

MagicWorld



Meditación activa: "¿Cómo reconectarte contigo mismo y recargar tu Espíritu?"

¡Hola y bienvenidos a esta nueva misión!

Relajémonos por un momento y permitámonos este pequeño momento para enfocarnos en tu cuerpo y rejuvenecer tu Espíritu.

¡Nuestro Espíritu lo necesita tanto y este momento rejuvenecedor nos hace el mayor bien!

¡Debemos desarrollar una nueva facultad psico-espiritual muy importante para adquirir y entrenar nuestro Espíritu incansablemente, para reclamar cualquier liberación de nosotros mismos!

Hemos visto anteriormente, la inmensa importancia de fortalecer, de nutrir nuestra conciencia por el esfuerzo de la conciencia y de despegarla del ego, de las máscaras de la personalidad por la observación consciente de ésta, para lo cual llevamos a la costumbre y que no lo somos.

Este esfuerzo de observación consciente es un proceso que se da de forma paulatina, gracias a la creación de un nuevo estilo de vida, una nueva forma de vida más consciente.

Cuando tomamos conciencia de elementos de su naturaleza que no son libres y felices en sí mismos, debemos reconocerlo, como una parte del ego a la que hay que desprenderse, para purificarnos, mediante la observación consciente de esta parte en sí misma.

A medida que practicamos conscientemente, crearemos una brecha entre la propia conciencia observadora y el ego observado. Seremos cada vez más dueños de nosotros mismos. En esta brecha, en este espacio, la libertad, la Luz y la felicidad pueden entonces introducirse gradualmente.

Tomemos ahora conciencia de las sensaciones de nuestro cuerpo, tomemos conciencia de nuestra respiración. Regresemos constantemente a él con toda nuestra Atención durante toda la duración de esta Búsqueda.

Este esfuerzo de conciencia debe convertirse en nuestra segunda naturaleza. Debemos practicarlo incansablemente.

Es el precio a pagar para convertirse en dueño de uno mismo.

Es un esfuerzo que parece duro y difícil. Debe volverse implacable y perseverante. Debemos practicarlo continua e implacablemente.

Este retorno a uno mismo, a la propia conciencia presente al cuerpo, a las sensaciones del cuerpo, a la propia respiración es la práctica diaria básica que nos permite regenerar nuestro Espíritu.

Es una meditación que puede ser pasiva si no hacemos nada más que eso o meditación activa si estamos en actividades físicas, en actividades cotidianas.

Si deseamos nutrir nuestro Espíritu de bienestar, dicha y Gracia Cósmica, es indispensable volver constantemente nuestra Atención al cuerpo. Nuestro Espíritu se alimenta de la conciencia.

Esta práctica de conciencia del cuerpo, de las sensaciones del cuerpo, de su respiración, permite que la conciencia se desconecte de la mente, para así evitar gastar su energía innecesariamente en sus pensamientos que estorban nuestra existencia y nos hace perder un torrente de enorme energía, para nuestra propia vitalidad, nuestro propio bienestar e incluso nuestra salud.

Nuestra presencia en el cuerpo, en su respiración, no sólo alimenta nuestro propio Espíritu, sino que también es un acto altruista, porque este bienestar psico-espiritual tiene un impacto inmediato, hacia quienes nos rodean, en nuestro entorno.

Para cuidar de su Espíritu, que necesita energía para crecer, para desarrollarse sana y correctamente, tomemos constantemente conciencia de todo nuestro cuerpo y de nuestra respiración en todas nuestras actividades físicas, sean cuales sean.

Tomemos conciencia de nuestro cuerpo que se mueve, que mira, que respira, que se mueve. Permanezcamos atentos a estar presentes en el cuerpo, en lugar de quedarnos en nuestra mente y gastar energías innecesariamente en nuestra charla interior que solo nos encierra en nuestra mente, en lugar de liberarnos de ella y descubrir espacios interiores mucho más amplios y universales.

Esta práctica es tanto más fácil y liberadora en contacto con los demás y con el mundo.

La mente, todos la necesitamos, por supuesto. El problema es que lo usamos en exceso. No necesitamos usarlo más del 1% del tiempo, fuera de nuestras actividades intelectuales.

Juntemos nuestra energía en uno mismo, en el propio cuerpo, en el propio templo interior y evitemos perderla abundantemente por la mente, como enchufes permanentemente enchufados consumiendo

toda nuestra invaluable y preciosa energía vital para mantener nuestro equilibrio interior y nuestra armonía.

Podemos establecer un nuevo pequeño ritual diario, que nos permitirá nunca más olvidar lo esencial en nuestra Búsqueda de la Evolución Espiritual.

Nuestro progreso personal nos lleva a niveles cada vez más profundos e intensos de autoliberación y bienestar a medida que avanza en una práctica sencilla, rítmica y eficaz.

Establezcamos un pequeño y sencillo ritual de meditación activa. ¡Decidamos ahora!

¡No dejemos esta Búsqueda sin fijarnos este pequeño ritual diario!

Por ejemplo, este pequeño ritual puede ser, nada más despertarnos por la mañana, podemos decidir volver de lleno a nuestra atención al cuerpo, a nuestra respiración, a desconectarnos de la mente, durante toda nuestra preparación matutina, durante los 10 a los Primeros 30 minutos después de despertar, o hasta nuestro primer café!

O, los primeros diez minutos que salimos de nuestros hogares, en nuestros viajes.

O cuando preparamos nuestra comida y comemos, solo los primeros 10 minutos.

O a cualquier actividad física diaria que podamos decidir.

Durante esta actividad, recordemos poner toda nuestra atención, 100% enfocada en todo nuestro cuerpo, en las sensaciones que nos llegan y en nuestra respiración. ¡Y decidamos un marco de tiempo predefinido que nos convenga y que respetaremos todos los días a partir de ahora!

Evidentemente, lo que cuenta es el establecimiento del ritual. Este proceso ritualizado de forma muy práctica, nos permitirá profundizar en nuestra propia práctica con el paso del tiempo y crear un nuevo estilo de vida más sano, equilibrado y armonioso.

No olvidemos nutrir nuestro Espíritu con este nuevo ritual.

Démosle a nuestro Espíritu el lugar que le corresponde en nuestras vidas y recárguémonos con la energía de la vida Universal.

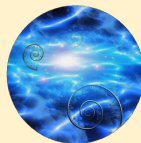
Demos pasos agigantados, justos y prácticos, hacia lo que realmente somos.

Aspecto práctico:

- *Decido implementar un nuevo ritual de meditación activa en una de mis actividades físicas diarias. Elijo mi actividad ritual en la que, durante el tiempo elegido, concentro toda mi atención en el cuerpo, mis sensaciones físicas, mis movimientos y mi respiración. Suelto mis pensamientos habituales, me desconecto de la mente y vuelvo constantemente, mi Atención al cuerpo.*

En nuestra próxima Búsqueda, veremos cómo atraer más serenidad y paz a nuestras vidas, un estado del ser esencial y básico incluso para desarrollar grandes cambios hacia nuestro Despertar Espiritual. Veremos cómo reconciliarnos con las diferentes partes de nosotros mismos.

“El cuerpo es el templo del espíritu”. San Pablo



MagicWorld

