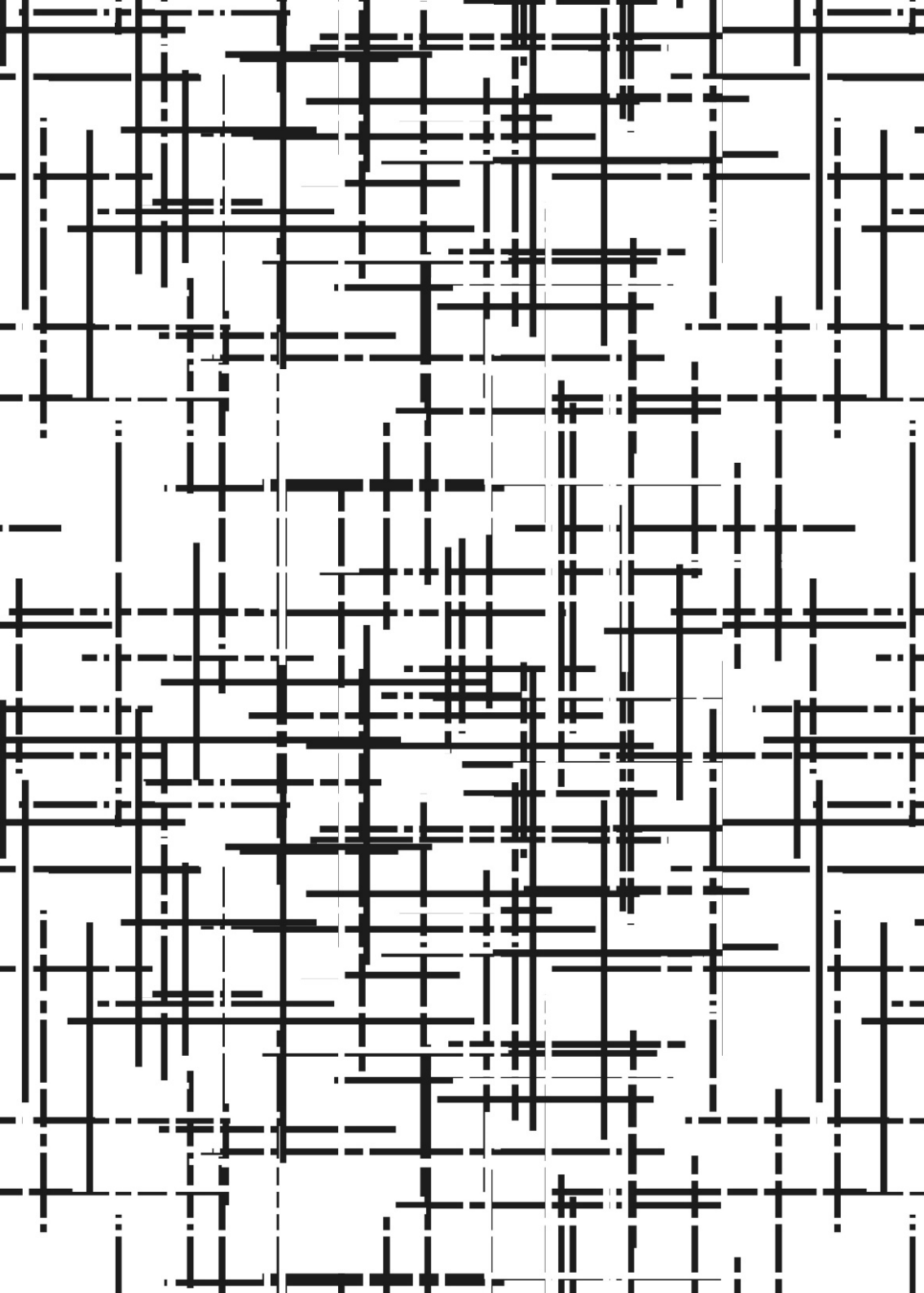


Primera Edición: enero 2016

Yo Sí Puedo

Editado y producido por:

Punto Rojo Libros, S.L.
info@puntorojolibros.com

Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España

Derechos reservados © 2015, respecto a la primera edición en español, por:

© María de la Paz Morgado
© de Portada: Candela Folch
© Punto Rojo Libros, S.L.

Impreso en España •Unión Europea
ISBN: 9788416658817

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

María de la Paz Morgado

Yo sí puedo

PUNTO ROJO
libros

Una forma de sanar memorias

Otro medio para romper cadenas

Un camino hacia la paz y la felicidad

Con Ho'oponopono y la Justicia Divina

"Donde haya toma de conciencia no existe el esfuerzo como tal, sino la entrega incondicional sin apariencia de esfuerzo"

"Cuando la fe se convierte en certeza, las cosas suceden"

"La Justicia Divina es la única realmente justa"

"Tu cuerpo te ayuda si aprendes a escucharlo"

María de la Paz Morgado

Índice

Agradecimientos 13

Introducción 15

1: Ho'oponopono 19

¿100 x 100 responsable de mi vida? 23

Practicando Ho'oponopono 27

Callar antes de hablar 29

Expectativas 31

Efectos y ventajas con Ho'oponopono 33

Concepto sobre la visualización en Ho'oponopono 38

2: La Justicia Divina 45

Reflexiones con "El Evangelio de los Esenios" (Szekely Edmond): 52

Una pequeña referencia sobre el Karma 56

3: Algunos detalles 59

El desconocimiento interior nos mantiene ciegos 71

Escuchar nuestras emociones a través del cuerpo 78

Escuchar… 81

La cajita negra y la cuarentena 86

Cambiar lo que no nos gusta 88

¿Quieres sacar el hacha o prefieres bandera blanca? 91

La paralización por las comparaciones 94
La preocupación en lugar de la ocupación 96
Eso es muy difícil 101
La felicidad en los momentos difíciles o de crisis 106

4: A ver si me aclaro…. 109

Buscando mí sitio en este mundo 111
Querer es poder 114
Creer para ver 121
¿Tienes algo que perder? 125
Amar al prójimo como a ti mismo 131
¿Cuánto necesito de los demás? 134

5: Ciertas conexiones 139

Con las tripas 144
Con el pecho (corazón) 146
Con la mente 147
Percepción clara 149
¿Puedo cambiar el resultado de mis percepciones? 150

Dos pequeñas reflexiones y Algunas frases y textos de Mari Paz Inspiraciones 153

"Usted no es su mente" Eckhart Tolle 155
El guerrero pacífico 156

Agradecimientos

Libro dedicado a mi familia. A mi hijo Alberto por formar parte de mi vida, siendo el mayor y mejor espejo donde puedo mirarme. A mi primo Oscar, en particular, por darme el último empujón que sirvió para lanzarme, definitivamente, a escribir este libro, recordándome que todos tenemos algo que aportar y nadie lo sabe todo. Siempre estaremos experimentando en el camino de la vida, que si lo comparamos con una escalera de aprendizajes, cada uno está en un escalón y siempre habrá alguien que quiera saber lo que aprendiste tú, al igual que tu también quieres aprender lo que otros ya saben. A mi amigo Carles Grima Quintana por estar ahí siempre, incondicionalmente.

En general, me siento agradecida por todas esas experiencias vividas hasta hoy y a las personas que han participado en ellas, aportándome conocimientos, colaboración, comprensión, ayuda..., para mi superación personal. Por lo que aprovecho para escribir en este libro, algunas reflexiones y visiones sin el ánimo de enseñar nada en particular pero sí con la intención de compartir todo lo que sea capaz de trasmitir a la vez que me regocijo en la escritura, recordando una de las frases de Wayne W. Dyer, en su película -El cambio- “No te mueras con la música dentro de ti”.

Introducción

Este libro es un recorrido por aspectos psicológicos para comprendernos, conocernos, identificarnos y aprender a confiar, porque somos el pilar de nuestra vida y tenemos el poder de cambiarla desde nuestro interior. Lo que está fuera de nosotros lo hará o no lo hará, pero tú estarás en paz.

Reflejo aspectos negativos (calificativo que utilizo para diferenciar entre lo que nos agrada, nos gusta, etc., y lo que no) por el simple hecho de que para saber quién "**soy**" y que es lo que quiero, empiezo por saber quién "**no soy**" y que es lo que no quiero. Estamos en el mundo dual de las formas y para poder diferenciar entre la luz y la oscuridad tenemos que experimentar ambos extremos pudiendo así ser testigos de esa diferencia.

El título del libro "Yo Sí puedo", surge como inspiración de todos los procesos que voy tomando conciencia de forma que, si he podido hasta ahora percibir, entender, comprender ciertas identificaciones, etc**.,** significa que también puedo hacerlo con todo lo que me proponga y esté en mi camino de que así sea, aprovechando lo aprendido con las acciones del pasado, como dice Maty Palanca en uno de sus videos: "recuerda como mínimo 10 cosas de gran importancia que hayas hecho en tu vida, sin la ayuda de nadie, sintiéndote orgulloso de ello".

Hay que aprender a confiar y ver el beneficio que supone aceptar el camino aunque, a veces, lo hagamos retorcido por nuestra propia ignorancia. Pero en realidad, lo hagamos como lo hagamos, nadie sabe lo que tardaremos en recorrerlo, ni hasta donde llegaremos. Igual algunos cogen el turbo y aprenden de una forma inesperada o sorprendente y otros en cambio van parando en cada duda o curva peligrosa por miedo a quedar atrapados en ella, a no saber cómo salir, a quedar paralizados por miedo a lo desconocido, a salir de la zona de confort por más incómoda o intolerable que ésta sea. Creemos en "más vale lo viejo conocido que lo nuevo por conocer", siendo esto una barrera enorme para nuestra evolución.

Hablaré primero sobre Ho'oponopono para que se entienda su concepto, siendo la base principal por la forma en que veo y deseo ver las cosas. Esta filosofía o técnica, como desees llamarla, llegó a mí después de pasar por otras enseñanzas, técnicas y metodologías que escuché y practiqué, por más de un año, siendo capaz de sustraer conocimiento de cada una de ellas y dándome cuenta de cómo ninguna llegaba a cuajar, siempre me faltaba o me sobraba algo. Verdaderamente todas estaban consiguiendo que aprendiera lo que necesitaba en cada momento hasta que un día, después de cansarme y soltar la necesidad de encontrar..., apareció Ho'oponopono, observando que en mí ya existían ciertas actitudes que en esta técnica se trasmiten, con la diferencia de que yo lo llamo utilizar la "Justicia Divina" y de la que hablo un poco en el segundo capítulo. Pienso que la filosofía de esta técnica es parecida o igual a la de otras enseñanzas