

MagicWorld



La meditación de la sonrisa interior: “para relajar y liberar tensiones”

Cuando ha llegado el momento de encontrarse con una persona amada, nuestra conciencia observadora silenciosa y desapegada utilizará una máscara de personalidad positiva, es decir, la máscara de la simpatía y la benevolencia.

Es fundamental entender que estas mascarillas se utilizan para la vida cotidiana. Las máscaras que componen nuestra personalidad no son un mal en sí mismas. El mal, para aquellos que buscan liberarse, está ligado al hecho de que dominan la conciencia y ante todo por la misma ignorancia de su existencia.

Nuestra conciencia está bajo la influencia, inconscientemente, sin darnos cuenta, de una de sus máscaras dominantes del momento, según las circunstancias de lo que estemos viviendo.

Lo importante es tomar conciencia de ellos y liberarnos de ellos, gestionarlos mejor, gobernarlos y recuperar el control sobre ellos, y no al revés, que automáticamente nos hace actuar según su buena voluntad, sus propias visiones limitadas y dirigir todo nuestro destino hacia sus propios deseos.

En vez de dirigir nuestro destino con una conciencia desapegada y libre, que por tanto tiene una visión más clara y global, hacia un destino que hemos decidido conscientemente, corresponder a nuestras verdaderas aspiraciones en la Vida.

Si nuestra aspiración es encontrar la libertad dentro de nosotros mismos, podemos imponernos una regla muy simple para comprender mejor sus diferentes máscaras de nuestra personalidad, reconocerlas y ver dónde nos dominan, adoptando por ejemplo, una actitud externa, en cualquier caso y pase lo que pase, siempre benevolente. A veces más firme, a veces más suave, pero nunca de confrontación.

Así, cada vez que nos frustramos, nos enojamos, nos deprimamos o nos angustiamos, seremos muy conscientes en ese momento, de cuánto nos dominan sus diferentes máscaras, dominan toda nuestra naturaleza y nos conducen hacia sus propias visiones y proyectos limitados, esto tomándose a sí mismos por ellos, en su totalidad.

Además, una comprensión esencial a adquirir es no culpar a nadie por ser responsable de nuestra ira, nuestra ansiedad o nuestra depresión. Somos los únicos responsables, porque estas emociones negativas simplemente nos habitan.

¡Nunca podremos vivir en el cielo en la tierra donde todo es perfecto! Constantemente nos encontraremos con situaciones, eventos que nos molestan, que no se corresponden con lo que queremos. Y si no nos liberamos de estas emociones negativas, nunca seremos libres, eso es un hecho. ¡Culpar a otros nunca nos hará libres! Al contrario, nos encerramos más en nuestra propia prisión.

Podemos muy bien dirimir nuestras diferencias con los demás sin manifestaciones de nuestras emociones negativas y por tanto sin conflictos.

Esto, vivir al mejor nivel de nosotros mismos.

Por ejemplo, cuando un individuo de rabia roja nos señala con el dedo medio porque en nuestro coche por una carretera magníficamente ajardinada no vamos lo suficientemente rápido según él, y que, en ese momento, nuestra máscara de ira se levanta en nosotros, y peor, nos domina en ese momento, debemos dominar nuestra ira y no al revés, con una ira que nos domina y causa aún más problemas a la ya dolorosa situación, haciendo que la otra persona sea culpable de nuestra ira, en lugar de ver en nosotros mismos que nuestra ira nos domina.

Y luego cometer actos de los que luego nos podamos arrepentir.

Al notar nuestra ira creciente en nosotros mismos, no agregamos nada más y simplemente permanecemos frente a nuestra ira interior. Nuestra conciencia se fortalecerá entonces al enfrentarse cara a cara con su propia ira. Quedamos además, posados en nuestro cuerpo, nuestras sensaciones desagradables y nuestra respiración.

En poco tiempo, la emoción pasará gracias a la completa aceptación de nuestro enfado sin añadirle nada más que una leve sonrisa interior en nuestros labios.

No hay razón para que un individuo que nos muestra el dedo medio deba cambiar nuestro estado interior actual de paz y permitirnos ser dominados por una máscara. Esto se debe a nuestra falta de madurez y sutileza interior, de claridad mental. Echando la culpa a los demás, porque no asumimos nuestras emociones negativas. Esto es tanto más por parte de un individuo que está completamente dominado por su propia máscara de ira.

¡No somos máquinas que actúan automáticamente tan pronto como presionamos un botón!

¡Podemos volvernos conscientes! Tomar conciencia de sus fenómenos dentro de uno mismo y comenzar a tomar poder sobre esta máquina automática, que es nuestra personalidad, gracias a sus aspectos muy prácticos y claros, que vemos en este Programa.

En la misma situación dada, otra persona actuaría, por ejemplo, con la reacción de ansiedad. Lo que equivale a otra máscara dominante del momento. Y cada uno según su educación, su condicionamiento, su personalidad, su temperamento, su estado de ánimo del momento, actuaría de un modo u otro, a su manera. Sin embargo, una forma de ser, siempre automática, condicionada por distintas máscaras, que nos dominan, actuando.

Nuestras diferentes máscaras tienen requisitos, expectativas frente a los demás, sobre lo que se supone que deben hacer por nosotros y nuestra felicidad entonces depende de los demás.

En vez de sentirse bien, responsable de nuestras emociones negativas y libre en uno mismo.

Además, nos lleva a tener relaciones de mayor calidad y más compasivas con los demás.

En cuanto a la máscara del orgullo o la vanidad sobre lo que los demás piensan de uno mismo, dejar a cada cual sus propias ideas, sus propios puntos de vista. ¡Lo que soy, que es mi conciencia, no es menos una función de lo que la gente piensa de mí! Simplemente podemos reconocer nuevas partes limitantes en nosotros mismos para poder liberarnos de ellas. Y así aligerándonos de la parte oscura en sí misma.

Cuanto más vivimos en nuestro Ser profundo, menos necesitamos sentirnos respetados, reconocidos, admirados. Porque nuestros valores se convierten en valores de liberación y Búsqueda de la felicidad interior, hacia nuestra alma Pacificada, desprendida, luminosa, que ya nos llena de bienaventuranza a través de su propia liberación.

La vida se convierte en una paradoja por descubrir. Y esta Paradoja ciertamente vale todo el oro del mundo.

Efectivamente es un mundo al revés al que estamos programados según la sociedad en la que vivimos.

Sin embargo, para tener éxito en hacer esto, ¡debemos ser terriblemente felices! Porque es sólo esta felicidad interior la que nos da la fuerza para ser auténticos, sin preocuparnos lo más mínimo por lo que la gente piense de nosotros.

Nuestras emociones negativas que se manifiestan en nosotros como resultado de las interacciones con los demás simplemente nos muestran nuestras propias limitaciones, nuestra propia energía dañina para purificarnos o lograr circular nuevamente, para que la armonía regrese, gracias a un estado de ánimo más justo, más libre y más responsable.

Nuestra conciencia observa una máscara en sí misma, observa la influencia que ésta tiene sobre sí misma, en su propio cuerpo, en sus emociones y en sus pensamientos.

Permanecer esta conciencia que observa la influencia que esta máscara tiene sobre él. Sigue siendo el observador, en una forma de sufrimiento voluntario, pero cada vez más consciente que el sufrimiento. Esta conciencia que, poco a poco, lo libera de la influencia de esta máscara.

Nuestra conciencia, mientras permanece frente a su sufrimiento, se vuelve entonces cada vez más libre y puede penetrar realidades Cósmicas cada vez más profundas, regeneradoras y dichosas.

¡Vivir cada vez con mayor regularidad e intensidad momentos de Despertares Espirituales, es todo el objetivo de esta Búsqueda!

Aspecto práctico:

- ***Concienciar observando la influencia de nuestras diferentes máscaras en uno mismo, en el propio cuerpo, en los sentimientos, en los hábitos, en las emociones y en los pensamientos mecánicos. Estudiar el impacto de nuestras máscaras en nosotros mismos, en los tres aspectos de nuestra naturaleza para conocerlos mejor y no tomarnos más por ellos. Somos la conciencia observadora y no una máscara.***

Seguir siendo la propia conciencia que observa cara a cara, en uno mismo, la influencia que estas máscaras tienen sobre uno mismo, para reforzar, para nutrir la propia conciencia.

Sin culpar a los demás haciéndolos responsables de nuestras emociones negativas. Somos responsables de nuestras emociones negativas porque viven dentro de nosotros.

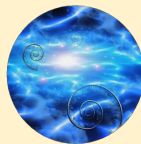
Sin entrar nunca en conflicto con nadie. Y mantener relaciones de alta calidad.

Mañana veremos que los otros que encuentro son un verdadero Camino de poderosa transformación, de reconciliación con todas las partes enterradas de mí mismo. ¡Cómo reconciliarme con todas estas partes de mí y entrar en mi yo Pacificado, crear más espacio y dar la bienvenida a la Energía de la Vida Universal!

Además, veremos cuáles son las actitudes y sentimientos adecuados en el encuentro con los demás.

"Nuestro poder científico ha excedido nuestro poder espiritual. Sabemos cómo guiar misiles pero desviamos al hombre de su camino". Martin Luther King

"Los ojos de la mente sólo comienzan a agudizarse cuando los del cuerpo comienzan a decaer". Platón



MagicWorld

