientos, con el método del péndulo.





## 2. Las percepciones del ego. Una narrativa para separarnos.

El sábado veinte de marzo de dos mil veintiuno. Empecé a tener 38.2 de temperatura. No tomé conciencia de ello hasta que Li, mi pareja, me lo hizo notar cuando veíamos la televisión. Al acostarme, sin identificar con precisión las estrategias del ego que generaron la temperatura, me acosté y escuché la meditación de ilusiones físicas y la temperatura desapareció. Hasta el día de hoy, veinte de abril de dos mil veintiuno, no he vuelto a tener temperatura.

Del domingo veintiuno al viernes veintiseis de marzo me fui sintiendo más y más cansado cada día. Cada noche escuchaba alguna de las meditaciones de sueños felices y amanecía mejor. Pero no busqué cuáles eran mis proyecciones, ni las estrategias del ego que estaban generando los síntomas.

Mi mente consciente estaba enfocada en preparar el Taller para tu Espíritu, que se realizaría del veintiseis al veintiocho de marzo, y la celebración del tercer aniversario de Na-Sá Curarte Tú el 15 de abril.



Pude impartir el Taller del Espíritu, pero sintiéndome cada día más débil. El sábado no fui a la caminata y la meditación del domingo la llevó, en dos terceras partes, Li martinez Chávez. ¡Que bueno que dábamos el Taller entre los dos!

El domingo en la tarde que llegué a la casa me sentía agotado y muy débil.

Solicité el análisis PCR de covid y el lunes veintinueve de marzo me lo fueron a hacer a mi casa. El martes 30 de marzo me enviaron los resultados: positivo.

El mismo martes, mis hijos sabían que estaba mal y me internaron en un famoso hospital privado. Yo no tenía energía suficiente, ni claridad para tomar decisiones. El protocolo era de diez días de tratamiento, entubado. Me hicieron una tomografía y tenía afectados los dos pulmones. El único síntoma era falta de oxigenación. Nunca tuve dolor, temperatura, tos. No perdí ni el gusto, ni el olfato. Nada. La oxigenación adecuada en el hospital, me permitió empezar a tener nuevamente claridad en la mente.

El miércoles 31 de marzo decidí, a propuesta de mi hijo mayor, que me cambiaran a un hospital de tercer nivel en Toluca (yo trabajé varios años en el gobierno del Estado de México). Cuando llegué el hospital, el mismo miércoles, un enfermero me dijo que si me quería curar, debería



estar el mayor tiempo posible boca abajo, que así se recuperaban los pulmones. Lo empecé a hacer. Entré al hospital con quince litros de oxígeno para mantener mi oxigenación entre 92 y 94 por ciento.

El jueves primero de abril empecé a curar mi mente y diagnosticué las proyecciones que se explican a detalle en el punto 4, de las proyecciones y el contenido de los juicios que las causan. En los siguientes días los perdoné y los expié. Luego hice una meditación de sueños felices, en la que el sueño era que el oxígeno subía a noventa y ocho por ciento. En esta meditación, invité a todas las enfermedades que he tenido desde que nací; y también invité a todos los recursos para curar que hay en Na-Sá Curarte Tú y en *Un Curso de Milagros*. El lunes 5 de abril mi oxigenación subió a noventa y ocho por ciento y bajaron el oxígeno a siete litros. Una enfermera me comentó que si volvía a subir mi oxigenación, bajarían el auxilio del oxígeno a cinco litros y me darían de alta.

Lunes y martes busqué más estrategias del ego en mi mente y no encontraba ninguna. De repente me surgió la idea de que en cada pulmón habría alguna estrategia del ego. Así fue. En el pulmón izquierdo se instaló a los trece años y en el derecho a los veintiocho años. Perdoné y expié las dos proyecciones, los juicios e hice una meditación de sueños felices.



El miércoles siete de abril oxigené de nuevo noventa y ocho por ciento, bajaron el oxígeno a cinco litros y me dijeron que harían por escrito una pre-alta. Que si seguía así el jueves 8 de abril me darían de alta. Y así fu

*“enseñar es aprender” (M-int.1:5)*

### 3. Primeras reflexiones

Una.- Como estamos soñando que estamos separadas de Dios, sentimos culpa y miedo por habernos separado; tememos que Dios se va a vengar de nosotros y el ego nos dirige para que toda la culpa la tengan las “otras” personas. Proyectamos toda la culpa en las otras personas y así tratamos de dejar de sentir miedo, pero sólo le estamos cambiando la forma: a ira, que es otra manera de sentir miedo.

Dos.- *Nadie puede escapar de las ilusiones a menos que las examine pues no examinarlas es la manera de protegerlas. No hay necesidad de sentirse amedrentado por ellas, pues no son peligrosas (T-11.V.1:1-2).*

Tres.- La causa de la enfermedad fue no examinar las ilusiones que la propia mente generó desde que mi papá murió en mil novecientos



noventa y siete. Sólo fui acumulando más y más proyecciones, que yo interpreté como traiciones de familiares cercanos y que se reactivaron en octubre de dos mil veinte que murió mi hermano de covid. Además, seguí proyectando ilusiones de traición con otras personas.

*Cuatro.- Las interpretaciones que el ego hace de las leyes de la percepción son y no pueden sino ser, exactamente lo opuesto a las del Espíritu Santo. El ego se concentra en el error y pasa por alto la verdad. Hace que todos los errores que percibe sea reales y concluye –utilizando su razonamiento típicamente circular– que la idea de una verdad consistente no tiene sentido por razón de los errores. El siguiente paso, entonces, es obvio. Si la idea de una verdad consistente no tiene sentido, la inconsistencia tiene que ser la verdad. Teniendo muy presente el error y protegiendo lo que ha hecho “real”, el ego procede al siguiente paso en su sistema de pensamiento: el error es real y la verdad es un error (T-11.V.14:1-6).*

*Cinco.- Cada hermano que te encuentras se convierte en un testigo de Cristo o del ego, dependiendo de lo que percibas en él. Todo el mundo se convence de lo que quiere percibir y de la realidad del reino a favor del cual has decidió mantenerse alerta. Todo lo que percibes da testimonio del sistema de pensamiento que quieres que sea verdad. Cada uno de tus hermanos tiene el poder de liberarte si tu decides ser libre. No puedes aceptar falsos testimonios*



*acerca de un hermano a menos que hayas convocado falsos testigos contra él. Si no te habla de Cristo, es que tú no le hablaste de Cristo a él. No oyes mas que tu propia voz, y si Cristo habla a través de ti, Le oirás (T-11.V.18: 1-7).*

*Seis. Lección 4 Estos pensamientos no significan nada. Son como las cosas en esta habitación (en esta calle, desde esta ventana, en este lugar). Éste es un ejercicio de gran importancia y se repetirá de vez en cuando de forma ligeramente diferente. El propósito de esto es entrenarte en los primeros pasos hacia la meta de poder separar lo que no tiene significado de lo que si lo tiene. **Representa el primer esfuerzo en el objetivo a largo plazo de aprender a ver que lo que carece de significado se encuentra fuera de ti y lo significativo dentro.** Es también el comienzo del entrenamiento que le permitirá a tu mente distinguir entre lo que es lo mismo y lo que es diferente (L-pI.4.3:1-4).*

#### 4. Las proyecciones y el contenido de los juicios.

1º Para comprender nuestras proyecciones y los pensamientos que tenemos acerca de ellas. Y luego identificar las estrategias del ego para hacernos creer que las ilusiones son verdad vamos a tener presente el principio número cincuenta de los milagros:



*El milagro comparte lo que tu has fabricado con la creación, aceptando como cierto lo que concuerda con ella, y rechazando como falso lo que no (T-1.I:50).*

¿En este mundo hay algo que concuerda con la creación? Todo aquello que sigue el propósito del Espíritu Santo.

2º También es necesario que apliquemos las enseñanzas de la lección 5 del Libro de Ejercicios. (L.p I.5) : Nunca estoy disgustado por la razón que creo. Esto significa que hay dos elementos con los que, guiado por el ego, sigo sus estrategias: uno es la proyección, la percepción que tengo y que creo que existe afuera de mi; y el otro, son los pensamientos, los juicios, que tengo acerca de la percepción misma.

3º En la lección 8 del Libro de Ejercicios (L.p.I.8) Jesús nos explica que lo que percibimos no tiene significado porque su causa son nuestros propios pensamientos, guiados por el ego. Son siempre pensamientos de separación. Nuestros pensamientos generan todas nuestras percepciones del mundo.

Hagamos el ejercicio.



Proyección 1 Esta proyección se generó en mil novecientos noventa y siete.

Al morir mi papá, mi cuñada se alió, por intereses económicos, con la abogada que trabajaba con él para quedarse con los impuestos que ya no se debían pagar. Yo decidí, y aconsejé a mi mamá, no pelear porque sólo nos iba a quitar tiempo y dinero y mejor había que dejar que se quedaran con ese dinero.

Mi papá le había dejado a mi mamá todo su patrimonio y ella podría tener todo lo necesario hasta el último día de su vida. Como fue.

Pero yo me separé de mi cuñada y de mi hermano y, a partir de ese momento, dejé de frecuentarlos. Mi hermano y su familia nos empezamos a ver, una o dos veces al año.

Desde la “visión” del ego esa “traición” de mi hermano y mi cuñada fue especialmente dolorosa porque fuimos muy cercanos desde que él nació. Yo era mayor que él siete años y lo cuidé y apoyé como a un hijo. Por ejemplo, yo pagué su boda.

Esta proyección la tengo que perdonar en mí, en nadie más. Tengo que dejar de darle “realidad” en mí mismo y la proyección cambiará.





Para perdonarme es necesario que identifique las estrategias que el ego generó:

Miedo 6 pasivo: ser atacado con acciones.

Creencia 9: creer en la separación

Resentimiento con mi cuñada, con mi hermano y con la abogada.

Juicios de mi cuñada, mi hermano y la abogada.

Arquetipo 7-2:4 La producción automática

Convivía una o dos veces al año como cuerpo. No me unía realmente. Nunca me había vuelto a unir.

Resistencia: indiferencia

Y también tengo que identificar mis pensamientos, mis juicios, acerca de esta percepción. Fíjate la relación de causa-efecto que hay entre nuestros pensamientos y el mundo. Es decir, nuestros propios pensamientos están creando las percepciones del mundo en este momento.

Juicios 1 Mi cuñada me traicionó.



Mi hermano hizo como que nunca se dio cuenta respecto a lo que hizo su esposa.

Ellos me atacaron y se separaron de mí. Yo sólo actué en consecuencia: separándome.

Proyección 2 Esta proyección se generó en octubre de dos mil veinte. Mi hermano murió de covid. Mi cuñada no me avisó cuando empezó a estar enfermo. Su hija mayor me llamó por teléfono para avisarme, cuando él ya estaba agonizando. Yo utilicé la resistencia de indiferencia y no viví mi duelo.

Dos semanas despues de que mi hermano falleció, desayuné con mi cuñada en mi casa. Me acompañó Li Martinez, mi pareja. Mi cuñada se sentó frente a ella y sólo le habló a ella: le contó como murió y lo que ella pensaba. Cuando terminamos la acompañé a su coche y antes de subirse me dijo que sentía mucho lo que había pasado entre nosotros.

Esta proyección se generó con la siguiente estrategia del ego:

Miedo 6 a ser atacado con acciones (contagiarme por culpa)

Creencia 5 creer en el pecado



## Resentimiento 1 contra mi mismo

### Juicio 1 yo mismo lo genero

Arquetipo 6/6 Valía (saber quien eres, saber que eres un espíritu)

### Resistencia 3 Indiferencia

Juicios 2 Siento culpa contra mi mismo porque él se contagió y murió y yo no (la culpa viene de sentirme separado de él). También siento culpa de no haber podido curarlo.

Mi cuñada tiene y siente culpa y por eso no me habló a mi sino a Li.

Sigo sintiendo un gran resentimiento con mi cuñada.

Proyección 3 Hace unos meses se generó la idea de formar un grupo de *Un Curso de Milagros* para jóvenes. Se hizo incluso una campaña en redes. Se propuso a una alumna avanzada para que se hiciera cargo. Ya formado el grupo esta persona dijo que ella había avisado por medio de un archivo que no lo iba a dar como parte de Na-Sá Curarte Tú y que iba a cobrar por enseñarlo.



Como en el caso de mi cuñada acepté lo que esta alumna quería y dejé que lo hiciera como ella quería: fuera de Na-Sá y cobrando. Me sentí nuevamente “traicionado” como en el caso de mi hermano y mi cuñada.

En las siguientes semanas en el grupo fundador de AMA Na-Sá Asociación Civil se recibieron quejas de alumnos que informaron que estaban siendo invitados al nuevo grupo de UCDM y que ellos querían seguir en el original y que además se les estaba invitando a cursos que incluso contradecían las enseñanzas de UCDM.

Se realizó una conversación colaborativa en el grupo de servicio de AMA Na-Sá Curarte Tú y se decidió hablar con la alumna y con otra alumna que estaba colaborando con ella.

El 18 de marzo hablé con la alumna y en mi proyección no recibí respuesta alguna. Sólo se cerró.

El 19 de marzo hablé con la otra alumna, quien me dijo que yo también enseñaba cosas que contradecían a UCDM; aunque luego aceptó que yo las presentaba como estrategias del ego que había que disolver.

En los siguientes días ambas alumnas informaron que iban a dejar de participar en las actividades de Na-Sá Curarte Tú.



La estrategia del ego que se formó en la ilusión es la siguiente:

Miedo 6 a ser atacado con palabras

Creencia 9 creer en la separación

Resentimiento 9 con amigas

Juicio 1 Mis propios juicios

Arquetipo 6/8 Respeto: reconocer el libre albedrío de las otras  
personas

Resistencia 1 sentirme víctima

Juicios 3 A estas personas les di todo y me traicionaron. Estas personas tienen que ser castigadas. No las puedo perdonar.

Proyección 4 A los trece años se instaló en mi pulmón izquierdo la proyección de resentimiento 13, con Dios.

Cuando tenía trece años falleció mi abuelo paterno. Una mañana cuando ya me iba a la escuela fui a despedirme de mi papá y lo encontré llorando en su recámara, sólo lo abracé hasta que dejó de llorar y me contó que su papá se acababa de morir.

Se formó la siguiente estrategia del ego:



M 6 Miedo a ser atacado con acciones

Creencia 10 creer en la muerte

Resentimiento 13 Con Dios por haber creado la muerte

Juicio 1 Yo mismo lo genero

Arquetipo 7/4/3 Los Dioses del patriarcado

R 1 Sentirme víctima

Juicios 4 Dios creó la muerte. Por su culpa mi papá esta sufriendo.  
Todos nos vamos a morir por culpa de Dios.

Proyección 5 A los veintiocho años, en el pulmón derecho se creó la proyección de ser traicionado y generó una profunda separación, con una persona de la que estaba enamorado. Recuerda que todas las proyecciones suceden en la mente y cada uno de nosotros las generamos “inconscientemente”.

Miedo 6 Ser atacado con acciones



Creencia 9 Creer en la separación

Resentimiento 8 con una pareja

Juicio 1 los juicios yo los generé

Arquetipo 5/3 Obsesiones

Resistencia 1

Juicios 5 Tener un pensamiento obsesivo. Aceptar actuar en contra de ese pensamiento obsesivo

4. La estructura de la enfermedad y las percepciones o “interpretaciones desde el ego”.

La estructura de la enfermedad es la siguiente: en el pasado creemos en el pecado, en el presente en la culpa y en el futuro en el castigo.

Es decir que los juicios que causan la enfermedad vienen siempre del pasado, por algún “pecado” que cometimos.

En el presente sentimos culpa y para librarnos de ella generamos una proyección, a partir de juicios, de que alguien nos atacó. El propósito general del ego es que las demás personas sean las culpables, y no yo, de ese miedo constante que la culpa me causa.



El miedo constante surge porque creo que en el futuro voy a ser castigado por Dios, por haberme separado de ÉL.

Recuerda que todo este sueño viene de la “idea loca” de que me separé de Dios. La cual es falsa, sigo unido a Él.

Esta misma estructura la tiene cada una de las proyecciones que percibimos en el mundo de la ilusión: un pecado en el pasado, culpa en el presente y miedo de ser castigado en el futuro.

Una característica del mundo de la ilusión es lo específico. No se puede generalizar. Todo cambia y todos percibimos diferente, porque mientras sigamos percibiendo nuestros cuerpos –que es la estrategia original del ego para que nos sintamos separados– vamos a separarnos de las demás personas.

Curar la enfermedad es ir disolviendo, por medio del perdón y la expiación, todas las estrategias del ego de las que tomamos conciencia gracias a las enfermedades, los problemas y conflictos que vamos proyectando.

La proyección, siguiendo los propósitos del ego, es la forma de seguirnos separando y cayendo en un sueño más profundo, que nos impide despertar y darnos cuenta de que seguimos unidos a Dios.





Las proyecciones en manos del Espíritu Santo y de Jesucristo son bendiciones que nos permiten darnos cuenta de las estrategias del ego, que estaban ocultas, y que ahora podemos identificar con claridad para disolverlas y así, poco a poco, empezar a despertar.

No vamos a despertar de repente porque tenemos un gran apego a nuestro cuerpo y a otros cuerpos. La estrategia de UCDM es irnos despertando poco a poco.

Na-Sá Curarte Tú te da las herramientas para identificar específicamente cada una de las estrategias del ego que puedes disolver, para ir despertando poco a poco. Sintiendo la profunda paz que te genera volver a sentirte unida a todas las personas.

Aunque quitarte estrategias específicas del ego no será suficiente para que despiertes. Solamente te generara momentos de paz, instantes santos, para que te enfoques en quitar la causa general, la estrategia general, del ego que te metió en este sueño. ¿Cómo podemos quitar la causa general? Na-Sá Curarte Tú no es suficiente. ¿Entonces cómo? La respuesta está en las conclusiones de este caso. Cuando las leas comprenderás.

##### 5. Las Leyes generales de la curación en *El Canto de la Oración*.



Las leyes generales de la curación están diseminadas a lo largo de todo el texto de UCDEM y se presenta una síntesis en el capítulo 26, inciso VII; también están en *El Libro de Ejercicios*, en *El Manual del Maestro*, en *la Psicoterapia* y en *El Canto de la Oración*.

En este caso concreto que estamos estudiando, me basé para curarlo en las leyes generales de la curación que aparecen en *El Canto de la Oración*. Vamos a revisarlas:

*1ª Testigo del perdón y ayudante en la oración, dadora de la certeza de que finalmente alcanzarás la meta, eso es la curación (CO-3.int.1:2).*

*2ª Su importancia no debe enfatizarse demasiado, pues la curación es una señal o símbolo de la fuerza del perdón y tan solo un efecto o sombra de un cambio de parecer con respecto a la meta de la oración (CO-3.int.1:3).*

*La meta de la oración es ser: la única voz que el Creador y la Creación comparten (CO.1.int.1:2).*

*3ª La enfermedad es una señal, la sombra de un pensamiento malvado que parece ser real y justo de acuerdo con las normas de este mundo. Es la prueba externa de "pecados internos" y da testimonio de pensamientos rencorosos que hieren y procuran hacerle daño al Hijo de Dios. Curar el cuerpo es imposible, y esto queda demostrado por la brevedad de la*



*“cura”. El cuerpo acabará muriendo de todas formas, y así lo único que hace su curación es demorar su retorno al polvo de donde nació y al que volverá (CO-3. I.1:2-5).*

*4° El cuerpo puede sanar como efecto del verdadero perdón. Sólo eso puede traer el recuerdo de la inmortalidad, que es el don de la santidad y del amor. El perdón no puede sino ser concedido por la mente que comprende que debe pasar por alto todas las sombras que cubren la santa faz de Cristo, entre las cuales la enfermedad debe considerarse una de ellas. No es nada más que esto: la señal del juicio de un hermano sobre otro hermano y del Hijo de Dios sobre si mismo. Pues ha condenado al cuerpo a ser su prisión, y olvidó que fue él mismo quien le adjudicó ese papel (CO-3.I.3:1-5).*

*5° Lo que el Hijo de Dios ha hecho, ahora el mismo tiene que deshacerlo. Pero no solo. Pues se deshizo de la llave de la prisión: **su santa impecabilidad y el recuerdo del Amor de su Padre.** No obstante, se le ha dado ayuda a través de la voz que su Padre puso en él. El poder de curar es ahora el don que le ha concedido su Padre, pues a través de Su Voz Él puede todavía llegar hasta Su Hijo y recordarle que el cuerpo puede convertirse en su morada elegida, pero nunca será su hogar en verdad.*

*6° La falsa curación no es más que un mísero intercambio de una ilusión por otra más “agradable”; un sueño de enfermedad por uno de salud. Esto*



*puede ocurrir en los primeros niveles de la oración, en combinación con un perdón bienintencionado, pero aún no comprendido del todo. Sólo la falsa curación puede dar lugar al miedo, y así la enfermedad es libre de arremeter de nuevo. La falsa curación puede, en efecto eliminar ciertas formas de dolor y enfermedad. Pero la causa sigue ahí, y no cesará de producir efectos. La causa sigue siendo el deseo de morir y de vencer a Cristo. Y con este deseo la muerte es segura, pues a la oración “se le da” respuesta (CO.3.II.1:1-7).*

*7º No obstante hay otra clase de aparente muerte que tiene otra fuente. No es el resultado de pensamientos hirientes ni de furia desenfrenada contra el universo. Significa simplemente que la utilidad del funcionamiento del cuerpo ha concluido, de manera que se elige abandonarlo, en forma similar a como uno se desprende de una vestimenta raída (CO.3.II.1.8-11).*

*8º Esto es lo que debiera ser la muerte: una elección tranquila, que se lleva a cabo felizmente y con una sensación de paz, pues el cuerpo se ha usado con bondad para ayudar al Hijo de Dios en el camino que lo lleva a Dios. Le damos gracias al cuerpo por el servicio que nos ha prestado. Pero nos sentimos agradecidos también de que ya no haya necesidad de seguir transitando por el mundo de las limitaciones ni de alcanzar al Cristo en formas borrosas y, a lo sumo, poder verlo claramente en amorosos*



*destellos. Ahora podemos contemplarlo sin velos, en la luz que hemos aprendido a ver de nuevo (CO-3.II.2:1-4).*

*9º Este sereno pasar a un nivel de oración más elevado y a un tierno perdón de las cosas del mundo sólo puede recibirse con agradecimiento. Pero primero la verdadera curación tiene que haber bendecido a la mente con amoroso perdón por los pecados con los que ésta soñó y decargó sobre el mundo. Ahora sus sueños se desvanecen en un tranquilo descanso. Ahora su perdón viene a sanar el mundo y está lista para partir en paz, pues la jornada ha llegado a su fin y las lecciones se han aprendido (CO-3.II.4: 1-4).*

*10º ¿Qué curación ha tenido lugar en semejante visión de lo que no es sino la apertura del portal a un nivel de oración más elevado y a la dispensación de una amorosa justicia? La muerte es una recompensa, no un castigo. Pero este punto de vista sólo puede proceder de una curación que el mundo no puede concebir. No hay tal cosa como una curación parcial. Lo que sólo intercambia ilusiones no ha hecho nada. Lo que es falso no puede ser parcialmente cierto. Si has sanado, tu curación es total. El perdón es el único regalo que puedes dar y el único que puedes recibir (CO.3.II.5:4-11).*

*11º La falsa curación se basa en la sanación del cuerpo, pero deja la causa de la enfermedad intacta, lista para arremeter de nuevo hasta que, en aparente victoria, provoca una muerte cruel. Se puede mantener a raya*



*por algún tiempo, y puede haber un breve respiro mientras aguarda para descargar su venganza contra el Hijo de Dios. Mas no se puede superar hasta que toda la fe que se había depositado en ella se deje a un lado y se ponga en cambio en el substituto que Dios ha provisto para los sueños malvados: un mundo en el que no hay un velo de pecado que lo mantenga en las tinieblas y desconsolado. Por fin las puertas del Cielo se abren de par en par y el Hijo de Dios es libre para entrar al hogar que está listo para darle la bienvenida, y que fue preparado antes de que el tiempo fuese y aún continúa esperando por él (CO-3.II.6:1-4).*

*12° La falsa curación sana el cuerpo en parte, pero no completamente. Sus metas separadas se pueden apreciar claramente en esto, pues la falsa curación no elimina la maldición del pecado que yace sobre el cuerpo. Por consiguiente, todavía engaña. No es realizada por uno que comprende que el otro es exactamente igual a él, que es lo que hace posible la verdadera curación. Cuando es falsa, hay un poder que uno de ellos posee, que no ha sido otorgado a ambos por igual. Con esto se corrobora la separación. Y con esto se pierde el significado de la verdadera curación, y surgen ídolos para opacar la unidad que es el Hijo de Dios (CO-3.III.1: 1-8).*

*13° Curar-para-separar puede parecer una idea extraña. Sin embargo, lo mismo se puede decir de toda forma de curación basada en cualquier tipo*



*de desigualdad. Esas formas pueden sanar el cuerpo y, de hecho, generalmente se limitan a eso. Alguien sabe más, se ha adiestrado mejor o es quizá más talentoso y sabio. Por lo tanto puede curar a alguien que se encuentra por debajo de él y bajo su amparo. El cuerpo se puede curar de esta manera, porque en sueños la igualdad no es permanente. El sueño se compone de modificaciones y cambios. Curarse parece consistir en encontrar a alguien más sabio, quien, mediante sus artificios y conocimientos lo consiga (CO-3.III. 2: 1-8).*

*14° ¿Existe entonces un papel que uno pueda desempeñar en la curación para ofrecer ayuda a otro? Desde la arrogancia la respuesta tiene que ser “no”. Pero desde la humildad ciertamente hay un lugar para los que quieren ayudar. Es como el papel del que ayuda en la oración, que deja que el perdón sea aquello para lo que se concibió, no te consideras el portador del don especial que da lugar a la curación. Lo único que haces es reconocer tu unidad con el que está pidiendo ayuda. Pues en esta unidad desaparece su sentido de separación que es lo que lo enfermó. No tiene sentido administrar remedio alguno excepto allí donde radica la fuente de la enfermedad, pues de otra manera esta nunca podría curarse verdaderamente (CO-3.III.4:1-8).*

*15° **Sanadores los hay, pues son Hijos de Dios que reconocen su Fuente** y comprenden que todo lo que su Fuente crea es uno con ellos. Ese*



*es el remedio que brinda alivio infalible. Ese es el remedio que seguirá bendiciendo por toda la eternidad. **No cura sólo en parte, sino completamente y para siempre** (CO.3.III.5: 1-4).*

*16° La enfermedad y la separación deben curarse mediante el amor (Lección 344. **Hoy aprendo la ley del amor: que lo que le doy a mi hermano es el regalo que me hago a mi mismo**) y la unión. Nada más puede curar tal como Dios estableció que es la curación. Sin Él no hay curación, pues sin Él no hay amor (CO.3.III.5:7-9).*

*17° Sólo la voz de Dios puede decirte cómo curar. Escucha y nunca dejarás de ofrecer Su amoroso remedio a quienes Él te envía, de permitir que Él los sane ni de bendecir a todos aquellos que colaboran con Él en nombre de la curación. El cuerpo sanará porque la causa de su enfermedad ha desaparecido. Y ahora, al no tener causa alguna no puede volver a presentarse en otra forma. Tampoco se le temerá a la muerte porque se ha comprendido lo que es. Aquel que verdaderamente se ha curado no tiene miedo, pues el amor ha entrado allí donde antes estaban los ídolos y el miedo ha cedido finalmente ante Dios (CO-3.III.6:1-6).*

*18° Portadores de paz –tales son los sanadores de Dios. Ellos sólo hablan a favor de Él y nunca a favor de sí mismos. No tienen más dones que los que han recibido de Dios. Y los comparten porque saben que esa es Su Voluntad. No son especiales son santos. Han optado por la santidad y*





*renunciado a todo sueño de poseer atributos especiales mediante los cuales habrían otorgado regalos desiguales a los menos afortunados. Su curación ha restaurado su plenitud, de manera que puedan perdonar y unirse al canto de la oración en el que los que han sanado cantan acerca de su unión y agradecimiento a Dios (CO-3.IV.1:3-10).*

*19° En cuanto que testigo de perdón, ayuda en la oración y efeco de la misericordia verdaderamente enseñada, la curación es una bendición (CO-3.IV.2:1).*

*20° El tiempo continúa sólo para permitir que el último abrazo de la oración descanse sobre la tierra un instante, **conforme el mundo desaparece en la luz. Este instante es la meta de los verdaderos sanadores**, a quienes el Cristo ha enseñado a ver su semejanza y a enseñar como Él (CO-3.IV.2:5-6).*

*21° ¡Imagínate ayudar a Cristo a Curar! (CO-3.IV.3:1) Tu no lo tienes que imaginar, ya lo has experimentado como maestra adjunta de Jesucristo.*

*22° No pidas curación parcial ni aceptes un ídolo en lugar del recuerdo de Aquel Cuyo Amor nunca ha cambiado ni cambiará jamás. Eres tanpreciado para Él como lo es la totalidad de Su creación, pues ésta se encuentra en ti como Su Regalo eterno. ¿Qué necesidad tienes de sueños cambiantes en un mundo triste? No te olvides de la gratitud de Dios. No*



*te olvides de la santa gracia de la oración. No te olvides de perdonar al Hijo de Dios (CO-3.IV.3:4-9).*

*23° Primero perdonas, luego oras y de este modo te curas. Tu oración se ha elevado y ha invocado a Dios, Quien escucha y responde. Has comprendido que sólo te perdonas a ti mismo y que, igualmente, sólo oras por ti. **Y mediante esta comprensión sanas.** Te has unido a tu Fuente en oración y comprendes que jamás te separaste de Ella. Este nivel no se puede alcanzar hasta que ya no quede nada de odio en tu corazón ni deseo alguno de atacar al Hijo de Dios (CO-3.IV.4:1-6).*

*24° Nunca olvides esto: eres tú quien es el Hijo de Dios, y tal como elijas ser con Él, así serás contigo mismo y así será Dios para ti. Tus juicios se extenderán incluso hasta Dios porque le asignarás a Él el papel que veas en Su Creación. Elige bien, pues de otro modo crearás tan sólo un efecto. Ahora la curación es imposible, pues lo culpas a Él de tu engaño y culpabilidad. El que es Amor, se convierte en la fuente del miedo, pues sólo el miedo puede justificarse ahora. Suya es la venganza, Y la muerte, Su gran destructor. La enfermedad, el sufrimiento y las dolorosas pérdidas se vuelven la suerte de todo el mundo en la tierra, que Él abandonó al cuidado del demonio, jurando que no la volvería a liberar nunca más (CO-3.IV.5:1-8).*

*25° Venid de nuevo a Mi criaturas Mías, sin ninguno de esos tergiversados pensamientos en vuestros corazones. Seguíis siendo santos*



*junto con la Santidad que os creó en perfecta impecabilidad y quien aún os rodea con los brazos de la paz. **Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre** (CO.3.IV.6:1-3).*

*26° **Entregad todos vuestros sueños a Cristo y dejad que Él sea vuestro guía a la curación y que os conduzca en oración más allá del penoso alcance del mundo** (CO.3.IV.6:6).*

*27° **Bajo los ásperos y amargos sonidos de lucha y de derrota hay una Voz que habla de Mi. Escúchala un instante y te habrás sanado. Escúchala un instante y te habrás salvado** (CO-3.IV.7:5-7).*

*28° **Ayúdame a despertar a mis hijos del sueño de castigo y de una corta vida llena de miedo, que termina tan pronto que bien podría no haber sido nunca. En lugar de ello, deja que te recuerde la eternidad, en la que tu dicha aumenta a medida que tu amor se extiende junto con el Mío más allá del infinito.***

*29° **¡Cuán querido es para Mí cada regalo que Me has hecho, tu que sanaste a Mi Hijo y lo bajaste de la cruz! Levántate y deja que te de las gracias. Y con Mi gratitud llegará primero el regalo del perdón, y luego, la paz eterna** (CO.3.IV.9:7-9). **Devuélveme pues ahora tu santa voz.***

***El canto de la oración queda en silencio sin ti** (CO-3.IV.10:1-2).*

*Sólo te pido una cosa: que halles consuelo y no vivas más en el terror y el dolor. No abandones el Amor (CO-3.IV.10:5-6)*



6. El proceso:

a) Perdonar y expiar las Proyecciones.

El **primer paso** es unas en tu mente al Espíritu Santo, luego unas tu mente con la de la otra persona, y con Jesucristo.

El **segundo paso** es identificar los juicios que están creando todas las estrategias del ego, pues los juicios son la causa de todas las proyecciones de enfermedad, problemas o conflictos que percibes.

Puedes identificarlos conversando contigo misma o con las personas que vas a curar. Y puedes comprobarlos con el método del péndulo o con tus dedos.

Puedes también empezar por los síntomas, por los miedos, por los arquetipos, etcétera, depende de cada caso.

El **Tercer paso** es que identifiques las estrategias que el ego formó a partir de cada juicio.

Recuerda preguntar si la resistencia, el arquetipo; el juicio, el resentimiento, la creencia o el miedo -cuando se repiten en varios bloqueos- tienen un origen más remoto y busca la estrategia del ego específica.



El **Cuarto paso** es que tú, o tú y la otra persona, cuando estés trabajando con alguien más, tomen conciencia de cada bloqueo.

El **Quinto paso** es que definas contigo o con las otras personas: ¿Cuál es el sueño feliz que quieren generar? Ya conoces el método que está en el apéndice 1 del Manual Na-Sá Curarte Tú y en el libro *Eres una mente*.

El **Sexto paso** es que definas para ti o para tu consultante el propósito, guiado por el Espíritu Santo, del sueño feliz. Pues en el sueño feliz, muchas veces va a estar presente el ego, pero al definir el propósito del Espíritu Santo permites que Él y Jesucristo obren sólo a favor de Dios.

El **Séptimo paso** es que te guíes o a tu consultante con la meditación de sueños felices.

El **Octavo paso**, recuerda, es que verifiques si cuando imaginaste ó imaginó que era un animal o cuando mejoraste ó mejoró su percepción, sintió paz.

b) Meditación de Sueños felices.

Esta meditación de sueños felices, es para que empieces a sentir paz, porque así experimentarás la voz de Dios, que es el Espíritu Santo.



Todos tus sueños de miedo son ataques contra ti misma. Recuerda que sólo eres una mente y todo lo que percibes son pensamientos creados por ti misma. Si te producen miedo son proyecciones de tu ego, y si te producen amor son extensiones de tu espíritu.

### C. Proceso

Si sólo eres una mente, todo lo que te sucede, todo lo que percibes, son solamente pensamientos.

Cuando tu mente tomadora de decisiones, tu propio espíritu, toma decisiones guiada por el ego, sientes miedo. Proyectas sueños de miedo.

Cuando tu mente tomadora de decisiones, tu propio espíritu, decide guiada por el Espíritu Santo, sientes paz. Extiendes amor y transformas tus proyecciones en sueños felices.

Para preparar la meditación de sueños felices:

El **primer paso** es que identifiques tus sueños de miedo, conversando colaborativamente con otra persona.

El **segundo paso** para transformar tus sueños de miedo en sueños felices es identificar las estrategias del ego, con el método Na-Sá Curarte



Tú; utilizar el verdadero perdón y presentar las estrategias al Espíritu Santo y a Jesucristo para que suceda el milagro. Esto se realiza óptimamente uniendo tu propia mente con la de otra persona en una meditación.

El **tercer paso** es que identifiquen un sueño feliz, los pasos para cumplirlo y los obstáculos que lo pueden impedir.

El **cuarto paso** es que definan un propósito, guiados por el Espíritu Santo, intuitivamente o con *Un Curso de Milagros*, y que generen su cumplimiento con la Meditación SF.

El **propósito** general de la Meditación SF es que extiendas sueños felices; para que goces de paz, amor y alegría; porque así recordarás la Unión con Dios.

Como Maestra Certificada Na-Sá Curarte tú y/o con el Curso Propedéutico Na-Sá Curarte Tú, y con el Manual Na-Sá Curarte tú y la guía rápida, ya sabes disolver los sueños de miedo proyectados por el ego; ahora vas a aprender a extender **sueños felices**, con la meditación SF.

Tienes que hacer lo siguiente:

1º Sueña qué sueño feliz te gustaría extender. Suéñalo como se extienden los sueños, sin límites. No metas al realista, ni al crítico.



2º Con “realismo”, enumera los pasos para que se pueda realizar tu sueño.

3º Haz una lista de los obstáculos que puedan impedir tus sueños: miedos, adversarios, críticos. Haz una lista de tus creencias limitantes. Para evitarlos oportunamente.

4º Define un propósito para este sueño feliz, guiado por el Espíritu Santo, en forma intuitiva o con *Un Curso de Milagros*. El propósito puede ser de cualquier tema y/o también puede generar un recuerdo de tu verdadera identidad: Hija de Dios, Maestra de Dios, Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú.

5º Identifica con precisión el bloqueo raíz que puede impedir que logres tu sueño feliz: el miedo, la creencia, el resentimiento, el juicio, el arquetipo y la resistencia; que forman tu bloqueo. No lo quites, solo escríbelo. Lo vas a quitar al empezar la meditación.

#### D. Meditación SF

Esta meditación tiene cuatro etapas:





Primera Etapa: Preparación.- La preparación se hace desde la “mente consciente”, desde nuestro espíritu como “soñador”, como “tomador de decisiones”; y nos lleva a aceptar que el Espíritu Santo nos guíe, a crear un sueño feliz, a definir un propósito, a centrarnos en nuestro propio Espíritu y a usar nuestro cuerpo como medio de comunicación para medir nuestra resonancia espiritual.

Primero lleva a cabo una conversación colaborativa detallada con la otra persona o contigo misma, para que tengas la información completa, porque cada percepción que te compartan o te compartas la podrás usar para profundizar y fortalecer la meditación.

Ahora define un sueño feliz y un propósito (como te expliqué anteriormente) propósito guiados o guiado por el ES, desde nuestra intuición directa o a través de *Un Curso de Milagros*. El qué del propósito tiene que estar en positivo. El qué no puede redactarse en negativo: “que se me quite este dolor”, “que desaparezca esta bola”, “que no me enferme”. Sino en positivo: “que mi cuerpo permanezca sano”, “que mi mente siga al Espíritu Santo”.

Podríamos incluso empezar a reconocer nuestra verdadera identidad: “Soy Una Maestra de Dios”, “Soy una Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú”, “Soy Hija de Dios”.



Tanto el qué, el para qué y el por qué, hay que redactarlos con el menor número de palabras, claras y específicas, para que durante la meditación podamos recordarlos con facilidad, porque el propósito en esta meditación tiene que ser concreto.

Céntrate y, cuando estés con otra persona, céntrala conectándote y pidiéndole a la otra persona que se conecte con el Espíritu Santo, poniendo tu espalda recta, fijándote en tu exhalación y diciendo “pensamiento”, en silencio para ti misma, cada vez que venga uno, y después de unos momentos di: *el Espíritu Santo está en mí y mi espíritu está en Dios...* Y le pedimos al Espíritu Santo que nos guíe durante toda esta meditación y siempre...también le pedimos que nos recuerde que en nuestra propia mente se formaron varios bloqueos raíz:

Proyección 1 Esta proyección se generó en mil novecientos noventa y siete.

Me separé de mi cuñada y mi hermano y, a partir de ese momento, dejé de frecuentarlos. Mi hermano y su familia nos empezamos a ver, una o dos veces al año.

Esta proyección la tengo que perdonar en mí, en nadie más. Tengo que dejar de darle “realidad” en mí mismo y la proyección cambiará.



Para perdonarme es necesario que identifique las estrategias que el ego generó:

Miedo 6 pasivo: ser atacado con acciones.

Creencia 9: creer en la separación

Resentimiento con mi cuñada, con mi hermano y con la abogada.

Juicios de mi cuñada, mi hermano y la abogada.

Arquetipo 7-2:4 La producción automática

Convivía una o dos veces al año como cuerpo. No me unía realmente. Nunca me había vuelto a unir.

Resistencia: indiferencia

Y también tengo que identificar mis pensamientos, mis juicios, acerca de esta percepción. Fíjate la relación de causa-efecto que hay entre nuestros pensamientos y el mundo. Es decir, nuestros propios pensamientos están creando las percepciones del mundo en este momento:

Juicios 1 Mi cuñada me traicionó.

Mi hermano hizo como que nunca se dio cuenta respecto a lo que hizo su esposa.



Ellos me atacaron y se separaron de mí. Yo sólo actué en consecuencia: separándome.

Proyección 2 Esta proyección se generó en octubre de dos mil veinte. Mi hermano murió de covid. Mi cuñada no me avisó cuando empezó a estar enfermo. Su hija mayor me llamó por teléfono para avisarme, cuando él ya estaba agonizando. Yo utilicé la resistencia de indiferencia y no viví mi duelo.

Esta proyección se generó con la siguiente estrategia del ego:

Miedo 6 a ser atacado con acciones (contagiarme por culpa)

Creencia 5 creer en el pecado

Resentimiento 1 contra mi mismo

Juicio 1 yo mismo lo genero

Arquetipo 6/6 Valía (saber quien eres, saber que ere un espíritu)

Resistencia 3 Indiferencia

Juicios 2 Siento culpa contra mi mismo porque él se contagió y murió y yo no (la culpa viene de sentirme separado de él). También siento culpa de no haber podido curarlo.

Sigo sintiendo un gran resentimiento con mi cuñada.



Proyección 3 Hace unos meses se generó la idea de formar un grupo de *Un Curso de Milagros* para jóvenes. Se hizo incluso una campaña en redes. Se propuso a una alumna avanzada para que se hiciera cargo. Ya formado el grupo esta persona dijo que ella había avisado por medio de un archivo que no lo iba a dar como parte de Na-Sá Curarte Tú y que iba a cobrar por enseñarlo.

Como en el caso de mi cuñada acepté lo que esta alumna quería y dejé que lo hiciera como ella quería: fuera de Na-Sá y cobrando. Me sentí nuevamente “traicionado” como en el caso de mi hermano y mi cuñada.

La estrategia del ego que se formó en la ilusión es la siguiente:

Miedo 5 a ser atacado con palabras

Creencia 9 creer en la separación

Resentimiento 9 con amigas

Juicio 1 Mis propios juicios

Arquetipo 6/8 Respeto: reconocer el libre albedrío de las otras personas

Resistencia 1 sentirme víctima



Juicios 3 A estas personas les di todo y me traicionaron. Estas personas tienen que ser castigadas. No las puedo perdonar.

Proyección 4 A los trece años se instaló en mi pulmón izquierdo la proyección de resentimiento 13, con Dios.

Cuando tenía trece años falleció mi abuelo paterno. Una mañana cuando ya me iba a la escuela fui a despedirme de mi papá y lo encontré llorando en su recámara, sólo lo abracé hasta que dejó de llorar y me contó que su papá se acababa de morir.

Se formó la siguiente estrategia del ego:

M 6 Miedo a ser atacado con acciones

Creencia 10 creer en la muerte

Resentimiento 13 Con Dios por haber creado la muerte.

Juicio 1 Yo mismo lo genero

Arquetipo 7/4/3 Los Dioses del patriarcado

R 1 Sentirme víctima

Juicios 4 Dios creó la muerte. Por su culpa mi papá está sufriendo. Todos nos vamos a morir por culpa de Dios.



Proyección 5 A los veintiocho años, en el pulmón derecho se creó la proyección de ser traicionado y generó una profunda separación.

Miedo 6 Ser atacado con acciones

Creencia 9 Creer en la separación

Resentimiento 8 con una pareja

Juicio 1 los juicios yo los generé

Arquetipo 5/3 Obsesiones

Resistencia 1

Juicios 5 Tener un pensamiento obsesivo. Aceptar actuar en contra de ese pensamiento obsesivo.

El médico que me apoyó en mi recuperación a partir de que me dieron de alta en el hospital, emitió tres juicios al final de la primera consulta:

Juicio 1a: Tus pulmones están duros y por eso respiras corto y rápido.

Juicio 2a: Tu pulmón derecho se afectó un treinta por ciento y el izquierdo un setenta por ciento.



Juicio 3a: Yo te voy a ayudar a que vuelvas a estar al cien por ciento, como estabas antes de la enfermedad.

El juicio 3a lo dejé tal cual, pero busqué las estrategias específicas del ego para los juicios 1a y 2a y utilicé Na-Sá para que con la guía del Espíritu Santo, Jesucristo los expiara.

Proyección 1a a partir del juicio 1a. Se formó en el momento en que se emitió el juicio, el 13 de abril de 2021 y tenía los siguientes elementos:

Miedo 3, a ser atacada con indiferencia (miedo a no curarme)

Creencia 8 creer en el ataque

Resentimiento 11 (con el médico)

Juicio 11 (del médico)

Arquetipo 6/4 Nutrimiento

Resistencia 1 sentirme víctima

Proyección 2a También se formó el día de la consulta, el 13 de abril de 2021, a partir del juicio 2. Pregunté si la proyección era la misma en los





dos pulmones o si se había generado una para cada uno. La respuesta fue que una para cada pulmón. La 2 corresponde al pulmón derecho:

Miedo 5 Ser atacado con palabras

Creencia 10 Creer en la muerte

Resentimiento 11 (con el médico)

Juicio 11 (del médico)

Arquetipo 7/5/1 El dinero como oro (se puede uno curar con mucho dinero)

Resistencia 3 indiferencia

Proyección 2b En el pulmón izquierdo:

Miedo 5 Ser atacado con palabras

Creencia 5 Creer en el pecado. Por no haberme curado a tiempo.

Resentimiento (con el médico y conmigo por no haberme curado el 20 de marzo que empezaron los síntomas).

Juicio (del médico y mío)



Arquetipo 6/7 Libre albedrío: saber qué quieres, desde tu espíritu.

Resistencia 1 Sentirme víctima (de los ataques que soñé)

Y ahora le pedimos al Espíritu Santo que nos recuerde también que el Maestro de Perdón, Jesucristo, también está en nuestra propia mente y a él le decimos que ya nos dimos cuenta que la ilusión de ese bloqueo de los...años, que se formó en nuestra propia mente y le preguntamos: ¿Cuál es tu voluntad? -porque nuestra mente es muy limitada y la del Maestro de Perdón es infinita- ...y luego le preguntamos a nuestro propio espíritu: ¿Cuál es mi voluntad?...y sintiendo tu corazón desde tu mente recta, guiado por el Espíritu Santo, tomamos conciencia si le podemos decir al Maestro de Expiación: Si, acepto tu voluntad... y si no podemos o sólo parcialmente: le pedimos al Espíritu Santo que Él diga que si por nosotros, y entonces le ofrecemos “la pequeña dosis de buena voluntad” para que Él en nuestro nombre decida siempre a favor de Dios.

Y ahora le decimos al Espíritu Santo, a Jesucristo y a nuestro propio Espíritu: soy gratitud.



Luego utilizando la *meditación autoalusiva* decimos: Y ahora fíjate en las sensaciones que tienes en tu cabeza...por dentro y por fuera (aquí acentuamos la voz)...y ahora al mismo tiempo (acentuamos la voz) fíjate lo que sientes en tu cuello, por dentro y por fuera (acentuamos la voz)...Y sigue fijándote en las sensaciones de tu cabeza y de tu cuello, y al mismo tiempo (acentuando) fíjate en tu tronco, de tu pecho a la cintura, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora fíjate también en tu espalda, por dentro y por fuera (acentuando)...y con todas las sensaciones de tu cabeza, de tu cuello, de tu tronco por adelante y por atrás, por dentro y por fuera (acentuando) ahora fíjate en las sensaciones de tu brazo derecho, desde tu hombro hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora fíjate también en las sensaciones de tu brazo izquierdo, desde tu hombro hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y ahora siente tu cadera por adelante y por atrás, por dentro y por fuera (acentuando)...y sintiendo todas las partes de tu cuerpo desde la cadera hasta tu cabeza, ahora siente tu pierna derecha, desde tu muslo hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando)...y siente también tu pierna izquierda desde tu muslo hasta la punta de tus dedos, por dentro y por fuera (acentuando). Y ahora te voy a pedir que sigas conectada a todas las sensaciones de todo tu cuerpo y recuerda que hablamos en femenino porque nos hablamos como personas: la persona. Tu como persona.



Y ahora puedes empezar a recordar algunas experiencias en que tu propio espíritu ha aceptado la guía del Espíritu Santo y recordar el lugar en dónde estabas...recrear tus sensaciones...las imágenes...los sonidos o silencios...los olores...los sabores...y los mensajes...y si es la primera vez que tienes esta experiencia fíjate qué cambia cuando aceptas que el Espíritu Santo guíe a tu espíritu: qué sientes...qué ves...qué escuchas...silencio...sonidos nuevos o conocidos...a qué huele...a qué sabe...qué mensajes recibes.

Y ahora vamos a recordar momentos de unión. Como ya sabes, la causa de todos los conflictos, problemas o enfermedades es la separación, en tu mente, de alguna o algunas personas, de Dios, del Espíritu Santo o de Jesús. Ya disolviste los bloqueos que causaban la separación. Ahora recuerda algún momento de unión, cualquiera a cualquier edad. Obsérvate a ti mismo y la ó las otras personas con las que te uniste...que hacían...en dónde estaban...qué hora era... cómo era la temperatura...qué sentían...qué veían... a que olía...había sabores...qué sonidos escuchaban...qué mensajes recibían.

Para profundizar y ampliar el campo de...recursos de unión, puedes invitar y sentir la presencia de la otra u otras personas, la del



Espíritu Santo o la de Jesús, a tu lado, atrás de ti o...adentro de tu corazón (subráyalo).

Segunda Etapa: Invitación y entrelazado de las partes que participan en el propósito.

Hay varias partes...de la propia mente (subráyalo), que participan en el cumplimiento ó en el rechazo del propósito. Algunas que lo hacen surgir, otras que lo apoyan y algunas que lo resisten o lo tratan de evitar.

3. invitar a las partes a un grupo de reflexión.

Invita a los síntomas, a los problemas y/o a los conflictos que te dieron conciencia de los juicios, de las proyecciones y de las estrategias de separación del ego, desde que estabas en el vientre materno y hasta el día de hoy...Son bendiciones...pues sin ellos no habrías puesto atención en las estrategias de separación que generaste desde el ego, ni habrías disuelto los bloqueos que las mantuvieron por años, meses, semanas o días. Invítalos diciéndoles: ustedes activaron en mi la conciencia de que yo soy la/él soñador(a) del sueño de miedo,



despertaron a mi espíritu, a mi mente tomadora de decisiones...Soy gratitud.

Luego invita a las metas provisionales que definiste, incluso en términos negativos: curarme; cambiarme de hospital, dormir boca abajo para aumentar mi oxigenación; perdonar y expiar todos los juicios y proyecciones que causaron la enfermedad, para oxigenar 98 por ciento y que me redujeran el auxilio de oxígeno de 15 a 7 litros; quitar y expiar todos los juicios y proyecciones que causaron los síntomas en mis pulmones, para aumentar de nuevo mi oxigenación al 98 por ciento, para que redujeran el auxilio del oxígeno a 5 litros y me dieran de alta. Invito a todas estas metas provisionales diciéndoles: Soy Gratitud.

Ahora invita a todos los recursos para disolver la separación: la guía del Espíritu Santo, el recordar un momento de unión, la sabiduría de Jesucristo, a Las Reglas Generales de la Curación de *Un Curso de Milagros* y a las reglas específicas de la curación de Na-Sá Curarte Tú y también diles: Soy gratitud.

También invita a tus partes negativas: tus miedos, tus objeciones, tus dudas, tus críticos. Diles: Soy gratitud, acompáñenme.

Puedes también invitar a los elementos que forman tu identidad: como Hijo de Dios, como maestro de Dios, como maestro adjunto de Jesucristo, a tu mente personal...a tu familia...a tus amigos...a una



pareja...a tu trabajo...a tu ciudad de nacimiento...a los lugares en los que has vivido...a tus diversiones...a tu humanidad...a tus gustos y a tus deseos: Soy gratitud.

¿A quién más habría que invitar?...(deja un espacio de silencio de 20 segundos) a las opiniones de los doctores, a mis mentores y maestros, a una mascota, a un padrino...Si encuentras a algo o alguien más dile: Soy gratitud.

Ahora te voy a pedir que pongas el síntoma, el problema y/o el conflicto en alguna parte de tu cuerpo...puede ser en alguno de los dedos de tus pies; luego recuerda tu sueño feliz y tu propósito (repítelos) y ponlos en tu corazón

### **Tu sueño feliz**

Tu sueño feliz es: *Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre.*

Realista:



El primer paso es que observes los juicios y las proyecciones del ego e identifiques con precisión las estrategias del ego.

El segundo paso es que hagas una meditación de sueños felices.

El tercer paso es que sigas atento, observando los juicios y las proyecciones del ego e identificando con precisión las estrategias del ego, todos los días.

### Crítico

El único obstáculo es que mientras sigas percibiendo el cuerpo, el ego seguirá generándote separación con las demás personas.

### Propósito de la enfermedad desde el Espíritu Santo

*Qué (T-20.III.2:1-2) Los ajustes, sean de la clase que sean, siempre forman parte del ámbito del ego. Pues la creencia fija del ego es que todas las relaciones dependen de que se hagan ajustes, para así hacer de ellas lo que él quiere que sean.*

*Para qué (L-226.1:1-2) para que sepa que: Puedo abandonar este mundo completamente, si así lo decido. No mediante la muerte, sino mediante un cambio de parecer con respecto al propósito del mundo.*





Por qué: (M-Int.2:9) porque: *Toda situación debe ser para ti una oportunidad más para enseñarle a otros lo que tu eres, y lo que ellos son para ti.*

...a todo las partes que te generan recursos, soluciones, ponlos en tu brazo derecho o en tu brazo izquierdo, tu de...cí...de...lo. Luego pon en el otro brazo a las partes que te frenan o te detienen. Y fíjate si quieres mover, o imaginar que los mueves, alguno de tus brazos o los dos...elesvarlos...a la misma altura o a diferente altura, siéntelo...hazlo en una dos ó más respiraciones...puedes dejar flotando uno o tus dos brazos o llevar uno a tu corazón y otro a tu pierna o vi...ce...ver...sa.

<sup>39</sup> Ahora invita a todas las partes de la propia mente, a entrelazarse y reflexionar -con palabras...con símbolos...con colores...en silencio...o como tu lo decidas- a todas las partes de este grupo de reflexión que formaste.

---

<sup>39</sup> Es muy importante el sonido y el ritmo de tu voz (intensidad, tono, pausas) como si estuvieras produciendo música (puedes incluso poner música de fondo: Mozart, Vivaldi).



- Fíjate en el brazo en el que están todos tus recursos y fíjate si quieres dejarlo en la misma posición o hacer algún ajuste...y en una o dos respiraciones empieza a sintonizarlo con tu propósito (puedes repetirlo, haciendo énfasis en las pausas) hazlo a tu propio ritmo...(déjala 20 segundos en silencio)...

### **Tu sueño feliz**

Tu sueño feliz es: *Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre.*

Realista:

El primer paso es que observes los juicios y las proyecciones del ego e identifiques con precisión las estrategias del ego.

El segundo paso es que hagas una meditación de sueños felices.

El tercer paso es que sigas atento, observando los juicios y las proyecciones del ego e identificando con precisión las estrategias del ego, todos los días.



## Crítico

El único obstáculo es que mientras sigas percibiendo el cuerpo, el ego seguirá generándote separación con las demás personas.

### Propósito de la enfermedad desde el Espíritu Santo

*Qué (T-20.III.2:1-2) Los ajustes, sean de la clase que sean, siempre forman parte del ámbito del ego. Pues la creencia fija del ego es que todas las relaciones dependen de que se hagan ajustes, para así hacer de ellas lo que él quiere que sean.*

*Para qué (L-226.1:1-2) para que sepa que: Puedo abandonar este mundo completamente, si así lo decido. No mediante la muerte, sino mediante un cambio de parecer con respecto al propósito del mundo.*

*Por qué: (M-Int.2:9) porque: Toda situación debe ser para ti una oportunidad más para enseñarle a otros lo que tu eres, y lo que ellos son para ti.*

Y deja que vengan sensaciones, imágenes o reflexiones que vienen de tu brazo y del momento de unión que recordaste.

- Y manteniendo esos mensajes de tu propósito empieza a mover tu otro brazo, en el que sembraste los síntomas,



problemas o conflictos y escúchalos, siéntelos, deja que se expresen...deja que se expresen tus miedos...tus objeciones...tus críticos.

- Sigue manteniendo presente tu propósito...(puedes repetirlo suavemente y luego hacer una pausa de 20 segundos)

### **Tu sueño feliz**

Tu sueño feliz es: *Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre.*

Realista:

El primer paso es que observes los juicios y las proyecciones del ego e identifiqués con precisión las estrategias del ego.

El segundo paso es que hagas una meditación de sueños felices.

El tercer paso es que sigas atento, observando los juicios y las proyecciones del ego e identificando con precisión las estrategias del ego, todos los días.

Crítico



El único obstaculo es que mientras sigas percibiendo el cuerpo, el ego seguirá generándote separación con las demás personas.

### Propósito de la enfermedad desde el Espíritu Santo

*Qué (T-20.III.2:1-2) Los ajustes, sean de la clase que sean, siempre forman parte del ámbito del ego. Pues la creencia fija del ego es que todas las relaciones dependen de que se hagan ajustes, para así hacer de ellas lo que él quiere que sean.*

*Para qué (L-226.1:1-2) para que sepa que: Puedo abandonar este mundo completamente, si así lo decido. No mediante la muerte, sino mediante un cambio de parecer con respecto al propósito del mundo.*

*Por qué: (M-Int.2:9) porque: Toda situación debe ser para ti una oportunidad más para enseñarle a otros lo que tu eres, y lo que ellos son para ti.*

Y luego recuerda de nuevo el momento de unión...(dale otros segundos de pausa) ahora puedes invitar y escuchar o sentir a tu mente consciente (pausa) a tus amigos o a alguno en particular: ¿Qué hace? ¿Qué dice? ¿Qué sientes? (pausa) invita a una pareja: ¿Qué pasa? ¿Qué sientes? ¿Qué mensaje? (pausa) Y tu familia: ¿Qué sucede? ¿Qué te dice?



(pausa) ¿Y el lugar dónde naciste? ¿Qué? (pausa) ¿Tu país? (pausa) ¿Y tu nueva identidad? (checa con los dedos cuál afirmar: 1) Maestra de Dios, 2) Maestra Adjunta Na-Sá Curarte Tú, 3) Hijo de Dios) Y dile: ¿Como...(mete la identidad que salió) que te dirías? ¿Qué ves? ¿Qué sientes? ¿Cuál es tu mensaje? (pausa) ¿A quién más vas a invitar? ¿Invítalos? (pausa).

### Tercera Etapa: integración y formación de sueños felices.

Ahora todas las partes que invitaste a este grupo de reflexión, son toda una orquesta que tú diriges guiado por el Espíritu Santo y Jesucristo...están generando en ti nuevas experiencias para lograr tu propósito (puedes volver a mencionarlo)...(intensifica el ritmo musical, su intensidad, todo en un *crescendo*)

### **Tu sueño feliz**

Tu sueño feliz es: *Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre.*

Realista:



El primer paso es que observes los juicios y las proyecciones del ego e identifiques con precisión las estrategias del ego.

El segundo paso es que hagas una meditación de sueños felices.

El tercer paso es que sigas atento, observando los juicios y las proyecciones del ego e identificando con precisión las estrategias del ego, todos los días.

### Crítico

El único obstáculo es que mientras sigas percibiendo el cuerpo, el ego seguirá generándote separación con las demás personas.

### Propósito de la enfermedad desde el Espíritu Santo

*Qué (T-20.III.2:1-2) Los ajustes, sean de la clase que sean, siempre forman parte del ámbito del ego. Pues la creencia fija del ego es que todas las relaciones dependen de que se hagan ajustes, para así hacer de ellas lo que él quiere que sean.*

*Para qué (L-226.1:1-2) para que sepa que: Puedo abandonar este mundo completamente, si así lo decido. No mediante la muerte, sino mediante un cambio de parecer con respecto al propósito del mundo.*



Por qué: (M-Int.2:9) porque: *Toda situación debe ser para ti una oportunidad más para enseñarle a otros lo que tu eres, y lo que ellos son para ti.*

Experimenta las nuevas caras y las sensaciones cambiantes...las imágenes y los símbolos...¿los problemas se desvanecen?...¿no tan rápido o no tan lento?...¿tienes una comprensión cambiante?...el cielo...el sol...la luna...las estrellas...la inmensidad del mar, mar, mar, mar...splash...mar...turururururu...soft...beautiful...merci...splash...una...splash...y hoy una nueva y diferente comprensión de otras y otras, las voces críticas disminuyen..., poco a poco o de golpe, cambios, los cambios...cambiar...moverse...distrarse...centrarse...por un lado y por otro y...por otro lado...y poco a poco o rápidamente, en un momento, cuando diga la palabra ahora, ahora, te dejarás ir, ir, ir, a un nivel más y más profundo dentro de tu mente, al interior del interior...en donde todas las partes que invitaste a este grupo de reflexión puedan integrarse de una nueva manera...incluso en una nueva identidad para ti, en una nueva certeza absoluta de conocer el Conocimiento, de conocer la Verdad, guiada por el Espíritu Santo está en ti y tú espíritu está en Dios...déjate caer más profundo y experimenta esa integración ¡Ahora! (pausa) ¡Ahora suena como los vientos del cambio!...Eso está muy bien...deja que pase...eso es...¿sientes la ligereza?...¿paz?





Ahora te voy a pedir que veas, sientas, escuches, qué animal serías en este momento, si fueras un animal; ¿Cómo es el paisaje en el que estás? ¿Qué pasa? ¿Hay otros animales? ¿Qué hacen? (pausa). En el caso de relaciones interpersonales, pregúntale: ¿Qué animal sería la otra persona?...¿Qué hace? ¿En dónde está? Fíjate si hay algo que cambiar...hay algo que mejorar ¿Qué sería? (pausa) y hazlo en una dos o tres respiraciones.

Y puedes conocer el problema, el conflicto o los síntomas y, al mismo tiempo, disfrutar de todos los caminos y posibilidades que se abren en tu propia mente...(pausa).

Cuarta Etapa: Transferir lo aprendido al sueño feliz.

Destacar los aprendizajes clave.

Y mientras disfrutas esas sensaciones, ahora date cuenta de los aprendizajes clave que acabas de generar (pausa) puedes experimentar tu propósito en acción (repetirlo)...



## **Tu sueño feliz**

Tu sueño feliz es: *Soñad ahora con la curación. Luego, levantaos y dejad atrás todo soñar para siempre.*

Realista:

El primer paso es que observes los juicios y las proyecciones del ego e identifiques con precisión las estrategias del ego.

El segundo paso es que hagas una meditación de sueños felices.

El tercer paso es que sigas atento, observando los juicios y las proyecciones del ego e identificando con precisión las estrategias del ego, todos los días.

Crítico

El único obstáculo es que mientras sigas percibiendo el cuerpo, el ego seguirá generándote separación con las demás personas.



## Propósito de la enfermedad desde el Espíritu Santo

*Qué (T-20.III.2:1-2) Los ajustes, sean de la clase que sean, siempre forman parte del ámbito del ego. Pues la creencia fija del ego es que todas las relaciones dependen de que se hagan ajustes, para así*

*hacer de ellas lo que él quiere que sean.*

*Para qué (L-226.1:1-2) para que sepa que: Puedo abandonar este mundo completamente, si así lo decido. No mediante la muerte, sino mediante un cambio de parecer con respecto al propósito del mundo.*

*Por qué: (M-Int.2:9) porque: Toda situación debe ser para ti una oportunidad más para enseñarle a otros lo que tu eres, y lo que ellos son para ti.*

Y todo lo que has aprendido aquí y ahora...los miedos que se disolvieron y los que siguen disolviéndose...los cambios que has empezado hoy...sintiéndolos descubre los más importantes (pausa) ¿cuáles son las dos o tres cosas que quieres recordar de esta experiencia que vives aquí y ahora? Haz silencio y siéntelas en tu interior...Shhh...silencio (pronúncialo suavemente) respíralas...ábreles un espacio en tu interior (pausa de 20 segundos).

Imagina un presente cumpliendo tu propósito.



Sintiendo lo aprendido, visualízate a ti misma cumpliendo tu propósito...disfruta...observándote...sintiéndote completa... ¿cómo Hija de Dios? ¿cómo Terapeuta Na-Sá? ¿cómo maestra de Dios? (pausa) completa...esta es una experiencia profunda, completamente tuya (pausa de 20 segundos).

Cumple Compromisos.

Y viéndote cumpliendo tu propósito...fíjate qué compromisos quieres hacer contigo...y ¿con el Espíritu Santo?...¿con Jesús?...¿con quienes más? (pausa) ¡con tu sueño feliz!...compromisos simples y concretos...¡siéntelos ligeros! ...fluyen au...to...má...ti...ca...men...te ¡con la humanidad! Siéntelos todos simples, sencillos, en flow...mi más profundo compromiso es...y mientras los sientes, fíjate como resuenan ví...vi...da...men...te en tu centro...siente como tocas tu centro...siéntelo (pausa) y confirma tus compromisos en silencio (pausa) recuérdalos todos los días al despertar...practícalos todos los días guiada por el Espíritu Santo...viviendo el sue...ño fe...liz que generaste...

Gratitud.



Ahora tómate unos momentos para llenarte de gratitud y decirles a todos lo que te ayudaron a llegar aquí: Soy gratitud...visualízalos ahora (pausa) agradécete y...a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo...Soy gratitud.

Reorientación.

Y cuando te sientas lista, poco a poco, suavemente...delicadamente...a tu propio ritmo...empieza a integrar esta experiencia a tu propia mente con tu espíritu en conciencia...bendice y bendícete...lleva en tu camino de todos los días estos nuevos aprendizajes. Muchas gracias por haber unido tu mente con la mía. Soy gratitud...cuando vayas sintiéndote lista deja que el Espíritu Santo y tu propio espíritu te regresen de nuevo a este lugar en donde hemos estado conversando...toma una o varias respiraciones para volver aquí suavemente, disfrutando y abre los ojos cuando tu lo desees...cuando te sientas lista.

Podemos quedarnos en silencio o conversar...¿hay algo que quieras comentar?...¿algo te llamó la atención?...¿qué más?

7. Conclusiones.



*Tú no ves. Las indicaciones en las que te basas  
para llegar a tus conclusiones son erróneas,  
y por eso tropiezas y te caes encima de las  
piedras que no viste, sin darte cuenta de que  
puedes atravesar las puertas que, aunque creías  
que estaban cerradas, se encuentran abiertas para  
los ojos que no ven, esperando a darte la bienvenida.*

*(T-21.I.1:4-5)*

Uno.- Con Na-Sá Curarte Tú puedes pasar de sueños felices a sueños de miedo y sentirte ligera, empezar a experimentar la paz. Sin embargo, el medio específico para quitar la causa general que te metió en el sueño –creer que estás separada de Dios– es vivir *Un Curso de Milagros*. Es decir, leyendo el texto; practicando y comprendiendo las trecientas sesenta y cinco meditaciones del *Libro de Ejercicios*; convirtiéndote en un maestro de Dios, practicando el *Manual del Maestro* y comprendiendo la *Clarificación de términos*; haciendo milagros con la *Psicoterapia* (no es necesario que cures a otros, es suficiente con que te cures tú); orando,



perdonando y curando correctamente, como lo explica *El Canto de la Oración*.

Pero no basta que lleves a cabo todo el estudio y las practicas que acabamos de enumerar. Es necesario, para que despiertes, que apliques todo lo aprendido en tu vida diaria: ¡Que lo vivas!

Este es un gran reto, es una lucha constante con tu propio ego. Has sido entrenado para percibir con los juicios del ego.

Precisamente *Un Curso de Milagros* es un proceso de entrenamiento mental –como se afirma en el prefacio– para que cambies tu manera de percibir guiado por otros maestros: el Espíritu Santo y Jesucristo.

Dos.- En este caso empezamos a aplicar Las Leyes Generales de la Curación contenidas en *El Canto de la Oración*. Es necesario que aprendas todas Las Leyes Generales de la Curación, que están por todos los textos y prácticas de *Un Curso de Milagros*.

Tres.- Gracias a la experiencia de enfermedad que narra este caso, se reveló la práctica de identificar el contenido de los juicios que causan cada proyección. Hay que darnos cuenta que los tenemos y disolverlos. Pues son precisamente los juicios los que forman el sistema de percepción del ego.



Tú ya sabes que para diagnosticar las estrategias del ego, puedes partir de los síntomas, de un arquetipo, de una resistencia, de un miedo específico. Incluso, como en este caso, irte a los órganos afectados y buscar los juicios y las estrategias del ego que generaron la afectación. Ahora también puedes partir de un juicio, de un pensamiento específico. Por ejemplo, el médico que me apoyó en mi recuperación a partir de que me dieron de alta en el hospital, emitió tres juicios al final de la consulta:

Juicio 1: Tus pulmones están duros y por eso respiras corto y rápido.

Juicio dos: Tu pulmón derecho se afectó un treinta por ciento y el izquierdo un setenta por ciento.

Juicio 3: Yo te voy a ayudar a que vuelvas a estar al cien por ciento, como estabas antes de la enfermedad.

El juicio 3 lo dejé tal cual, pero busqué las estrategias específicas del ego para los juicios 1 y 2 y utilicé Na-Sá para que con la guía del Espíritu Santo, Jesucristo los expiara.

Proyección 1 A partir del juicio 1. Se formó en el momento en que se emitió el juicio, el 13 de abril de 2021 y tenía los siguientes elementos:





Miedo 3, a ser atacada con indiferencia (miedo a no curarme)

Creencia 8 creer en el ataque

Resentimiento 11 (con el médico)

Juicio 11 (del médico)

Arquetipo 6/4 Nutrimiento

Resistencia 1 sentirme víctima

Proyección 2 También se formó el día de la consulta, el 13 de abril de 2021, a partir del juicio 2. Pregunté si la proyección era la misma en los dos pulmones o se había generado una para cada uno. La respuesta fue que una para cada pulmón. La 2 corresponde al pulmón derecho:

Miedo 5 Ser atacado con palabras

Creencia 10 Creer en la muerte

Resentimiento 11 (con el médico)

Juicio 11 (del médico)

Arquetipo 7/5/1 El dinero como oro (se puede curar con mucho dinero)



## Resistencia 3 indiferencia

Proyección 3 En el pulmón izquierdo:

Miedo 5 Ser atacado con palabras

Creencia 5 Creer en el pecado. Por no haberme curado a tiempo.

Resentimiento (con el médico y conmigo por no haberme curado el 20 de marzo que empezaron los síntomas).

Juicio (del médico y mío)

Arquetipo 6/7 Libre albedrío: saber que quieres, desde tu espíritu.

Resistencia 1 Sentirme víctima (de los ataques que soñé)



## Anexo 1

### El uso del péndulo.

Recuerda, ten siempre presente, que la única función del péndulo es diagnosticar. No es para adivinar.

Es más, tratar de adivinar el futuro en el mundo de la ilusión es absurdo, porque tu misma lo vas creando con la mente a cada instante. Siempre es una proyección tuya guiada por el ego o por el Espíritu Santo.

Además el futuro no existe, ni el pasado. Sólo existe el presente, si y sólo si es un instante santo.

En el instante santo estás siendo guiado por el Espíritu Santo y no hay cuerpo, dejas de percibirlo.

Si dices que tu péndulo te contestó que realizaras un supuesto sueño feliz, en el que está presente tu cuerpo, es siempre tu ego el que te está guiando.

Además, cuando preguntamos por las estrategias del ego, con el péndulo, estamos orando. Y la verdadera oración es tan sencilla, simple y poderosa como decir: Soy gratitud. El peldaño anterior a este es orar por necesidad, por miedo, por culpa y el propósito de esa oración es



disolver las estrategias del ego. Éstas se disuelven de mi mente por medio del perdón y la expiación.

El perdón es darme cuenta, como lo hizo Jesucristo, que en este mundo todo es una ilusión. Y la expiación es presentarle esta ilusión al Maestro del Perdón, Jesucristo, y luego preguntarle: ¿Cuál es tu voluntad? Nunca pedimos nada específico.

En el primer peldaño de la oración siempre está el ego, hacemos peticiones concretas desde la carencia y la escasez. Estamos renunciando a nuestra identidad de Hijos de Dios y creyendo que somos un cuerpo. Cuando aquí usamos el péndulo, todas son respuestas desde el ego. Lo estamos escogiendo como maestro.

En Na-Sá Curarte Tú oramos siempre desde la necesidad de perdonarnos de los sueños de separación, siempre con la ayuda de Jesucristo. Es decir con la Visión de Cristo, que es darnos cuenta que en el mundo todo es una ilusión. Precisamente la función del *Libro de Ejercicios de UCDM*, es llevarnos poco a poco a la Visión de Cristo.



## Anexo 2

### Invitación a trabajar contigo

Te invito a que estés atento a los juicios que vas emitiendo a cada instante o que las personas emiten acerca de ti. Ellos son la causa de todas tus enfermedades, problemas y conflictos.

Te invito a que cada vez que generes, o alguien genere, un juicio de ataque lo cures, ya tienes las herramientas: *Un Curso de Milagros y Na-Sá Curarte Tú*.

Te invito que cuando tengas alguna proyección de enfermedad, problema o conflicto, te tomes un tiempo para diagnosticarlo y sanarlo. No dejes que pasen los días, sin atenderlo.

Te invito a que sigas todos los días el método para tomar decisiones que te propone *Un Curso de Milagros* en el punto I del Capítulo 30.

Te invito a leer, practicar y aplicar en tu vida diaria *Un Curso de Milagros*.



Gracias por unir tu mente con la mía.

Miguel Ángel Olguín

Contraportada

Es difícil aceptar que tu cuerpo, el mundo y el universo no existen. Que todo lo que percibes es una proyección mental. Que todo lo que percibes son pensamientos.

Si solamente eres una mente, al sanar la mente, al cambiar tus percepciones de separación por percepciones de unión: sanas, disuelves conflictos, solucionas problemas. Vas a aprender a hacerlo con este manual, en cada capítulo. Si utilizas lo anterior como hipótesis de trabajo, vas a aprender que sí funciona.

Vas a ir avanzando paso a paso, por eso, primero vas a trabajar contigo; y después, con tus propias proyecciones, con las demás personas que percibes, conversando con ellas y luego buscando qué miedos, creencias, resentimientos y juicios los separan de las demás, las hacen sufrir y tener conflictos, problemas y enfermedades. Casi al final de este manual vas a empezar a trabajar solamente con tus proyecciones, es decir solo vas a conversar contigo mismo y a realizar todos los cambios hacia la unión contigo, y tus proyecciones cambiarán rápida o lentamente, de inmediato o poco a poco, según tu sistema de creencias.

La proyección de sueños de miedo, de problemas y conflictos es una bendición porque así puedes ver lo que te está causando todo tu malestar por sentirte separado. Si no proyectaras tu separación en el exterior no la resolverías en el interior.

Es esencial que leas, hagas los ejercicios y apliques a tu vida *Un curso de milagros*, pues solo así te darás cuenta de que estás proyectando tus pensamientos y creyendo que son cuerpos, objetos, fenómenos reales. Y no lo son.

