

ACTIVA EL PODER EN TI

**Cómo Despertar Tu Esencia o
la Raíz de Tu Existencia**



JOSÉ DE LIRA SOSA
www.activaelpoderenti.com

ACTIVA EL PODER EN TI

Cómo despertar tu esencia
o la raíz de tu existencia

José De Lira Sosa, DD.M.RScP
Autor de: “El Despertar Espiritual
para Vivir en el Eterno Presente”

contacto@josedelirasosa.com

Copyright y Términos de uso

Todos los derechos reservados. Este material puede ser compartido, obsequiado o recomendado, dentro o fuera de Internet, siempre y cuando lo hagas de forma gratuita, sin alteración u omisión de su contenido. Además se permite el breve uso de citas a modo de opinión y reseña.

Esta obra en su conjunto es GRATUITA y DE LIBRE DISTRIBUCIÓN, por lo cual NO puede ser vendida ni comercializada, ya que sus derechos de autoría están registrados y protegidos a nombre del Dr. José de Lira Sosa.

Siempre que **compartas** este libro, deberá ser sin alteración o modificación de su contenido incluyendo el diseño de la portada; así también, estaremos felices que refieras la página del autor: www.josedelirasosa.com o www.activaelpoderenti.com

Copyright © 2013 – JOSE DE LIRA SOSA

Responsabilidad e Información Legal:

Todas las técnicas, estrategias e ideas expresadas en el presente documento están bajo el amparo de los **Derechos de Copyright**, conforme a las leyes internacionales sobre derechos de la propiedad intelectual.

INDICE

Introducción	5
¿Por Qué Debes Leer Este Libro?.....	6
¿Dónde estás enfocando tu potencial, en lo posible o en lo que pasó?.....	6
Activa El Poder En Ti	7
Herramientas para Hacer los Cambios Necesarios y Vivir una Vida de Calidad.....	8
1.} Oración	8
2.} Afirmación.....	9
3.} Tratamiento Mental Espiritual.....	10
4.} Meditación	10
La Caída del Hombre y El Sufrimiento	12
Decisión Es Un Poder Inherente En Ti, Úsalo Conscientemente.....	13
Acerca del autor	18

Introducción

Este Libro Electrónico que te estamos obsequiando es con el propósito de compartir contigo algunas de las muchas experiencias que hemos vivido, tanto yo como las personas que lo han leído. Tal vez consideres demasiado simple el proceso que debes seguir para obtener los resultados óptimos en cada resultado.

Muchas de las veces, esta simpleza escapa a nuestro entendimiento y razonamiento humano el poder creer que sea verdad. Sin embargo lo es. Lo que sucede es que desde niños nos han programado para dudar en vez de creer; nos señalaron más lo difícil que lo fácil; de lo imposible que lo posible.

Hemos oído más de lo malo que de lo bueno; nos han hablado más del diablo que de Dios. Total, esta información es pura basura emocional la cual en nuestra inmadurez y falta de conocimiento de cómo rechazarla, la hemos creído y en muchas ocasiones hemos experimentado algunas de esas cosas.

Pero no importa lo que hayas vivido y experimentado. Ahora lo importante es saber que nada de eso te ha beneficiado, por el contrario, te ha afectado grandemente el poder vivir una vida feliz y placentera. Debes de saber que la vida jamás nos quita, ella siempre nos está dando, porque esa es su naturaleza.

Cuando hablamos de la vida estamos hablando de algo teórico, porque nadie ha visto la vida. Sin embargo, sabemos que estamos vivos porque estamos viviendo sin saber con exactitud qué es la vida. Para mí, la vida es Dios, expresándose como vida a través de mí, y por lógica Él no quita, siempre da.

Como nuestro Creador que es, puesto que somos imagen y semejanza Suya [me estoy refiriendo a Dios como Espíritu, algo también invisible a nuestra vista],

igual, nosotros somos seres espirituales como Él. Así como somos hijos de papá y mamá carnales, somos humanos como ellos.

Como nunca nos explicaron esto, hemos vivido una vida externa separada de la Fuente-Dios, y esta ha sido la razón por la cual experimentamos carencias y limitaciones de todas clases. Aunque la separación ha sido mental, estamos vivos, viviendo Su vida sólo en forma individual, pero jamás separados de Él pues en el espíritu no hay separación, todo en Él es unidad permanente.

¿Por Qué Debes Leer Este Libro?

Al leer este libro digital, te inducirá a tomar la alternativa para hacer los cambios necesarios y así poder vivir la vida disfrutando de más placer y felicidad. Analiza esto y reflexiona:

¿Dónde estás enfocando tu potencial, en lo posible o en lo que pasó?

Los seres poderosos, espiritualmente se enfocan en las posibilidades. Y como todo es posible con Dios, se encuentran experimentando una vida dinámica, entretenida, fabulosa, fascinante, llena de opciones y oportunidades. En cambio, los que humanamente invierten su atención en lo que pasó, y se encuentran atorados y limitados por las expresiones de las posibilidades que ya pasaron, esta es la razón por la cual viven limitados.

Analízate: ¿En qué posición te enfocas tú? ¿En qué inviertes tu tiempo: en la creatividad, energía y talento? ¿Observas y aplicas el potencial que eres, o el potencializado que hay en otros? ¿Te consideras ser el Amor de donde toda posibilidad surge, o en la posibilidad ya expresada por otros?

Sé muy consciente de tu esencia y poder. Como estés expresando tu poder, te permite realizar que eres ése poder. Si te enfocas en lo ya manifestado, te sentirás limitado y encerrado en lo que ya pasó. Ver lo que pasó es ver y experimentar límites. Contemplar el potencial Infinito es reconocer el poder y la fuente ilimitada que verdaderamente eres.

Reconoce y acepta el potencial que hay en ti y experimentarás tu poder. Mientras continúes enfocándote en lo que pasó, estarás pensando sobre tu impotencia. Recuerdate: Tú siempre eres quien elige su enfoque.

¡Tuya es la decisión!

Activa El Poder En Ti

“Cómo despertar tu esencia o la raíz de tu existencia”

¿Qué significa esto para ti?, ¿en qué te beneficia? y, ¿cómo usar correctamente este poder?

1.} Significa que desde nuestro nacimiento hemos sido dotados de un poder inherente en cada uno de nosotros, el cual lo hemos usado más inconsciente que conscientemente. Las situaciones, condiciones, eventos y experiencias vividas, han sido el resultado del uso de este poder. En otras palabras, nada de lo que nos ha pasado ha sido por casualidad, o lo que llamamos: buena, o mala suerte.

2.} Te beneficia saber esta verdad, porque ella te libera de toda falsa creencia, influencia y sugestión del ambiente que te rodea y de la conciencia racial. Tú

tienes el “control” de este poder para usarlo para tu bien y el bien de los demás. Pero tienes que usarlo en forma consciente, es decir, estar consciente quién realmente tú eres. Tú no sólo eres un simple ser humano, como te enseñaron a identificarte. Tú primordialmente eres un ser espiritual, viviendo experiencias humanas. O sea, el poder que posees es espiritual, y hace por ti, lo que él hace a través de ti. Lo que pienses, sientas y digas, él hace posible que eso suceda. Por lo tanto, el resultado que has tenido y tendrás, es el producto de tus elecciones, así que no puedes culpar a nadie de lo que ahora tienes; si buscas culpables vas a ser tú.

3.} Como ya se dijo, debes de usar este poder estando consciente de él. Reconociéndolo y aceptando que Él es tu fiel amigo, que siempre está dispuesto y disponible para servirte y ayudarte en cada momento que necesites ayuda. Él es toda sabiduría. Para Él nada está oculto. Sabe lo que sucedió, lo que está pasando y lo que va a suceder y, sabe lo que te conviene. Por esta razón debes confiar en Él. Nunca estamos solos, es nuestra eterna compañía, podemos decir que Él es nuestro “Ángel Guardián.” Lo creas o no, lo aceptes o no, esta es la verdad y tú lo puedes comprobar.

Herramientas para Hacer los Cambios Necesarios y Vivir una Vida de Calidad

1.} Oración

La oración que nos enseña la Ciencia de la Mente no es una oración de petición como se acostumbra en la teología. Nuestra oración es de gratitud anticipada por aquello que deseamos tener.

Para nosotros la oración nos eleva de lo humano a lo divino que hay dentro de todos por igual. Así podremos ver sólo lo bueno y lo bello en nosotros y en todos. Nos ayuda a trascender las apariencias para ver la realidad.

Sabemos que detrás de la enfermedad está la salud, detrás de la carencia está la abundancia, detrás de la pobreza está la riqueza, etc.

Para orar no es necesario acudir a ciertos lugares o hacerlo en cierta posición, no, no es necesario. Orar es simplemente ver sólo lo bueno y lo bello que hay en nosotros y en todos. Esta es nuestra forma de orar. Pruébalo y tendrás el resultado.

2.} Afirmación

La afirmación es una forma de autosugestión. Pero es una autosugestión positiva porque afirmamos como un hecho lo que deseamos tener. Al hacerla constantemente, llegará el momento en que lo que estamos afirmando realmente lo vamos a creer, y al suceder esto, estaremos llenando el equivalente mental del deseo; entonces vendrá el resultado.

Tal vez preguntes: ¿cuánto tiempo hay que estar afirmando? La respuesta es: **el tiempo necesario**. Tal vez algunas cosas vendrán primero que otras, pero el resultado depende mucho de nuestro empeño, dedicación y sobre todo decisión de hacerlo; manteniendo una expectativa de que de un momento a otro sucederá.

Ejemplo, una afirmación para recuperar la salud: *“Gracias Dios, por la salud perfecta y permanente que me has dado; la cual estoy disfrutando ¡ahora! Así es.”*

3.} Tratamiento Mental Espiritual

Este es un método inspirado por el Dr. Ernest Holmes, fundador de La Ciencia de la Mente. Está basado en cinco pasos o etapas las cuales son:

1. Reconocimiento
2. Unificación
3. Realización
4. Acción de Gracias
5. Liberación

Cada paso tiene su propio fin, y ninguno interfiere con el propósito, por el contrario, ellos complementan lo necesario para la manifestación del tratamiento el cual podemos tener el resultado instantáneo, o a su debido tiempo.

Hay dos clases de tratamiento: el argumentativo y el de realización. Ambos son efectivos. Esta herramienta la usamos para la realización de objetivos tanto materiales como espirituales.

4.} Meditación

En la meditación no hay petición. Es simplemente llenar el requisito que enseñara el Gran Maestro Jesús en su ministerio a sus seguidores: *“Busquen primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura.”*

La búsqueda del *“reino”* que menciona el Maestro, tanto ayer como hoy, intelectualmente el hombre siempre lo ha tomado muy literalmente, y por esta razón la búsqueda aún continúa; y seguirá siendo lamentablemente infructuosa.

El Maestro siempre hablaba de lo espiritual, la esencia o raíz que hay dentro de nosotros; y el reino a que hace referencia es: *“El Poder en Ti”* que es comparado

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

como un reinado físico en el cual tú eres el rey y que al usar tu palabra, ella es obedecida y llevada a cabo inmediatamente.

Por lo tanto, la práctica de nuestra meditación se sugiere hacerla en el primer momento del día, o sea, al despertar o entre las 5:30 o 6:00 de la mañana. Primeramente reconocer a nuestro Creador y reafirmar mental y espiritualmente nuestra unidad consciente con Él.

En ese momento de fusión, podemos compararla como cuando tomamos una gotita de agua del océano y la analizamos en un microscopio, vamos a ver que la gotita de agua contiene exactamente los mismos elementos que el océano completo.

Al regresarla dejándola caer en el océano, ella se funde en la totalidad del agua del océano. Asimismo como la gotita somos nosotros, pues estamos viviendo la vida de Dios, y debemos sentir y afirmar como decía Jesús: *“Mi Padre y yo, somos uno.”* O bien, *“La Vida de Dios es mi vida ahora.”*

Permanecer sintiendo que La Presencia de Dios se está manifestando en ti como tú. Sólo debes sentir esta verdad: *“Dios y yo, somos UNO.”* Haces una pausa y luego afirmas: *“Habla Padre, que tu siervo escucha.”* Haces otra breve pausa y aprende a escuchar la Voz de Dios que te dice: *“Tú eres mi hijo amado, en quien tengo complacencia.”*

Si al principio no logras esto, no te desanimes, continua practicándolo diariamente. Llegarás a forjarte un hábito, y eso es bueno, porque siempre lo harás a la misma hora que decidas hacerlo -6:00am es recomendable. Tú decides el tiempo de duración de tu meditación.

Como podrás darte cuenta no hubo petición, no obstante al llenar este requisito el *“todo lo demás se os dará por añadidura”* se refiere a las cosas que

necesitamos en nuestro diario vivir. Ellas llegarán en el momento apropiado sin siquiera pedir las, porque como dijera Jesús:

“Antes de que pidas, ya te ha sido dado, porque Dios sabe de qué tú tienes necesidad.” Nuestro Padre-Espiritual tiene los medios necesarios para hacernos llegar toda nuestra provisión, puesto que estamos viviendo Su vida, por lo tanto ella no puede estar carente ni limitada de nada.

La Caída del Hombre y El Sufrimiento

No estamos aquí para sufrir, sin embargo el estar aquí corremos el riesgo de sufrir. Dentro de la creación, el sufrimiento físico es originado por el mismo ser humano; él debe sufrir y seguirá sufriendo mientras permanezca en su conciencia de saberse identificar sólo como ser humano.

Al encontrar la Verdad de su real ser, despertará a su verdadera naturaleza y, hasta entonces, no antes, él puede salvar su alma y así se puede liberar del sufrimiento.

Muy pocos hombres tienen aprecio por la Verdad. La gran mayoría quieren sentirse bien y creen que eso se dará cuando se confirme lo que creen. A esto le llamamos ignorancia, y el precio que se paga por ella es el resultado del sufrimiento de la humanidad, o *la caída del hombre*.

Sufrimos no por castigo de Dios, ni para pagar las consecuencias de nuestra ignorancia, no por arrogancia; no sufrimos por ser pecadores o por lastimar a otros. Sufrimos y seguiremos sufriendo por utilizar nuestro poder en contra de nosotros mismos.

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

El Poder de Dios — o El Poder En Ti — está integrado en todos por igual. Lamentablemente al ignorar esto, lo hemos volteado todo al revés. Hemos usado los principios, el poder y el amor en forma más negativa que positiva.

Nosotros mismos nos hemos separado al aislarnos de la esencia de la vida inherente en nuestro ser. Al hacer esto, equivale a ser Dios negándose a Sí mismo, y por eso sufrimos.

La salvación y el camino para salir de esta ilusión y que definitivamente termine el sufrimiento es reconocer que somos el Amor mismo en expresión. Sí, El Amor es el Poder Divino expresándose a través de cada cual, al ser reconocido y aceptado. Este Amor es lo esencial, lo intangible, lo infinito, lo inseparable y la Verdad.

Entrega tu vida a la búsqueda de la Verdad. El sufrimiento se experimenta debido a que hemos negado y rechazado la Verdad. Ser sólo humano es experimentar la separación de la materia, la percepción, la ilusión de la muerte y el temor en sí. Ungirnos en Dios es la realización de la Verdad y eventualmente conduce a la trascendencia de este estado de separación y a estados de profundo gozo, libertad y amor.

La única manera de trascender el sufrimiento es reconocer que somos seres espirituales viviendo experiencias humanas, y que lo que nos sostiene es la Vida y ella es eterna, coexistente con Dios, nuestro creador, por lo tanto diseñada para vivirla externamente con plenitud. Esto se logra **Activando El Poder En Ti** ¡Aquí y Ahora!

Decisión Es Un Poder Inherente En Ti, Úsalo Conscientemente

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

EL PODER EN TI espera tu decisión para ponerse a trabajar y darte el resultado de cualquier cosa que desees experimentar en tu vida. Él no puede decidir por ti porque esa no es su función. Él solo obedece y crea.

Como el genio de la lámpara; la diferencia es que el genio sólo concedía tres cosas, en cambio Él no te pone límite. Tú eres quien se limita, y a la vez lo limitas en expresión.

Este poder es fiel a tu elección y respeta tu decisión, no sabe si lo que estás eligiendo es bueno o no, él sólo espera que tu decreto lo hagas conscientemente y en una forma específica y definida. Entre más clara y nítida sea la imagen que le presentes de tu deseo, más rápidamente tendrás el resultado. Él no está sujeto al tiempo, por lo tanto puede dar el resultado instantáneamente o cuando considere que sea el mejor momento.

Tenemos el ejemplo de Jesús quien dio alimento a más de cinco mil gentes hambrientas con un solo almuerzo. Él afirmó con plena seguridad y certeza: “Aquí hay alimento suficiente para todos”, y en ese mismo momento el poder en él acató su orden y así fue hecho.

El mismo poder que había en el maestro, es el mismo del que me estoy refiriendo que está igualmente en mí, en ti y en todos. La gran diferencia es que Jesús realmente demostró la creencia que tenía en el poder que había descubierto y que estaba dentro de él, y que obedecía fielmente a su palabra.

Hazte esta pregunta: ¿Hay alguna diferencia entre sentirse interesado por una cosa y comprometerse con ella? Tal vez puedas decir que sí. Muchas veces, la gente dice cosas como: “Verdaderamente me gustaría ganar más dinero” o: “Quisiera estar más cerca de mi familia” o bien: ¿Sabes qué? Me gustaría hacer algo diferente en la vida.”

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

Pero esa clase de afirmaciones no significa ningún compromiso. En ellas sólo se afirma una preferencia; es como decir: “Me sentiría interesado si esto sucediera sin que yo no tuviera que hacer nada para lograrlo.” Sin embargo esto no genera ningún poder en acción. Esto no es más que una débil oración que ni siquiera contiene la fe para emprender algo.

No sólo tienes que decir con qué resultados quieres comprometerte, sino también la clase de persona que te comprometes a ser. Tienes que plantearte criterios o determinaciones para lo que consideres como un comportamiento aceptable para ti mismo, y decidir qué debes esperar de aquellas personas que les importas.

Si no estableces una línea básica de criterios para lo que estás dispuesto a aceptar en tu vida, descubrirás lo fácil que resulta deslizarte hacia comportamientos y actitudes o hacia una calidad de vida que se hallan muy por debajo de lo que mereces vivir.

Necesitas establecer en ti estos criterios y vivir de acuerdo con ellos, sin que importe lo que suceda en tu vida. Aunque de momento las cosas no te salgan del todo bien, y si el día de tu descanso lloviera copiosamente todo el día, aunque en la bolsa de valores haya un caos, o la persona que amas te abandone, aunque nadie te ofrezca el apoyo que necesitas, tienes que seguir comprometido con tu decisión de vivir tu propia vida al más alto nivel posible.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente nunca lo hace así porque se encuentra demasiado ocupada buscando justificaciones. La razón por la que no ha alcanzado sus objetivos o no vive la vida que desea, se debe a la forma en que le trataron sus padres, o a la falta de oportunidades durante su juventud, o a la educación que no recibieron, o porque son demasiado viejos, o demasiado jóvenes.

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

Todas estas excusas no son más que sistemas de creencias, y no sólo resultan limitativos, sino que también son barreras mentales destructivas.

Utiliza el poder de la decisión que te proporciona la capacidad para arrojar cualquier excusa que se interponga en el camino de cambiar todos y cada uno de los ámbitos de tu vida en un instante.

Eso puede cambiar tus relaciones, tu ambiente laboral, tu nivel de agilidad física, tus ingresos y tu estado emocional. Puede determinar el que tú te sientas feliz o triste, frustrado o excitado, esclavizado por las circunstancias o con capacidad para expresar tu libertad. Ésa es la fuente del cambio que existe en cada individuo, familia, comunidad, sociedad, o incluso en nuestro mundo.

Cuando le pregunto a las personas que se quejan de sus trabajos: ¿Por qué has ido hoy a trabajar? Generalmente responden: Porque tenía que hacerlo. Tú y yo necesitamos recordar una cosa: No hay virtualmente nada que *“tengamos”* que hacer.

Desde luego, no *“tienes”* que ir a trabajar. Al menos en un país como el nuestro. Y tampoco tienes por qué trabajar en un lugar o día determinados. No tienes por qué hacer lo que has estado haciendo durante todo ese tiempo que has trabajado.

Hoy mismo puedes decidir hacer otra cosa, algo nuevo. En este momento, puedes tomar una decisión: Volver a la escuela, tomar clases de canto o de baile, controlar tus propias finanzas, aprender a pilotear una avioneta, convertir tu cuerpo en una inspiración para los demás, empezar a meditar, matricularte en un curso de baile de salón, asistir a un concierto, aprender un nuevo idioma, pasar más tiempo cuidando el jardín, y hasta volar a Egipto o irte a vivir en una isla. Si realmente decides hacerlo, podrás lograr cualquier cosa.

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

Por lo tanto, si no te gusta la relación actual en la que estás implicado, toma ahora la decisión de cambiarla. Si no te gusta el trabajo que desempeñas, busca otro. Si no te gusta cómo te sientes con respecto a ti mismo, modifícalo. Si deseas alcanzar un mayor nivel de vitalidad y salud física, puedes conseguirlo ahora. En apenas un instante puedes tener a tu disposición el mismo poder que ha contribuido a configurar la historia.

Recuerda que tienes contigo un gigantesco poder ilimitado que se llama decisión, una vitalidad radiante y una pasión alegre que son tuyas por derecho de nacimiento.

Debes saber que puedes tomar una nueva decisión ahora mismo, y que eso cambiará inmediatamente tu vida. Es posible que te decidas por una mayor alegría y diversión, o más confianza, más paz mental. Este poder en ti lo puede hacer todo para ti.

Toma ahora mismo la decisión que puede lanzarte hacia una nueva dirección, una positiva y poderosa decisión de crecimiento espiritual y felicidad permanentes, como dice Benjamín Disraeli: *“Nada puede resistirse a la voluntad humana capaz de poner en juego hasta la propia existencia con tal de perseguir su propósito.”*

Para mi gusto muy personal, la frase de Jesús que me gusta más: *“Te será dado, en la medida que tú lo creas.”*

Acerca del autor

Como autor del presente, he estudiado por más de 30 años cómo funciona nuestra mente, a través de la cual pensamos. Cada pensamiento es creativo por naturaleza. Se nos dice que diariamente tenemos un promedio de sesenta mil pensamientos. Imagínate la cantidad de pensamientos que tienes registrados.

¿Qué clase de pensamientos albergas en tu memoria? ¿Alguna vez haz controlado tu habitual forma de pensar? Es casi imposible poder hacerlo, y menos si no permanecemos conscientes. También se ha analizado que el 85% de nuestro pensar habitual es negativo, y el 15% positivo.

Si diéramos un giro y pensáramos más positiva que negativamente, viviríamos experimentando más bien que mal. Estaríamos disfrutando la vida en nuestro “cielo” o, “Paraíso Terrenal” en vez del “infierno” ya que estos son estados mentales, y porque nosotros tenemos el control de nuestros pensamientos.

La mecánica de cómo funciona nuestra mente es muy simple de entender: Si piensas bien, te va bien. Si piensas mal, te va mal; así de simple. Tú siempre tienes el poder de elección. Pensar bien y mal gastas el mismo tiempo, la misma energía, así que tú elige qué te conviene. Tuya es la decisión.

El filósofo estoico griego Sócrates dijo: *Hombre, concóctete a ti mismo*. Y esto es una gran verdad. Si tú no te conoces a ti mismo, entonces no podrás conocer a los demás. Vigílate muy de cerca y sé selectivo con tus pensamientos para poder elegir sólo los que sean positivos y constructivos.

Si deseas tener más información acerca de clases, talleres y retiros, que se imparten sobre superación personal a través del proceso mental espiritual, te

Activa el Poder En Ti – José de Lira Sosa, DD.M.RScP

sugerimos nos contactes en www.cienciadelamente-mty.com Tenemos a la venta 10 títulos de libros de autoayuda, grabaciones de audio CD's y DVD.

Nuestros teléfonos son: +52 (81) 8376-7549, fax +52 (81) 8376-0476 directo. Puedes escribirnos al Apartado Postal #352, Col. Cuauhtémoc, San Nicolás de los Garza, NL 66450 MX. O bien por e-mail: maestro@josedelirasosa.com Tu opinión y sugerencias serán muy apreciadas, y de antemano te damos las gracias.