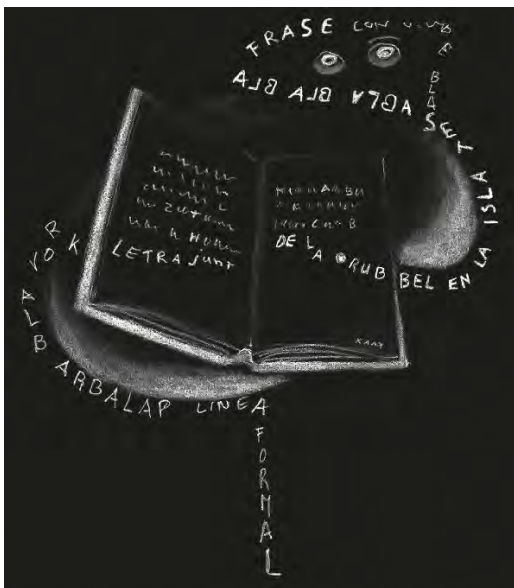


Lourdes Pérez
Con los pies
en la tierra para
alcanzar el cielo

*Mensajes de nuestros
guías espirituales:
Ellos nos hablan.*

Luciérnaga

A la venta desde el 27 de enero de 2021



Con los pies en la tierra para alcanzar el cielo

MENSAJES DE NUESTROS GUÍAS ESPIRITUALES: ELLOS NOS HABLAN.

LOURDES PÉREZ

Un libro lleno de mensajes positivos que transmiten esperanza y que nos recuerdan que nuestros familiares fallecidos están de alguna manera con nosotros, nos protegen y ayudan.

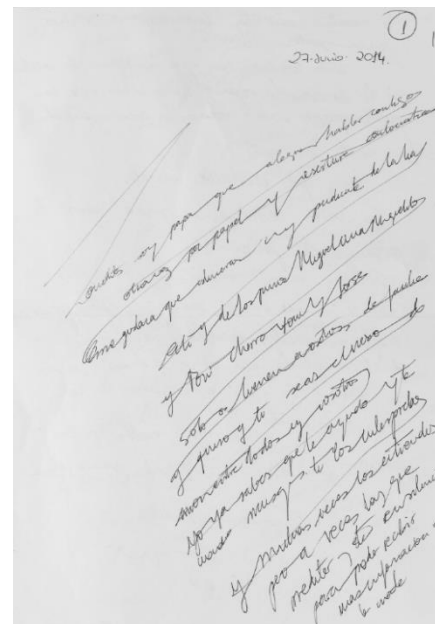
Desde el fallecimiento de su padre, el 1 de febrero de 1994, Lourdes Pérez comenzó a recibir cartas por escritura automática. Al principio eran solo de su padre, después también de otros familiares, como sus abuelos. Los mensajes de las cartas fueron evolucionando con el tiempo y la percepción de la autora fue desarrollándose leyendo a maestros e impregnándose de espiritualidad.

En las cartas, estos “guías espirituales” nos invitan a perder el miedo a la muerte, a no verla como el fin de nuestra existencia, sino como una nueva etapa donde el espíritu permanece. Nos piden que amemos desde lo más profundo, transmitir afecto a través de nuestro cuerpo, cuidarlo. Nos instan a acompañar a los que están tristes y escuchar desde el corazón, a practicar la gratitud y a vivir el presente.

«Durante 33 años he estado recibiendo cartas por escritura automática de mi abuelo, mi padre y de los familiares y amigos que han ido falleciendo. En ellas me envían mensajes para tener una vida terrenal más feliz. Todos ellos coinciden en que la muerte no existe, es sólo un cambio de dimensión. Lo único que abandonamos es nuestro cuerpo físico porque el alma es inmortal. Todos hemos perdido a un familiar o amigo, son unos momentos dolorosos y sin respuesta; en este libro encontrareis un bálsamo para vuestras heridas, y una razón para crecer espiritualmente y ser mejores cada día». Lourdes Pérez

LA ESCRITURA AUTOMÁTICA

La escritura automática es una forma de hacer aflorar el subconsciente. Se ha empleado básicamente en tres ámbitos: la literatura (con André Breton y otros autores surrealistas de principios del siglo xx como principales representantes); la psicología (como forma de que el paciente exprese aspectos reprimidos por su mente consciente); y, por último, como manifestación de los mensajes de entidades espirituales, fórmula usada desde tiempos inmemoriales, aunque fue a finales del siglo xix, con la aparición del movimiento espiritista, cuando cobró popularidad y se empezó a hablar de «mensajes canalizados». Es en este ámbito donde debe ubicarse la escritura automática empleada por la autora para recibir y escribir las cartas publicadas.



CÓMO HAY QUE LEER ESTE LIBRO

El libro ha de leerse como lo que es: un manual que apuesta por la enseñanza del «aprender a aprender» cómo vivir más felices, en un estado de apertura mental y emocional que facilite el tránsito por los problemas que a menudo nos embargan.

La recopilación de esta treintena de cartas, con títulos de lo más diverso, es una propuesta para que el lector escoja aquella o aquellas con las que se identifique y que le atraigan. Seguro que tienen un mensaje especial para él.

No es, por tanto, un libro para ser leído de inicio a fin, sino una colección de mensajes que, junto a la reflexión que sobre ellos hace la autora, nos permiten navegar por los distintos aprendizajes que transmiten las cartas y los que colateralmente extrae la autora con la ayuda de maestros universales: desde Lao Tse, hasta santa Teresa de Jesús, pasando por Confucio, Epicteto, Mahoma o el Dalái Lama. La mayoría de ellos son reconocidos como representantes del misticismo y embajadores espirituales de las grandes religiones.

Atrévansen a soñar, a dejarse llevar, a sorprenderse, a no juzgar y a observar, con sumo cuidado, cómo empieza a cambiar su percepción de la realidad.



EXTRACTO DEL CAPÍTULO “PROPÓSITO DEL LIBRO. SER FELIZ

«Entre todas las enseñanzas que he recibido estos años por escritura automática, la que más paz y tranquilidad me ha dado es saber que **el alma es inmortal**. La muerte solo existe corporalmente, es solo un cambio de estado. Pasamos de una dimensión terrenal a otra dimensión: la espiritual. Cuando lo sabemos, tenemos un cambio de valores que nos permite distinguir con más claridad entre lo que es importante y lo que es accesorio.

Nunca estamos solos. Las personas que queremos, cuando fallecen, **están a nuestro lado, nos ven, nos cuidan y nos ayudan** en nuestro día a día. Solo han cambiado de dimensión, pero siguen junto a nosotros, nos siguen amando. Y lo mejor de todo es que ellas son felices, aunque estemos físicamente separados. Se trata de un trabajo personal nuestro de aceptación de una realidad por la que inevitablemente pasaremos todos, como decía Elisabeth Kubler-Ross.

Somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal. Aquí, en la tierra, hemos venido a experimentar las lecciones que cada alma elige. Todos estamos aquí para aprender y todos intentamos hacer las cosas lo mejor posible, según nuestras creencias. La lección más importante que todos venimos a aprender es **amar a los demás de forma incondicional**, sin esperar nada a cambio. Cuando actuamos así somos más libres, porque lo hacemos sin expectativas de resultado alguno, disfrutando de hacerlo: el sol calienta la tierra día tras día, lo hace porque es su esencia, sin esperar agradecimiento.

Yo sí me siento muy agradecida por haber recibido estas cartas. Han sido un gran regalo para mí. Un bálsamo de paz y comprensión ante los acontecimientos diarios. Gracias a ellas, durante estos años, cuando he vivido momentos duros, he sentido las palabras de mi padre en mi corazón que, como una luz de esperanza, hacían que viera la realidad desde otro punto de vista.

El propósito de escribir este libro es mostrar la trascendencia del alma, tomar conciencia de que somos uno con Dios. Nuestra alma va más allá de nuestros pensamientos o sentimientos. El alma es nuestra auténtica esencia. Es el aspecto más elevado de nosotros mismos. Ahora entiendo que escribir este libro ha sido un proceso creativo encaminado a mi propia transformación personal, que me ha ayudado a conocerme más profundamente y a liberarme de algunos de mis miedos y creencias limitantes.

Mi mente y mi corazón, después de todo el proceso, han entendido que tanto las enseñanzas de mi padre, como de los científicos, escritores y maestros de distintas tradiciones espirituales que he leído, comparten los mismos conceptos universales.

Como dice Suzanne Powell «una de nuestras mayores tareas en esta vida consiste en aprender a ser nuestro propio maestro y compartir con generosidad todo lo aprendido».

Este libro responde al mandato que me hizo mi padre en el año 2009 en una de las cartas en la que me indicaba que ya era hora de compartir con el mundo sus enseñanzas. Hasta ese momento, habíamos mantenido las cartas en el ámbito estrictamente familiar, y al decirme mi padre que las publicara se inició en mí una búsqueda constante para luchar contra el ego, lo que me llevó a hacer distintos cursos y terapias, a formarme profesionalmente como coach y aprender todo lo necesario para superarlo. Realmente, la búsqueda de las herramientas necesarias para superar ese miedo ha sido y es mi camino de aprendizaje. Y aquí estoy, acabando de escribir este libro y dispuesta a comenzar una nueva etapa de mi vida».

«Hay que ser tan valiente como Lourdes ha sido para afirmar que su propósito «es mostrar la trascendencia del alma para tomar conciencia de lo que verdaderamente somos: seres espirituales viviendo una experiencia terrenal». Y la mayoría de los seres humanos no tenemos ese coraje, el atrevimiento necesario para ir más allá de lo aparente, para trascender. Este libro pretende ser una ayuda para intentarlo, para dar ese paso voluntario y difícil. Ese es el más sincero porqué de esta publicación». Carmen González Román

SUMARIO

Prólogo, por José Manuel García-Verdugo Rodríguez
Introducción. Cómo leer este libro, por Carmen González Román
Nota de la autora. Ellos hablan
Propósito del libro. Ser feliz
Capítulo 1. Carta de mi abuelo Alfonso a su hija Paloma
Capítulo 2. Estoy vivo. El cielo existe
Capítulo 3. ¿Qué sucede cuando nos morimos?
Capítulo 4. Motivación: el poder de las palabras
Capítulo 5. Sesión de espiritismo
Capítulo 6. Una nueva forma de vida
Capítulo 7. Soy feliz
Capítulo 8. Peligros de la escritura automática
Capítulo 9. El poder de la oración
Capítulo 10. Despedida
Capítulo 11. Mimar la forma de comunicarnos
Capítulo 12. Querer a quien es distinto a ti
Capítulo 13. La felicidad está en el sentir
Capítulo 14. Es tiempo de distribuir las cartas
Capítulo 15. Rezar y perdonar
Capítulo 16. Mens sana in corpore sano
Capítulo 17. El puzzle de la vida: las causalidades
Capítulo 18. El amor
Capítulo 19. Comprender a quienes son distintos
Capítulo 20. Aprovechar los sentidos
Capítulo 21. Todo llega en el momento adecuado
Capítulo 22. Vaciar la mente para llenarla
Capítulo 23. Saber respetar
Capítulo 24. Sin forzar
Capítulo 25. El secreto de la felicidad está en nosotros



Capítulo 26. Lo importante es aprender y renunciar al reconocimiento externo
Capítulo 27. San Juan de la Cruz: todos podemos cambiar
Capítulo 28. Mensajes de los sabios
Capítulo 29. Lecciones de un alma vieja: «Soy lo que vosotros llamáis un maestro»
Capítulo 30. Una sorpresa inesperada
Capítulo 31. Todos somos uno en Dios
Capítulo 32. Mensajes de maestros
Capítulo 33. Un ángel en un Ferrari

SOBRE LA AUTORA: LOURDES PÉREZ

Nací en Málaga en el año 1968, pero he vivido siempre en Madrid. Llevo más de treinta años enamorada de mi marido y, aunque ya no esté en este plano, mi amor por él es inalterable. Tengo cuatro hijos, cinco hermanos y cuatro perros. Siempre he estado rodeada de amor. Mi propósito en la vida ha sido y es intentar construir un mundo mejor. Estudié la carrera de Derecho y durante cuatro años preparé oposiciones a judicaturas y fiscales sin aprobar ningún examen, aunque fue una etapa de mi vida de gran aprendizaje; he trabajado en diversas organizaciones y fundaciones humanitarias de forma voluntaria, siempre para ayudar a las personas necesitadas. En estos trabajos voluntarios que he realizado durante toda mi vida me he dado cuenta de que obtiene más felicidad quien da que quien recibe.



Mi padre falleció el 1 de febrero de 1994 y a partir de entonces comencé a recibir cartas por escritura automática. Durante estos años, me he dedicado apasionadamente a estudiar cómo conseguir un estado

de felicidad que me lleve a la iluminación. Como fruto de este estudio me he dado cuenta de que el verdadero poder está en nosotros. Reconocerlo me conduce a un estado de empoderamiento y libertad. Esto ha abierto en mí una puerta a la sabiduría trascendental: el alma es inmortal. La semilla de la felicidad está dentro de mí misma y de mi forma de mirar el mundo.

Durante el tiempo que he estado escribiendo este libro me he certificado como coach, porque ayudar a las personas a conseguir sus metas y a que sean felices es una de las cosas que dan sentido a mi vida.

Me siento útil; me encanta ser testigo de nuestro yo interior, que nos permite conseguir lo que realmente queremos. A través del coaching puedes ayudar a las personas a encontrar las soluciones a los problemas, soluciones que están dentro de cada uno de nosotros y que nos permiten alcanzar nuestro propósito de vida. El coaching transforma sueños en realidades.

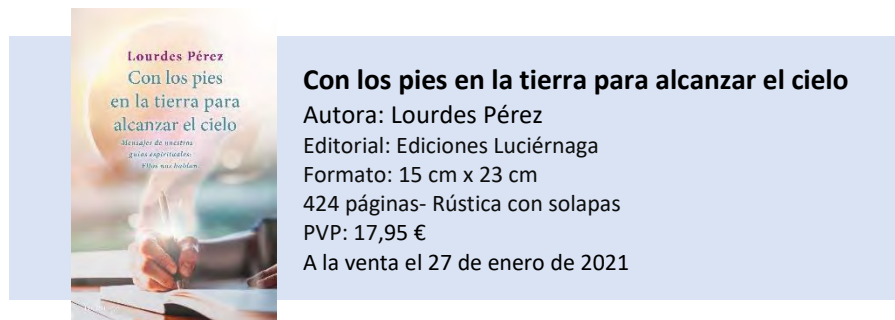
La vida es un viaje; cada uno de nosotros tenemos un mapa de ruta. El auténtico fin es el viaje en sí mismo. La felicidad reside en disfrutar de ese camino. Nunca es demasiado tarde para empezar a recorrerlo.

Mi propósito de vida se centra en conseguir:

- Ser feliz, que considero una gran prueba de amor a mí misma y a los que me rodean.
- Ayudar a los demás a encontrar su felicidad, transmitiendo que todos somos seres espirituales y que nuestra esencia es el amor, que es la gran lección de la vida.
- Inspirar y guiar a los demás para que den pasos hacia sus sueños.

El cambio está en nosotros mismos.

www.lourdesperez.es



Para más información a prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

www.planetadelibros.com – www.edicionesluciernaga.com - @LuciernagaEd