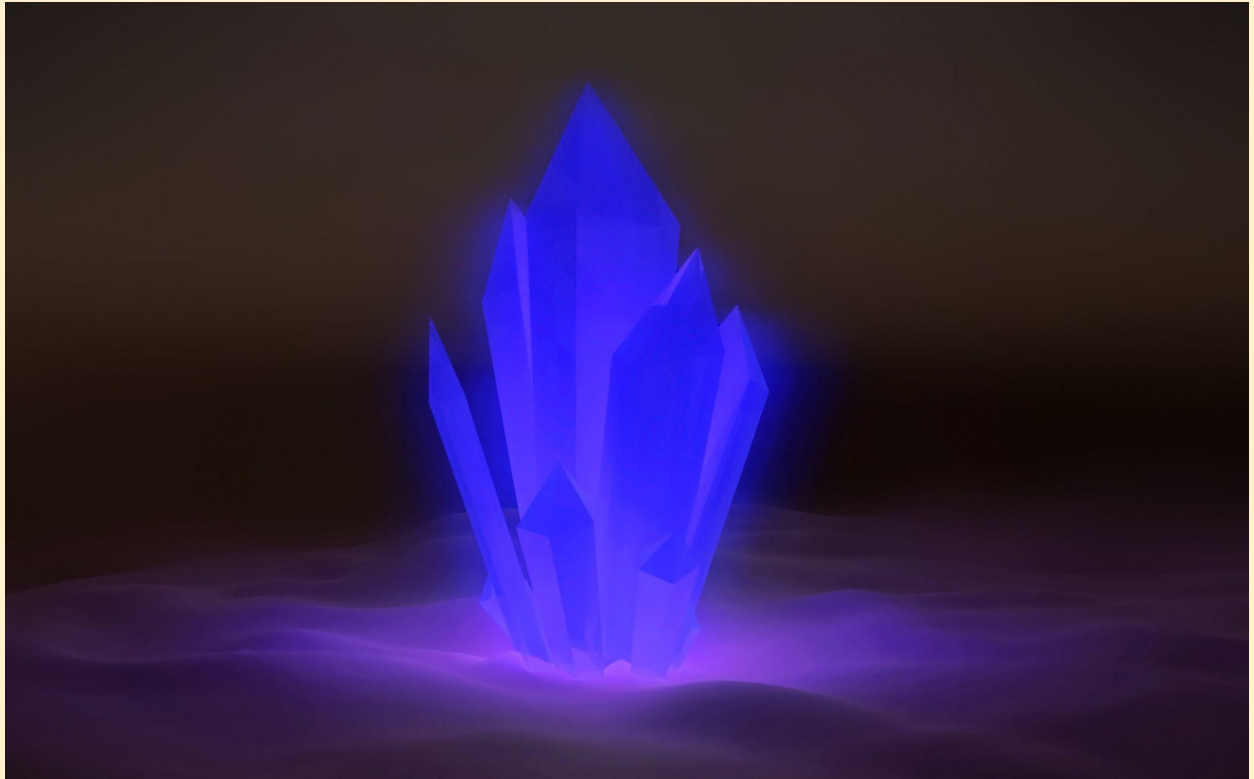


MagicWorld



“¿Cómo reconciliarse con uno mismo y tomar plena conciencia?”

Buenos días y bienvenido !

Si nos identificamos con la personalidad, son las diferentes máscaras de la misma las que luego toman poder a su vez, y por las que nos tomamos completamente más a nosotros mismos. Una vez estamos enojados, otra vez ansiosos, tristes o felices, otra vez estamos orgullosos, vanidosos o bajo la influencia de la máscara de la vergüenza,...

Conviértete más en ti mismo, en tu propia Conciencia que en la manifestación de las diferentes máscaras dentro de ti.

Podemos decir que la fuente de una máscara proviene originalmente de un pensamiento enterrado en lo profundo de nuestro inconsciente.

Hemos sido condicionados desde pequeños, por nuestros padres y educadores, nuestro entorno y nuestras vivencias, a cultivar determinados pensamientos. Los pensamientos idénticos a los que estamos acostumbrados a pensar a diario, los llamamos patrones de pensamiento.

Nuestra mente libera pensamientos con sus propios patrones de pensamiento, que luego dan lugar inconscientemente o conscientemente si nos volvemos más y más conscientes de nosotros mismos, las emociones correspondientes y las sensaciones relacionadas con ellas.

Conviértete más en tu conciencia, que tomándote a ti mismo por las diferentes máscaras en ti mismo, con sus propios pensamientos, emociones y sensaciones relacionadas, en reacción a los diferentes eventos externos que nos suceden.

Sigue siendo su conciencia observadora, sé el maestro a bordo, el que crea conciencia y el que comienza a crear un cierto espacio, un espacio de libertad, un espacio de dominio, entre su conciencia observadora y lo que observa en su propia alma, en el interior de mismo: sus pensamientos, sus emociones, sus sensaciones, sus actitudes, su cuerpo físico.

Aumenta la conciencia para que ya no te quedes atrapado en lo que observas.

Así como no nos tomamos a nosotros mismos por una mesa, una silla, un vaso,... Con sólo volvernos más sutiles en uno mismo, el exterior de uno mismo se vuelve entonces más grosero, como un pensamiento, una emoción, un sentimiento. ¡Sus máscaras entonces desenmascaradas ya no podrán

dominarnos! Esto al pretender ser uno mismo, ya sea por "yo" o "yo soy..." en lugar de tomar la buena y nueva costumbre de nombrar lo que reconocemos en nosotros mismos, que podemos usar o no, pero manteniendo el control, sin siendo dominado e impuesto por el desconocimiento o desconocimiento de estos mecanismos en sí mismos.

Además, podemos cultivar una nueva cualidad del ser, que podemos practicar inmediatamente.

Podemos permanecer constantemente conscientes y también voluntariamente serenos por un cierto esfuerzo de la voluntad, estando relajados y sonrientes ante todo lo que se observa en uno mismo. Esto como muestra de aceptación consciente de su naturaleza inferior, a la que poco a poco, vamos dejando de llevarnos.

El que logra ser así frente a todo lo que le sucede en la vida, frente a todas las situaciones, sólo puede acelerar a la velocidad de la luz, su crecimiento hacia su propia alma Pacificada y alcanzar un día, su Mente.

Entonces cuando me pasa un evento, por ejemplo cuando accidentalmente mi café se cae al piso, si por lo general me enfado por este inconveniente y me libero con un grito de rabia de esta ira que hay en mí, la propuesta que propone Evolución Espiritual, es para tomar conciencia de mi ira interior, para ver mi ira como, por ejemplo, un niño interior, diferente de mi conciencia.

Creo una dualidad entre mi conciencia y el objeto observado, mi ira, esta máscara o este niño interior, en mis sensaciones, emociones y en mis pensamientos.

En esta observación, mi conciencia y la máscara de la ira observada, hay un espacio que poco a poco comienza a crearse.

Este espacio, a medida que avanza mi práctica, se expandirá con el tiempo. En este espacio consciente puede surgir una sensación de libertad, llena de paz y serenidad.

Una elección libre y consciente posible puede suceder. Y podemos decidir permanecer conscientes y tranquilos para evitar gastar nuestra energía innecesariamente, frente a nuestra propia ira y ser completamente victimizados en su manifestación, en reacción al mundo.

La conciencia debe seguir siendo conciencia y no devenir, ni identificarse con una máscara inconsciente, sin embargo pensando que es consciente, pero en verdad atrapada en las diferentes máscaras de su personalidad. La conciencia siempre está en silencio.

Decir por ejemplo: "Estoy enojado", en lugar de: "Observo en silencio la ira que vive en mí".

Y luego libremente añadir una voluntaria sonrisa interior de aceptación, de benevolencia, que trata de reconciliarse con su propia ira, su propia máscara de ira y sobre todo ¡no dejarse dominar por ella!

Por lo tanto, cree una separación entre su conciencia silenciosa y lo que se observa en la conciencia.

Esto es absolutamente esencial para ver más y más claramente en uno mismo.

Tomar verdadera conciencia de lo que habita en nosotros y comenzar un verdadero proceso de reconciliación con uno mismo, con una sonrisa interior hacia las diferentes máscaras que aún nos dominan. Reconoce tu realidad con humildad y libérate poco a poco de ella.

Aspecto práctico:

Siéntese cómodamente con la espalda recta. Volvamos a la respiración abdominal.

Si estamos en plena actividad, volvamos simplemente a las sensaciones del cuerpo ya nuestra respiración.

Al inspirar, el vientre se hincha, pausa de retención de dos segundos. Al exhalar se ahueca.

Mi conciencia permanece en silencio. Y mi estado de ánimo es el de la Mona Lisa o el de Buda, con una leve sonrisa en los labios.

Puedo sonreír a todo lo que observo dentro de mí.

Relajo mi cuerpo y todas las tensiones de las que soy consciente en mi interior.

Soy más esta conciencia que observa, que aquello por lo que suelo tomarme, con su particular forma de pensar, sentir y actuar.

Permanezco en silencio, consciente, frente a lo que observo en mi interior, frente a mis sensaciones, frente a mis emociones y frente a mis pensamientos por los que no me tomo. Mi conciencia es puramente consciente y puramente silenciosa, como un cristal precioso.

- ***Vuélvete más y más consciente, con una separación entre tu conciencia silenciosa y tus propias máscaras. En este espacio puede nacer un sentimiento de libertad, lleno de serenidad y paz interior.***
- ***Refuerza, nutre tu conciencia tomando cada vez más distancia, permaneciendo frente a lo que observas en tu interior.***
- ***Permanecer además, en todo momento serenos, relajados, con una sonrisa interior ante lo que se observa, para entrar en un proceso de reconciliación con las propias máscaras.***

Mañana veremos cómo llegar al Despertar Espiritual más allá de las máscaras de la personalidad que inconscientemente nos dominan y cómo lograr liberarnos de ellas. Hacernos responsables de nuestras emociones negativas sin hacer sentir culpables a los demás, hacerlos culpables y entrar en conflicto con ellos. Y así entablar relaciones de muy alta calidad.

"No cedas a la no atención, no te dejes absorber por los placeres de los sentidos. Quien está plenamente presente y consciente, absorto en su concentración meditativa, descubre una inmensa felicidad". Fuente: Dhammapada

