

## Sesión 5 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

### SESIÓN 5 - Abundancia de amor

En esta quinta sesión sanarás y conectarás con tu niño interno para mejorar la relación contigo mismo y recibir toda la abundancia emocional que te mereces.

#### Niñ@ interior

Éramos muchos los que llevábamos dentro un niño perdido y solitario que se sentía tremendamente rechazado.

Quizás el único contacto que hayamos mantenido durante largo tiempo con nuestro niño interior haya consistido en reñirlo y criticarlo. Y después no entendemos por qué somos desdichados.

No podemos rechazar una parte de nosotros mismos y seguir manteniendo nuestra armonía interior. El proceso de sanar incluye el hecho de volver a unir todas las partes de nosotros mismos para poder alcanzar la plenitud.

Louise Hay decía: *“ámate a ti mismo, cambiará tu vida”*

Al cambiar tu perspectiva, cambiarás tu vibración.

#### DAR AMOR

- Dar gracias a todos los que te rodean. La ayuda viene en muchas formas diferentes: la compasión, empatía y amor.
- ¿Realmente te das el tiempo de platicar y de conocer a la gente?
- Haz y recibe cumplidos con amor.

El universo respeta cuánto quieres recibir y tú decides cuánto estás dispuesto a dar y a recibir.

La abundancia es tangible e intangible, lo vemos en la belleza de un atardecer, en un cumplido, en un abrazo inesperado.

**¿Cuánto amor das?**

**¿Cuánto amor recibes?**



## **Sesión 5 - Información Complementaria**

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

### **La ley del amor**

El destino del espíritu es alcanzar la felicidad a través de la experimentación del amor incondicional, por libre decisión de su voluntad.

-Sin amor no hay evolución.

-Sin amor no hay sabiduría.

-Sin amor no hay felicidad.

El amor es la fuerza armonizadora y dinamizadora del universo espiritual.

### **Fluir en abundancia**

Si deseo amor, debo aprender a dar amor.

Para que fluya siempre hacia nosotros, debemos mantenerlo en circulación. Debemos dar para recibir. El dar engendra el recibir y el recibir engendra el dar.

En realidad "dar y recibir" son lo mismo: dos aspectos del fluir de la energía del Universo.

Si deseo riqueza material, debo ayudar a otros a conseguirla. Estos principios valen tanto para la persona como para una empresa o una nación. Si deseamos recibir el beneficio de todas las cosas buenas de la vida.

Aprendamos a desearle en silencio a todo el mundo todas las cosas buenas de la vida.

### **QUINTO CHAKRA: EL DERECHO A HABLAR Y A ESCUCHAR LA VERDAD**

El derecho a comunicarte. El derecho de decir lo que es verdad para ti. Tu segundo chakra está íntimamente conectado con tu quinto chakra. Si lo que sientes y lo que dices concuerdan, estás usando tu derecho a comunicarte y a hablar con tu verdad.

Desde tu pureza y discernimiento comunicas lo que está en tu interior.

Es común que en las familias se guarden secretos, puede haber acuerdos de callar o de fingir que no pasa nada, por más grave que sea la situación.



## Sesión 5 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Nuestro derecho a hablar, a manifestar verbalmente lo que sentimos, a decir nuestra verdad, se reprime y cerramos el quinto chakra, no se nos permite decir ni escuchar la verdad.

También cuando nos critican por lo que decimos, el derecho a decir nuestra verdad se ve afectado.

### **El poder del amor es el poder de la pureza.**

La palabra amor se utiliza de muchas maneras, pero para el mago es sagrada, porque para él, amor es **“aquello que disuelve todas las impurezas, dejando sólo lo verdadero y real”**.

- *“Mientras temas, no podrás amar de verdad”, advirtió Merlín. “Mientras sientas ira, no podrás amar verdaderamente. Mientras sientas el egoísmo, no podrás sentir verdadero amor”.*
- *“Entonces, ¿cómo podré amar?”, preguntó Arturo, sabiendo que el temor, la ira y el egoísmo eran cosas que experimentaba con bastante frecuencia.*
- *“Ah, ése es el misterio”, replicó Merlín. “Por impuro que seas, el amor te buscará y trabajará en ti hasta que puedas amar”.*

El amor busca la impureza a fin de deshacerla.

No existe una persona sin amor, sólomente hay personas que no pueden sentir la fuerza del amor. Invisible y siempre presente el amor es más que una emoción o un sentimiento; es más que placer o incluso éxtasis.

Tal como lo ven los magos, el amor es el aire que respiramos, es la circulación en cada célula. **El amor lo impregna todo a partir de su fuente universal.**

Es el culmen del poder porque, sin necesidad de fuerza, el amor lo atrae todo hacia sí. Incluso en el sufrimiento, el poder del amor continúa su trabajo, lejos de la vista del ego y de la mente.

Comparadas con el amor, todas las demás formas de poder son débiles.

- *“¿Eres tan poderoso como un rey?”, preguntó Arturo a Merlín.*



## Sesión 5 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

- *“¿Por qué crees que un rey pueda tener poder alguno?”, preguntó Merlín a su vez. “El rey recibe su poder de sus súbditos, los cuales se pueden revelar en cualquier momento y arrebatárselo. Por esa razón todos los reyes viven aterrorizados. Saben que todo lo que poseen realmente es prestado. El siervo más pobre del país es más rico que el rey, hasta que entrega su poder y se inclina ante él”.*

El verdadero poder es interior. Poder ver el mundo a la luz del amor, la cual sólo puede venir de adentro, es vivir sin temor, en una paz imperturbable. El amor tiene muchos secretos que escapan a la atención de la gente. A fin de recibir amor, primero hay que darlo.

Para asegurarnos de que otra persona nos ame incondicionalmente primero debemos eliminar todas las condiciones. Para aprender a amar a otro primero debemos amarnos a nosotros mismos. Muchas de estas cosas parecen obvias, sin embargo, ¿por qué no actuamos de conformidad?. La respuesta del mago es que debemos desenterrar el amor, quitarle todas las capas de ira, temor y egoísmo que lo tapan con si fueran manos de pintura vieja. Para lograr una vida plena de amor debemos purificar nuestra vida.

No existe una forma correcta o incorrecta de aproximarnos al amor.

- *“Una persona que busca desesperadamente el amor, decía Merlín, me recuerda al pez que busca desesperadamente el agua”.*

La vida puede parecer muy carente de amor, pero es sólo el ojo de quien percibe, no el mundo “allá afuera”, el que priva a una persona del amor.

El primer paso para lograr el amor como un aspecto completo, inalterable de la vida, consiste en redefinir aquello que llamamos amor en este momento.

La mayoría de nosotros pensamos que el amor es una atracción hacia otra persona, una fuerza cálida que nos hace sentir importantes para otro, un placer y un deleite, o un sentimiento o emoción muy poderosa. Aunque el amor está presente en todas esas definiciones, el mago diría que en el mejor de los casos éstas son parciales

- *“El amor, como ustedes los mortales lo definen, está condenado a desvanecerse y perecer”, decía Merlín. “Lo que ustedes llaman amor va y viene. Pasa de un objeto de deseo a otro. Se convierte prontamente en odio si el deseo no se cumple. El verdadero amor no puede cambiar, no tiene nada que ver con un objeto y no puede transformarse en otra emoción, puesto que, para comenzar, no es una emoción”.*



## Sesión 5 - Información Complementaria

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Si descartamos todos los tipos falsos o superficiales de amor, ¿qué nos queda?. Podemos vislumbrar la respuesta cuando comenzamos a aceptarnos a nosotros mismos. Puesto que es una fuerza interior, el amor se percibe primero adentro, dirigido hacia nosotros mismos.

- *“Los mortales viven ansiosos, inquietos y angustiados con el amor”, dijo Merlín. “Si no pueden poseer al objeto de su amor, sienten que van a morir. Pero el amor no puede producir inquietud, no el verdadero amor, porque éste nunca busca salir. El ser amado más deseado es una extensión de ti mismo. El amor que piensas obtener de otra persona saca a flote una limitación de tu propia consciencia. Para un mago, todas las formas de amor provienen del yo”.*

### El trabajo con el espejo

Se trata de una valiosa herramienta. El espejo refleja los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos. Nos muestra claramente cuáles son las cosas que necesitamos cambiar si queremos tener una vida llena de júbilo y de satisfacción.

Mírate a los ojos y dítelo algo positivo cada vez que pases frente a un espejo. La manera más poderosa de hacer afirmaciones es mirarse en el espejo y decirlas en voz alta. Así, uno se da cuenta inmediatamente de la resistencia y puede superarla más pronto. Mientras lees esto, ten a tu alcance un espejo de mano, usa un espejo más grande para algunos de los ejercicios más profundos.

### La visualización

Visualizar es utilizar la imaginación para lograr el resultado deseado. Dicho de forma más simple: uno ve lo que desea que suceda, antes de que ocurra en realidad.

Por ejemplo, si lo que quieres es otro lugar donde vivir, imagínate la casa o el apartamento que deseas, de la forma más detallada posible. Velo como si ya fuera de verdad. **Afirma que te lo mereces.** Mírate dentro de tu nuevo hogar, ocupándote de tu rutina cotidiana. Imagínatelo con toda la claridad que puedas, en la seguridad de que no hay maneras equivocadas de visualizar.

Practica con frecuencia tu visualización, dejando todos los resultados a cargo de la Mente Universal, pidiéndolos para tu mayor bien. Combinada con las afirmaciones positivas, la visualización es un instrumento poderosísimo.



## **Sesión 5 - Información Complementaria**

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

### **El merecimiento**

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no la merecemos. Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. Tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes.

Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad.

El hecho de tener algo bueno no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo. Date permiso para aceptar lo bueno, independientemente de que te parezca que no te lo mereces.

### **RELACIONES AMOROSAS**

No busques en alguien más el amor que debes darte a ti primero. Una pareja te complementa más no te completa.

### **Afirmaciones para abrir la energía del amor**

- Estoy listo para los milagros
- Y estoy atrayendo nuevas oportunidades
- Doy la bienvenida a la abundancia en mi vida
- Suelto mis miedos y bloqueos
- Doy la bienvenida a una buena salud
- Y doy la bienvenida a la felicidad y el disfrute
- Recibo la paz interior y el amor propio
- Le doy la bienvenida a la salud y a la prosperidad.
- Estoy lista para este nuevo capítulo en mi vida

