

SÍ, tú también eres **DIOS**

DESCUBRE TU PODER CREADOR Y VIVE EN PLENITUD

Volumen I



Teresa M y Namur Serhar

Este libro surge desde el reencuentro con la chispa divina que habita en nosotros. Una invitación amorosa a despertar y recordar quienes somos.

Título del libro:

Sí, tú también eres Dios.
Descubre tu poder creador y vive en plenitud

Autores:
Teresa M. y Namur Serhar

Diseño e ilustración: Víctor Beltrán Curiel

© Teresa M. y Namur Serhar, 2025
Primera edición – julio 2025

ISBN: 978-84-09-73937-0

Todos los derechos reservados.
Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la reprografía y el tratamiento informático, sin autorización previa y por escrito de los autores.

Para más información, visita nuestra página web:
www.tutambieneresdios.es

Impreso por Amazon Kindle Direct Publishing (KDP)
La impresión de este ejemplar se realiza bajo demanda.

ÍNDICE

Prólogo	9
---------------	---

Introducción	11
--------------------	----

1. Despertando a tu divinidad	15
--	-----------

1.1 ¿Dios en mí? Un viaje a través de las visiones filosóficas, religiosas y espirituales	15
1.2 El Ser divino: ¿Qué implica realmente?	25
1.3 Tu chispa divina: una herencia universal	28
1.4 Ejercicios prácticos	34

2. Recordando tu divinidad	39
---	-----------

2.1. La desconexión actual	39
2.2. El recordatorio sutil	44
2.3. La posibilidad de transformar la vida	47
2.4. Un reencuentro íntimo	50
2.5. Presencia plena: la práctica del mindfulness	52
2.6. Ejercicios prácticos	56

3. El poder del subconsciente y la visualización creativa	59
--	-----------

3.1. El fascinante cerebro humano	59
3.2. El poderoso subconsciente: milagros en tu vida	62
3.3. La visualización creativa	75
3.4. Ejercicio práctico	79

4. Sistemas de creencias y estados alfa para el cambio efectivo ..	81
---	-----------

4.1. Sistemas de creencias. Abriendo ventanas a nuestra divinidad	81
---	----

4.2. El poder de elegir tus creencias	86
4.3. Estados alfa: la puerta para cambiar creencias	87
4.4. La reconciliación con la divinidad interna	91
4.5. Ejercicio práctico	96

5. El poder de la conciencia y la cocreación99

5.1. El poder de la conciencia	99
5.2. La cocreación de la realidad	104
5.3. Proceso práctico de cocreación consciente. Metodología DAFO-CAME	108
5.4. Tus pensamientos y tu realidad	114
5.5. El lenguaje como herramienta creadora	117
5.6. Ejercicios prácticos	126

6. La ciencia detrás de la divinidad131

6.1. Física cuántica: la ciencia que respalda la divinidad en Ti	131
6.2. Neurociencia: el cerebro como herramienta de la divinidad	140
6.3. Ejercicio práctico	148

7. Leyes espirituales y ayuda celestial153

7.1. Las Leyes Espirituales de la Creación: los 7 Principios del Kybalión	153
7.2. Ayuda celestial a tu Alcance: Ángeles, Maestros Ascendidos, Elohim y Seres Estelares	162
7.3. La técnica de respiración en cuatro tiempos	176
7.4. Ejercicio práctico	182

8. Integración. Vivir como Dios185

8.1. La vida cotidiana como un acto sagrado186

8.2. Meditación y silencio. El encuentro contigo187

8.3. Más allá del ego: vivir desde el Ser189

8.4. Ejercicios prácticos193

Epílogo196

Un mundo donde todos recordamos quiénes somos196

El viaje continúa dentro de ti197

Un último recordatorio198

Mensaje del Arcángel Miguel198

Bibliografía utilizada y recomendada203

PRÓLOGO

Vivimos atrapados en un constante ruido externo: metas por cumplir, expectativas que satisfacer, pantallas que parpadean sin descanso. Pero el ruido no solo está afuera; también habita en nuestras mentes, en pensamientos que no cesan, en temores que nos susurran al oído. ¿Y si el ruido desapareciera por un instante? ¿Qué escucharías en el silencio?

Este libro es un llamado. No uno cualquiera, sino un llamado ancestral, uno que resuena desde lo más profundo de tu ser: *“Despierta. Recuerda quién eres”. Eres mucho más de lo que has creído ser.* Es un susurro suave, como el eco de un río distante, una voz que solo puedes escuchar cuando te detienes y respiras profundamente. En estas páginas no encontrarás recetas mágicas ni respuestas preempaquetadas, pero sí un mapa, una guía que te invitará a mirar hacia dentro. Porque en tu interior yace la chispa divina, esa que a veces ignoras, a veces olvidas, pero que nunca se apaga.

La chispa divina que habita en ti

Algunos la llaman espíritu, otros energía, otros simplemente "el poder interior". No importa el nombre, lo importante es que la sientes. Esa chispa divina no es un concepto abstracto; es la fuerza que te impulsa a soñar, a crear, a amar.

Pero aquí está el desafío: ¿Te atreves a reconocerla? ¿Te atreves a asumir tu papel como cocreador de tu realidad?

A lo largo de este libro, exploraremos esta chispa desde distintas perspectivas: aprenderás a escucharla a través de tu salud, a manifestarla en tu relación con la abundancia y a expresarla plenamente

en el amor. Cada capítulo será un espejo, una herramienta y una invitación a reconectar contigo mismo.

Este libro no es un destino; es un viaje. Un viaje hacia el núcleo de tu existencia, donde descubrirás que ser divino no es alcanzar la perfección, sino habitar la consciencia.

El viaje comienza ahora

Estás a punto de cruzar un umbral invisible, un portal que te llevará a lugares dentro de ti que quizás habías olvidado. Pero no estás solo. A lo largo de estas páginas, estaremos contigo, guiándote con palabras, ejercicios y reflexiones que te ayudarán a recordar.

No es un viaje que puedas hacer a medias, ni uno que dependa de alguien más. Es tuyo, completamente tuyo. Si decides cruzar este umbral, hazlo con el corazón abierto y el alma dispuesta.

Bienvenido a este fascinante viaje.



INTRODUCCIÓN

¿Qué significa ser Dios?

La frase *"Tú también eres Dios"* puede resultar incómoda, incluso desafiante. Pero si te detienes a reflexionar, te darás cuenta de que no se trata de arrogancia, sino de responsabilidad. Ser Dios no implica controlar el mundo ni imponer tu voluntad sobre los demás; significa comprender que posees dentro de ti la misma energía creadora que dio origen a todo lo que existe.

Dios, el Universo, la Fuente... Llámalo como quieras. Lo importante es entender que esa fuerza no está separada de ti. No reside en un lugar lejano ni inaccesible. Está aquí, ahora, latiendo en tu pecho, brillando en tus ojos, manifestándose en cada pensamiento, palabra y acción.

Imagina que eres una chispa desprendida de una hoguera inmensa. No eres la hoguera completa, pero en tu interior llevas su misma esencia: luz, calor y poder. Eso es lo que significa ser Dios: reconocer que esa chispa divina arde en ti.

Más allá de los mitos y las religiones

Este libro no pretende debatir dogmas ni imponer verdades absolutas. Más allá de cualquier creencia religiosa o filosófica, hay una experiencia universal: la conexión con algo más grande que nosotros mismos.

Vivimos en una era de ruido y desconexión, donde las respuestas rápidas y superficiales nos alejan de las preguntas más importantes.

Este libro es una pausa, un susurro que te recuerda que la verdad más profunda no está afuera, sino dentro de ti.

Aquí exploraremos esa conexión desde un enfoque práctico, accesible y profundamente humano.

Tu poder creador: salud, abundancia y amor

Eres un creador. Lo que piensas, sientes y haces tiene un impacto directo en tu vida. Pero la creación no se trata solo de grandes logros o hazañas visibles. A veces, crear significa elegir un pensamiento positivo en lugar de uno negativo, ofrecer amor donde antes había juicio, o simplemente respirar conscientemente en medio del caos.

Tu chispa divina no es estática, es dinámica. Se manifiesta en tu cuerpo (*Salud*), en tu relación con el mundo material (*Abundancia*) y en tus vínculos emocionales (*Amor, Paz...*). Cada uno de estos pilares es una forma en la que tu divinidad se expresa y se experimenta.

A lo largo de los dos volúmenes de este libro, profundizaremos en tres pilares esenciales de tu poder creador:

1. La Salud, como el templo sagrado donde habita tu esencia.

2. La Abundancia, como un flujo constante que refleja tu estado interno.

3. El Amor, como el núcleo mismo de la existencia.

Cada capítulo es una pieza de un rompecabezas que, al completarse, revelará una imagen clara: **¡Eres capaz! ¡Eres suficiente! ¡Eres divino!**

El viaje hacia ti mismo está a punto de comenzar

Este libro no es solo para leerlo; es para sentirlo, practicarlo y vivirlo. Prepárate para redescubrirte, para recordar quién eres realmente. En el sendero a recorrer estarás siempre acompañado y caminarás con la Paz y la Luz . Hazlo tuyo. Adelante, desde tu Ser y con el corazón abierto esparciendo alegría y entusiasmo porque estarás constantemente expandiendo tu divinidad.

El viaje comienza ahora.



1

DESPERTANDO A TU DIVINIDAD



DESPERTANDO A TU DIVINIDAD

La vida, en todas sus actividades, donde quiera que ella se manifieste, es DIOS EN ACCIÓN. Es por la falta de conocimiento en la forma de aplicar el pensamiento-sentimiento, que los humanos están siempre interrumpiéndole el paso a la Esencia de Vida. De no ser por esa razón, la Vida expresaría su perfección con toda naturalidad y en todas partes.

El libro de Oro de Saint Germain

1.1 ¿Dios en mí? Un viaje a través de las visiones filosóficas, religiosas y espirituales.

"Decir 'Yo también soy Dios' no es un acto de soberbia, sino el reconocimiento humilde de que en ti habita la misma chispa que creó las estrellas, las montañas y los océanos. No eres el todo, pero llevas en ti su misma esencia."

El deseo humano de comprender lo divino

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha buscado respuestas a las grandes preguntas que lo inquietan: *¿De dónde vengo?, ¿Quién soy?, ¿Cuál es el propósito de mi existencia?*

A lo largo de la historia, diferentes culturas, religiones y filosofías han ofrecido respuestas diversas, pero todas comparten un hilo dorado que las une: **la conexión intrínseca entre el ser humano y lo divino.**

Algunos lo han llamado **Dios**, otros **Universo**, **Fuente**, **Conciencia Suprema**, **Presencia Universal**, **Altísimo Dios del Universo** o sim-

plemente Amor Infinito. Más allá del nombre, la búsqueda es la misma: **recordar que lo divino no está fuera, sino dentro de nosotros.**

"Dios no es un ser lejano en el cielo, sino una presencia viva dentro de ti. Tu relación con lo divino no está escrita en piedra; es una conversación continua que evoluciona contigo."

El Dios que habita en tu interior

Hablar de Dios es adentrarse en un territorio tan vasto como la existencia misma. Durante siglos, la humanidad ha intentado describir lo indescriptible, dar palabras a lo infinito y forma a lo que no tiene forma.

Cada tradición espiritual ha representado lo divino a su manera: un anciano sabio en las nubes, una energía universal que todo lo impregna, una voz susurrante que guía en los momentos más oscuros. Sin embargo, más allá de los dogmas o creencias heredadas, cada ser humano lleva su propia relación con lo divino. Tal vez en la infancia lo veías como un protector vigilante, mientras que hoy lo percibes como una fuerza creadora que vibra dentro de ti.

Pero hay una verdad que nunca cambia: Dios no está separado de ti. No es algo externo que debas buscar, sino algo interno que necesitas recordar.

"La gota no está separada del océano; es parte de él. De la misma forma, tú no estás separado de lo divino: eres una extensión de Dios manifestada en la Tierra."

La dualidad: Dios externo vs. Dios interno

Durante siglos, las religiones tradicionales han enseñado a buscar lo divino en templos, textos sagrados o figuras de autoridad espiritual. Pero, ¿y si la respuesta estuviera mucho más cerca?

Imagina que **Dios no es un rey distante en un trono celestial, sino una chispa vibrante que arde en el centro de tu pecho, un susurro amoroso que guía tu mente y una calidez que sientes al actuar con bondad desinteresada.**

Reconocer a Dios en tu interior no significa negar su presencia en el mundo exterior, sino comprender que **ambas realidades son una sola.** La chispa no es el fuego entero, pero lleva en sí misma su misma naturaleza.

¿Dios en mí? Explorando un concepto universal y personal

"Decir '**Yo también soy Dios**' no significa proclamarse un ser superior, sino reconocer que la esencia divina que creó el universo también habita en ti. No somos el océano entero, pero sí una gota que contiene su misma naturaleza."

La frase "Yo también soy Dios" puede generar reacciones diversas: para algunos es arrogancia, para otros, una verdad liberadora, y para muchos, un misterio incomprensible. Pero esta afirmación no pretende inflar el ego, sino recordarte una verdad esencial: **eres una expresión única de lo divino.**

Dios, entendido como la fuente creadora, no está separado de ti. No eres el todo en su totalidad, pero sí una manifestación viva de esa totalidad.

En muchas tradiciones espirituales, esta idea ha sido repetida a lo largo del tiempo.

El mensaje es claro: **la divinidad no es algo lejano, sino algo profundamente íntimo.**

La visión de las grandes tradiciones espirituales

En el corazón de las principales religiones, escuelas de pensamiento y filosofías espirituales encontramos una misma verdad, es la realidad de que cada ser humano posee una **“chispa divina”** o que, en esencia, **“somos Dios”**, o parte de Él. Las distintas tradiciones espirituales y filosóficas presentan este concepto bajo **diferentes matices y expresiones**. De forma sintética estas son las principales:

Hinduismo y Filosofía Vedanta

El Advaita Vedanta enseña que el Atman (el Ser individual) y Brahman (la realidad suprema o Dios) son, en último término, lo mismo. En los textos sagrados hindúes, los Upanishads, encontramos la frase *“Tat Tvam Asi”*, que significa “Tú eres Eso.”

El Bhagavad Gita también sugiere que lo divino reside en todos los seres:

“El Espíritu que habita en todos los seres es uno solo. Quien ve esa unidad alcanza la plenitud divina.”

Budismo Mahayana y la Naturaleza Búdica

En el budismo Mahayana, todos los seres poseen la “Naturaleza Búdica”

dica”, una esencia iluminada o divina inherente que puede manifestarse cuando se trasciende la ignorancia.

"Todos los seres poseen la Naturaleza de Buda. Cuando te liberas de la ignorancia, reconoces tu verdadera esencia iluminada."

Sufismo: la unión mística con lo divino

Los místicos sufíes describen la unión con lo Divino como una **experiencia interior (fana)**

“¡Ana al Haqq! ¡Yo soy la Verdad! (Dios)”

Al-Hallaj

“No eres una gota en el océano. Eres todo el océano contenido en una gota.”

Rumi

Cristianismo y judaísmo: el Reino de Dios dentro de ti

La palabra “Dios” que usamos en español es la traducción de diversos términos hebreos originales que aparecen en el Antiguo Testamento, cada uno con un matiz particular que refleja diferentes aspectos de lo divino. Entre los principales nombres están Elohim, Yahvé y Adonai. En la traducción griega del Antiguo Testamento (la Septuaginta), estos nombres se tradujeron comúnmente como Theós (Dios) y Kyrios (Señor), mientras que en el Nuevo Testamento también aparece Pater (Padre), como una expresión íntima del vínculo con lo divino. La forma latina Deus, derivada de Theós, dio origen a las palabras Dios en español, Dio en italiano y Deus en portugués. En lenguas germánicas, aunque con otra raíz etimológica,

surgieron God en inglés y Gott en alemán.

En el Antiguo Testamento, Génesis 1:27 nos recuerda:

"Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya; a imagen de Dios lo creó."

Aquí, el término "Dios" traduce la palabra hebrea Elohim.

También en el Nuevo Testamento (Juan 10:34) encontramos un pasaje muy revelador donde Jesús responde a quienes lo acusan de blasfemia por proclamarse Hijo de Dios: *"¿No está escrito en vuestra ley: ¿Yo dije, dioses sois?"*

Con esta cita, Jesús hace referencia directa al Salmo 82:6, donde se lee: *"Yo dije: vosotros sois dioses, y todos vosotros hijos del Altísimo."*

En este salmo, el término traducido como "dioses" como en la cita anterior también proviene de la palabra en hebreo "Elohim". No se refiere al Dios supremo, sino a "seres poderosos" o "autoridades espirituales", lo que sugiere una participación activa del ser humano en lo divino.

Y en el Nuevo Testamento, Jesús afirma en Lucas 17:21:

"Porque el Reino de Dios está entre ustedes."

Esta idea de unidad entre Dios, el ser humano y toda la creación aparece también en la teología paulina. En su primera carta a los Corintios, el apóstol Pablo (Corintios 15:28) expresa una visión cósmica en la que todo está integrado en Dios:

"Pero luego que todas las cosas le estén sujetas, entonces también el Hijo mismo se sujetará al que le sujetó a él todas las cosas, para que Dios sea todo en todos."

Aquí se plantea una fusión divina que abarca toda la existencia, posible gracias a la intervención del Mesías como mediador entre la humanidad y lo divino.

Por su parte, el místico y filósofo alemán Meister Eckhart, en sintonía con este mensaje, declaró: *"Dios está más cerca de mí que yo mismo."*

Taoísmo

No se refiere a Dios en el sentido occidental, pero el Tao es la fuerza primordial o principio supremo presente en todo lo que existe. El ser humano, al vivir en armonía con el Tao, reconoce que su naturaleza esencial está en sintonía con ese principio universal.

Lao-Tse es tradicionalmente considerado el fundador del taoísmo y el autor del libro clásico Tao Te Ching que es un texto breve pero profundo, compuesto por 81 capítulos en forma de aforismos poéticos que describen el Tao (el Camino) y la virtud (Te). *"El Tao es el gran origen de todo. Eres un microcosmos que contiene la plenitud del Tao."*

Filosofía Occidental: Platón, Plotino y Spinoza

Platón: El alma es eterna y divina, un reflejo del mundo de las Ideas.

Plotino: El Uno es la fuente de todo, y cada ser es su expresión.

Spinoza: Dios es Todo. Reconocer lo divino en ti es reconocerlo en todo lo que existe.

Espiritualidad moderna y enseñanzas contemporáneas

Movimientos como el New Thought, la Metafísica Cristiana y las enseñanzas de los Maestros Ascendidos enfatizan el poder creador de la mente, nuestra unidad con el Divino y la afirmación **"YO SOY,"** que quiere decir **"Dios en mí es."**

La frase bíblica "YO SOY el que YO SOY" (literalmente «EHYEH ASHER EHYEH, YO SERÉ el que YO SERÉ») (Éxodo 3:14) según el orientación que se le atribuya, se convierte en una revelación extraordinaria de la divinidad al ser humano. El nombre que Dios le revela a Moisés en la zarza ardiente cuando pregunta cuál es su nombre, para poder dar una respuesta convincente al pueblo de Israel es "Ehyeh", YO SOY, aunque gramaticalmente corresponde a un futuro (YO SERÉ).

Este nombre encierra la idea de un Dios trascendente, eterno y autosuficiente, que al mismo tiempo se revela y se hace cercano a la humanidad. Pone de relieve una naturaleza divina viva, activa e inmutable, que acompaña la historia humana más allá del tiempo y la forma.

También existen otras voces contemporáneas como las enseñanzas teórico-prácticas reflejadas en *Un Curso de Milagros*, la sabiduría de los nativos y la espiritualidad galáctica que nos recuerdan que somos los perfectos hijos e hijas de Dios y que podemos salir del mundo de la ilusión y abrazar nuestra divinidad.

Así, desde las últimas décadas del siglo XX, en el panorama espiritual actual, surgen nuevas y a la vez ancestrales enseñanzas que enfatizan nuestra conexión con lo divino de formas muy diversas: *Un Curso de Milagros* plantea que la separación es solo una ilusión

de la mente y que, al elegir el amor en vez del miedo, trascendemos ese velo y recordamos nuestra unidad con Dios. Esta enseñanza del maestro Jesús se centra en transformar nuestra percepción de una mentalidad basada en la culpa y la carencia hacia una visión amorosa que revela la chispa divina en nosotros y en cada ser.

Hay muchos investigadores, filósofos y autoridades espirituales actuales que han hablado de las religiones y del concepto de Dios. Queremos destacar a dos prolíficos y notables escritores. Uno es alemán, monje benedictino y maestro Zen, Willigis Jäger, en su obra *“La ola es el mar. Espiritualidad mística”* afirma: *“Sí, Dios sucede en el aquí y ahora. Únicamente en este preciso instante es posible la comunión y la comunicación con Él. La vida es la religión auténtica; es la consumación de Dios. Dios se revela en las situaciones menores exactamente igual que en las llamadas elevadas.”* La segunda referencia con nombre propio es el español, Emilio Carrillo, que de su obra “Dios” extraemos esta joya: *“Más allá de la razón, había interiorizado que Dios no es algo o alguien exterior; sino que se halla presente y se desvela y manifiesta en mí y en todos.”*

Por su parte, la sabiduría de los **pueblos nativos** de diferentes regiones del mundo, desde los aborígenes australianos hasta las culturas prehispánicas de América, nos recuerda que la Tierra es un ser vivo y sagrado, y que todos participamos de su misma esencia. Para estas tradiciones, la naturaleza y sus ciclos no están separados de la experiencia humana, sino que ambos forman un gran tejido de interconexión cósmica donde lo divino se manifiesta en cada planta, animal y persona.

Entretanto, la denominada **espiritualidad galáctica** y otros movimientos de la Nueva Era, nos invitan a ampliar la visión de lo divino más allá de nuestro planeta, reconociendo que somos parte de un

universo multidimensional. Según esta perspectiva, nuestra alma tiene un origen cósmico y mantiene un vínculo con energías o conciencias estelares que nos impulsan a recordar nuestro verdadero poder creador.

Maestros espirituales señalan que la **Era de Acuario en la que nos encontramos**, anunciada por astrólogos y diversas corrientes esotéricas marca un cambio profundo en la energía planetaria y la conciencia colectiva. Se habla de un respaldo creciente de las **Hermandades de Luz** y otras fuerzas de Luz cósmicas, que estarían acompañando a la humanidad en un proceso de ascensión personal y planetaria, recordándonos que el amor, la unidad y la cocreación son las llaves de la nueva realidad.

Más allá de si concebimos estas ideas de forma literal o simbólica, su mensaje principal es la trascendencia de fronteras materiales, mentales y espirituales para abrazar la grandeza de la existencia y asumirnos como seres cocreadores de la realidad. Al unir diversas enseñanzas como las que contiene Un Curso de Milagros, la voz ancestral de los pueblos nativos, la sabiduría de los maestros y las visiones galácticas encontramos un denominador común: **lo divino no está encerrado en un solo espacio o doctrina, sino que vive en todas partes... y, sobre todo, en nuestro interior.**

En resumen, ya sea por la vía de la introspección mental, la comunión con la naturaleza o la apertura a energías cósmicas, lo divino se expresa continuamente en nuestra vida. Todo apunta a recordarnos que somos parte de un entramado universal donde lo espiritual y lo humano se funden, alumbrando así el camino hacia la plenitud, la sanación y la realización personal y colectiva.

1.2 El Ser divino: ¿Qué implica realmente?

Reconocer tu Ser Divino no significa sentirte superior a los demás, ni proclamarse todopoderoso, sino darte cuenta de que eres una expresión única de lo infinito, reconocer que llevas dentro de ti la misma esencia que sostiene las estrellas, los océanos y el viento. Es el viaje de recordar quién realmente eres más allá de las etiquetas, los miedos y las limitaciones autoimpuestas."

¿Qué significa realmente ser un Ser Divino?

Hablar del **Ser Divino** va mucho más allá de una frase bonita o un concepto abstracto. Es un llamado profundo a recordar tu **verdadera naturaleza**, una que trasciende lo físico, lo temporal y lo material. Esta verdad ha sido expresada de muchas formas a lo largo de la historia:

- Eres un fragmento del universo experimentándose a sí mismo.
- Eres una gota que contiene la esencia completa del océano.
- Eres un reflejo del infinito en un cuerpo temporal.

Tu **Ser Divino** no se define por lo que posees, lo que logras o lo que otros piensan de ti. Se define por **lo que eres en esencia: un ser de amor, luz y consciencia**.

"Reconocer tu Ser Divino no es un acto de arrogancia, la arrogancia siempre es una cuestión del ego, estructura ilusoria, que siempre está para proyectar culpa, miedo y dudas sobre lo que eres, reconocer lo que realmente eres, eso es la verdadera humildad. Es aceptar que no estás separado de los demás ni de la Fuente que todo lo creó."

Las cualidades de tu Ser Divino

El **Ser Divino** no es una idea lejana ni algo que alcanzar con esfuerzo. Es una realidad viva que se manifiesta a través de cualidades concretas que ya están dentro de ti. Estas cualidades no son algo que necesites adquirir, sino algo que necesitas reconocer y permitir que se expresen naturalmente. Aquí se exponen algunas de ellas:

Amor incondicional

El amor de tu **Ser Divino** no depende de condiciones ni expectativas. Es puro, libre y eterno.

Se acepta todo tal como es. No se juzga. Al igual, se entrega todo sin esperar nada a cambio y no se puede ofrecer a otros lo que no te das a ti mismo.

Sabiduría intuitiva

El Ser Divino en ti está conectado a una fuente de sabiduría infinita. No es pensamiento, es una percepción que surge en el silencio interior.

Paz interior

La paz no significa ausencia de problemas, sino la capacidad de permanecer sereno en medio de ellos. La armonía interna surge de la aceptación. Y al refugio de la paz siempre puedes volver. Ya que no depende del exterior, sino de tu respuesta interna.

Creatividad infinita

Tu Ser Divino es un creador natural. Cada pensamiento, palabra y acción son actos de creación. No tiene límites y fluye cuando te liberas del miedo al juicio. Esta creatividad se expresa de manera única en cada persona.

Gratitud profunda

La gratitud es el estado natural de tu Ser Divino que tiene enormes ventajas: transforma tu perspectiva, te conecta con el momento presente y te enfoca en la abundancia en lugar de la escasez.

Compasión sin límites

La compasión es la expresión de tu conexión con los demás. Simplemente no juzga, entiende. Se expresa en actos pequeños y grandes y siempre comienza contigo mismo.

Valentía espiritual

Reconocer tu Ser Divino requiere coraje porque se necesita fuerza para soltar lo viejo. Es el valor de ser auténtico y apoyarse en la confianza en tu guía interior.

Unidad con todo lo que existe

La esencia de tu Ser Divino es la unidad. No hay separación entre tú y el universo. Cada acto afecta al todo y cada persona con la que interactuamos es un espejo que nos refleja lo que está en nuestro interior.

Gozo genuino

El gozo no depende de circunstancias externas. Surge desde adentro. Es tu estado natural cuando conectas con tu Ser Divino. La expresión de tu Presencia divina siempre es la risa, el juego y la plenitud.

Conexión permanente.

Eres la divinidad manifestándose en la Madre Tierra, no has perdido el poder de la conexión con todo, eres un canal, despeja tus velos de la conciencia y déjate llevar.

1.3 Tu chispa divina: una herencia universal

"La chispa divina no pertenece a unos pocos elegidos ni se otorga como un privilegio especial. Es una herencia universal, un regalo que cada ser humano lleva consigo desde el momento en que nace."

¿Qué es la chispa divina?

Imagina una pequeña llama que nunca se apaga, una luz constante que brilla dentro de ti sin importar las circunstancias externas. Esa llama es tu **chispa divina**. Es la **parte eterna, sagrada y esencial de tu ser**, el recordatorio constante de que **no eres solo materia, sino espíritu manifestado en una experiencia humana**.

Esta chispa puedes ignorarla, olvidarla o incluso negarla, pero **nunca podrás perderla**, porque es la esencia misma de quién eres.

Tu chispa divina es tu conexión directa con la fuente. Es un faro si-

lencioso que te guía en los momentos oscuros y un fuego que te impulsa hacia el propósito más elevado de tu vida.

La chispa divina como herencia universal

A lo largo de la historia, la humanidad ha creado divisiones, jerarquías y sistemas para determinar quién merece estar más cerca de lo divino. Pero la verdad es **sencilla y poderosa**: todos llevamos la misma chispa divina en nuestro interior sin excepciones. Tampoco hay grados de chispa y no es un privilegio, es una herencia universal.

Esta chispa no pertenece a una religión, una cultura o una élite espiritual. Es un **regalo universal**, un derecho innato que todos poseemos desde nuestro primer aliento.

Al igual que cada estrella lleva el fuego del cosmos en su interior, **cada ser humano lleva una chispa que lo conecta con lo eterno y lo infinito.**

"No hay nadie más espiritual que otro, solo personas más conscientes de su propia chispa divina."

El velo del olvido

Si esta chispa está presente en todos nosotros, **¿por qué no siempre la sentimos?** ¿Por qué parece tan difícil conectar con ella?

Cuando nacemos, nuestra chispa divina brilla con fuerza. Los niños pequeños la expresan con naturalidad: **ríen** sin motivo, **aman** sin condiciones y **confían** sin miedo. Pero a medida que crecemos, el mundo cubre esa luz con velos invisibles que vamos adquiriendo a

través de las creencias limitantes como "No soy suficiente", "No merezco amor", aparece el ruido mental con pensamientos constantes que ahogan el susurro de nuestra divinidad lo que produce muchas veces miedo al rechazo, al fracaso, a ser vulnerables. Nos alejamos de nuestras emociones y nos volvemos autómatas.

Sin embargo, hay una verdad esperanzadora: **el velo puede retirarse**. A través de la introspección, la meditación, el silencio y la conexión auténtica con nosotros mismos, podemos volver a recordar nuestra verdadera naturaleza.

"Tu chispa divina nunca deja de brillar. Solo necesita que apartes los velos que la ocultan para que ilumine cada aspecto de tu vida."

Las cualidades de tu chispa divina

Tu chispa divina no es solo una metáfora, es una presencia viva dentro de ti. Sus cualidades son eternas y universales:

- **Es eterna.** No nace ni muere, simplemente es.
- **Es inmutable.** No cambia, aunque el mundo a tu alrededor lo haga.
- **Es sabia.** Guarda respuestas que la mente lógica no puede ofrecer.
- **Es amorosa.** Su esencia es amor puro, incondicional.
- **Es un faro.** Ilumina tu camino cuando todo parece oscuro.

La chispa divina **no grita ni impone**, susurra. No depende de tus logros ni fracasos. Tampoco se apaga por los errores ni se engrandece por los éxitos. Está siempre presente, esperando que te detengas, respires y la escuches.

¿Cómo reconocer tu chispa divina?

La chispa divina no siempre se manifiesta en grandes momentos de iluminación. A menudo, se muestra en los **pequeños instantes**. Se puede encontrar en una sensación de paz profunda cuando cierras los ojos, en el amor desinteresado que sientes por alguien, en la creatividad espontánea que surge cuando te entregas con pasión y entusiasmo a una actividad o en esa intuición clara que te guía sin razón aparente.

"Tu chispa divina no está en un futuro lejano ni en un pasado perdido. Está aquí y ahora, latiendo en el centro de tu pecho."

Confío en mí mismo. Reclamo mi herencia divina. El universo juega siempre a mi favor.





Preguntas reflexivas

¿Cómo resuena en ti la frase “Yo también soy Dios”? ¿Te inspira, te incomoda o te produce curiosidad? ¿Por qué crees que reaccionas así?

¿Percibes a lo divino como algo más externo o más interno?

¿Qué sentiste en ese instante? ¿Asocias esa experiencia con tu chispa divina?

Piensa en las cualidades de la divinidad descritas en este capítulo (amor incondicional, paz interior, creatividad infinita, etc.). ¿Cuál reconoces más claramente en ti?, ¿Cuál te gustaría desarrollar con mayor consciencia?

¿Qué creencias, miedos o experiencias consideras que actúan como “velos” que nublan tu chispa divina? ¿Cómo podrías empezar a retirarlos o sanarlos?

Si tuvieras que describir en una sola frase lo que significa “Ser Divino” para ti, ¿Cuál sería esa frase y por qué la elegirías?



RECUERDA

Eres una expresión única de lo divino: Tu esencia contiene la misma chispa creadora que sostiene al universo. No eres el Todo, pero llevas en ti su misma naturaleza.

La verdadera humildad reconoce la unidad: Afirmar “Yo también soy Dios” no es arrogancia, sino un acto de humildad que trasciende el ego y abraza la conexión con la Fuente.

La chispa divina es una herencia universal: Todas las tradiciones espirituales señalan que lo sagrado habita en cada ser humano, sin distinciones ni privilegios.

El camino hacia lo divino es interior: aunque a veces te distraigas con el mundo externo, en última instancia tu viaje de reencuentro con la divinidad ocurre en tu interior.

La separación es solo un velo: cuando reconozcas tu chispa divina, verás que la frontera entre tú y lo sagrado se disuelve. Así recuperas tu lugar en el universo y en la creación.

1.4 EJERCICIOS PRÁCTICOS

A. El encuentro con tu divinidad interior.

La finalidad de este primer ejercicio es empezar a reconectar con tu **chispa divina** a través de la introspección y el autoconocimiento. Es una invitación para que integres lo aprendido en este primer capítulo y comiences a reconocerte como un Ser Divino, que es lo que eres y para que seas consciente de que llevas esa chispa contigo en cada paso que das. En este ejercicio vamos a apoyarnos en una expresión del libro de los Salmos del Antiguo Testamento.

Preparación:

Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpan. **Asegúrate de estar cómodo.** Es importante que tengas una iluminación suave que te ayudará a crear un ambiente acogedor.

Instrucciones:

Respira y conéctate contigo mismo. Cierra los ojos y respira profundamente varias veces. Con cada inhalación, imagina que una **luz dorada** entra en ti. Con cada exhalación, suelta cualquier tensión o pensamientos que te distraigan.

Afirma tu divinidad:

Vamos a utilizar la sugerencia que nos ofrece el salmo 46:10 **“Estad quietos, y sabed que Yo Soy Dios”**. Recuerda que estamos reafirmando la esencia de lo que somos. Poco a poco se irá efectuando un cambio profundo en el sistema de creencias que te aportarán más sabiduría y poder para conseguir tus objetivos.

Cada vez que te des cuenta que has estado detrás de otros pensamientos, vuelves a la idea original y la repites en tu mente y, simplemente te dejas llevar más adentro de ti. También, si quieres, puedes utilizar alguna de las frases de este capítulo, siempre con **intención y presencia**.

Escribe tu experiencia:

Una idea estupenda es que vayas reflejando tu experiencia de todo el proceso de cambio que se producirá cuando vayas entendiendo y realizando todos los ejercicios propuestos en el libro. Así que, si quieres, toma tu diario y anota:

¿Cómo te has sentido al realizar el ejercicio?

¿Qué pensamientos o emociones surgieron?

Al realizar este ejercicio, has dado un **paso importante hacia el reconocimiento de tu esencia más profunda**. No subestimes el poder de estos momentos íntimos contigo mismo. Ya sabes que tu divinidad no es algo que debas ganar ni merecer. Es tu derecho natural, tu estado original. Está ahí, en cada respiración, en cada latido de tu corazón, esperando ser recordada y vivida.

B. Momentos para afianzar tu conexión divina

A lo largo del día busca momentos donde estés tranquilo y repite frases que apoyen tu divinidad y lo que realmente eres. Sigue las indicaciones del ejercicio anterior: respira profundamente unas cuantas veces, expresas las afirmaciones verbal o mentalmente con entusiasmo y emoción y, también visualizando lo que estás dicen-

do. Puedes construir las frases tú mismo/a, pero siempre que sean positivas. Estas son algunos ejemplos en los que te puedes apoyar:

- Reconozco la chispa divina en mí.
- Yo Soy amor, Yo Soy luz, Yo Soy una extensión de lo divino.
- La misma fuerza que creó las estrellas vive dentro de mí.
- Yo Soy el poder de Dios en cada acción que emprendo.
- Dios va conmigo donde quiera que yo voy.
- Yo Soy la Resurrección y la Vida de mi salud perfecta, abundancia plena y amor divino.

Y ahora que sabes que eres divinidad encarnada... ¿estás listo para recordarlo cada día?

Al concluir este primer capítulo, llevas contigo la certeza de que tu chispa divina es real y palpita con fuerza en tu interior. Más allá de los nombres o tradiciones, has descubierto que lo divino no es algo ajeno ni lejano: es parte esencial de quién eres. La vida cobra una nueva luz cuando aceptas tu lugar como una extensión de lo sagrado, sintiéndote a la vez único y unido al Todo.

Sin embargo, en medio de las distracciones cotidianas y las creencias que hemos heredado, es fácil olvidar esta verdad. Precisamente por eso, en el siguiente capítulo profundizaremos en el proceso de **recordar** tu divinidad día tras día, explorando los sutiles recordato-

rios que te rodean y la importancia de la presencia plena para vivir conscientemente esta conexión.

Te invito a continuar con el próximo capítulo, donde aprenderás a nutrir y sostener esta consciencia divina en cada faceta de tu existencia. El viaje apenas comienza, y con cada paso, revelarás nuevas facetas de tu propio Ser. ¡Adelante!

