

MagicWorld



**Toma conciencia y déjate llevar: “una meditación guiada
con MagicWorld”**

Buenos días y bienvenido !

Estamos hoy en nuestro 4º día de Búsqueda para desarrollar todo nuestro potencial de Evolución Espiritual, para entrar paulatinamente en un verdadero "proceso" de poderosa liberación interior que nos traiga un nuevo sentido a nuestra existencia. ¡El significado más rico que existe es liberarnos de nuestras limitaciones, de nuestro sufrimiento psicológico, ligado a nuestras diferentes máscaras de nuestra personalidad, por las que nos tomamos y que no somos!

-Hemos visto hasta aquí, cómo disociar nuestra conciencia de las distintas máscaras que podemos nombrar, de nuestra personalidad, que se suceden a su vez, según las circunstancias de nuestra vida cotidiana y que se manifiestan en nuestro cuerpo físico con sus propias sentimientos, emociones y pensamientos. Esto, al convertirnos en un observador consciente de nosotros mismos. Como un "Avatar" de uno mismo, un testigo de la propia existencia o un extraño que entra en el propio cuerpo, en el destino, en la personalidad con sus virtudes y defectos, con las sensaciones, emociones y pensamientos propios. Nos hemos convertido, en un nuevo umbral de Evolución Espiritual, en un observador desapegado, libre, silencioso y consciente.

Estos fenómenos de Autoconocimiento, eran para nosotros todavía inconscientes hasta nuestro estudio de nosotros mismos, porque nuestra auto-observación nos permite tomar conciencia de estas máscaras que nos manipulan todo el día para ir adquiriendo cada vez más, poco a poco, el dominio, que es la única posibilidad de poder liberarse de ella.

-También hemos visto que nuestra conciencia puede verse reforzada, nutrida, por la distancia que pone entre sí misma y lo que observa, es decir, las máscaras observadas, por las que suele tomarse. Gracias a esta distancia entre el observador consciente que somos y el objeto a observar, las diferentes máscaras de nuestra personalidad trabajando en nuestros tres centros: físico, emocional e intelectual, hay un espacio allí entonces, que se crea, para que un puede entrar una forma más sutil de Energía, a la que llamamos aquí en este Programa, la Energía de la Vida Universal.

Lo importante no es llegar a liberarse directamente, inmediatamente, sino que lo que cuenta es el establecimiento del proceso de autoobservación. Es este proceso el que conduce a la comprensión que se profundiza cada vez más con el tiempo, el autoestudio y la práctica.

-También hemos visto la importancia de anclar nuestra conciencia en el cuerpo físico, ya sea a una parte del cuerpo, la que deseamos, o a todo el cuerpo físico, sus sensaciones y su respiración, permaneciendo completamente enfocados en él.

Una vez más, este proceso puesto en marcha se fortalecerá gradualmente con el tiempo, poco a poco a nuestro propio ritmo. Nos sentiremos cada vez más anclados, colocados dentro de nosotros mismos, bien con nosotros mismos, con los demás y cada vez más en contacto con nuestra propia Energía acumulada, condensada en nosotros mismos, sin perderla innecesariamente.

-También hemos establecido un nuevo ritual diario para entrenarnos a desarrollar gradualmente nuestras nuevas facultades psico-espirituales, de presencia, de conciencia en nuestra vida diaria, como un músculo en desarrollo y así nunca olvidarnos de cuidar nuestro propio Espíritu y el desarrollo armonioso de su naturaleza más sutil o espiritual.

Esto por los métodos de los más grandes Místicos en la historia del mundo y prácticas que ya se han probado por milenios antes.

Sentarnos cómodamente donde estemos más cómodos, preferiblemente con la espalda recta. Nada nos impide escuchar esta Búsqueda de pie e incluso durante nuestras actividades. Entonces podemos simplemente regresar nuestra atención al cuerpo, a las sensaciones del cuerpo y contactar nuestra respiración, preferiblemente abdominal. Si estamos sentados, nuestra respiración es abdominal. Al inspirar, el vientre se hincha y al exhalar, se ahueca.

La respiración abdominal permite una mejor oxigenación de los pulmones que se expande más con mucha más amplitud, a diferencia de la respiración torácica clásica. La respiración abdominal es una respiración refleja de los recién nacidos, permite que las células y la sangre suministren mejor el oxígeno y por lo tanto permite una mejor eliminación de las toxinas presentes en el organismo. Las ventajas de esta nueva forma de respirar, reducen naturalmente la ansiedad y el estrés. Además, estimula la producción de endorfinas. Esta respiración ayuda a regular los latidos del corazón, creando nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro permitiendo la expansión de todo un potencial inexplorado.

Tomar conciencia de todo lo que observamos de nosotros mismos. Nuestro cuerpo físico y las sensaciones que habitan en este cuerpo, nuestras actitudes mecánicas. Nuestras emociones con sus sensaciones. Nuestro estado de ánimo actual, agradable o desagradable. Poco importa. Solo observemos.

Nuestros pensamientos, que van y vienen. Quedémonos más en nuestra conciencia observadora que tomándonos por los pensamientos que nos llevan a sus mundos en relación con uno de nuestros problemas actuales, o una de nuestras máscaras. vamos a dejar ir

No te tomes por lo que observas.

Es decir, es el elemento de la conciencia lo que es importante.

Tomar conciencia. Entonces, crea una dualidad entre el objeto observado, que es el cuerpo físico, las sensaciones del cuerpo, las emociones, los pensamientos y su conciencia que observa eso.

Soy consciente de mi cuerpo, de mis sensaciones físicas, de mis emociones, de mis pensamientos. Esto con cierto espacio entre mi conciencia observadora y lo observado.

Observo sin querer cambiar tampoco lo que observo. Lo que es, es.

Es nuestro punto de vista, nuestro juicio negativo, sobre lo que uno mismo toma como negativo, lo que hay que observar, tomar conciencia. Volverse más sutil, no tomarse por eso, por este juez en uno mismo y dejar pasar a este juez en uno mismo, así como su deseo herido que no acepta la realidad tal cual es y que quisiera cambiarla. No hay nada que cambiar en absoluto. Absolutamente nada.

Quien quisiera cambiar algo, no está en su conciencia que observa y acepta las cosas como son, exactamente como son, manifestaciones de la vida en sus mil formas diversas y variadas.

Es solo cuestión de tomar conciencia de lo que observas.

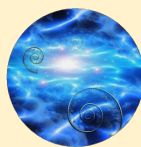
Esta Energía de la Conciencia es el elemento más importante. Así como la dualidad que allí se crea entre su conciencia observadora y el cuerpo físico, las sensaciones, las emociones, los pensamientos que allí se observan.

Esta dualidad parece paradójica a la unidad. Pero es gracias a esta dualidad que dejamos de estar divididos. Divididos en nuestras diferentes máscaras de personalidad, todas las cuales son múltiples.

Es esta dualidad creada la que nos hace capaces de unificarnos. Unificados en un mismo estado de ánimo, estado de ser consciente, observador, que se vuelve más "normal", es decir, más y más sereno y pacífico naturalmente, ya que nuestra naturaleza está así hecha.

Es desprendiéndonos de lo que observamos, por esta observación consciente que podemos convertirnos en el maestro a bordo, viviendo en un alma naturalmente pacificada y unificada.

Nuestra Búsqueda evoluciona Viajando poco a poco hacia su propio Espíritu, su propia Chispa Divina en lo más profundo de uno mismo, que es Explosión de Alegría Cósmica Universal.



MagicWorld

