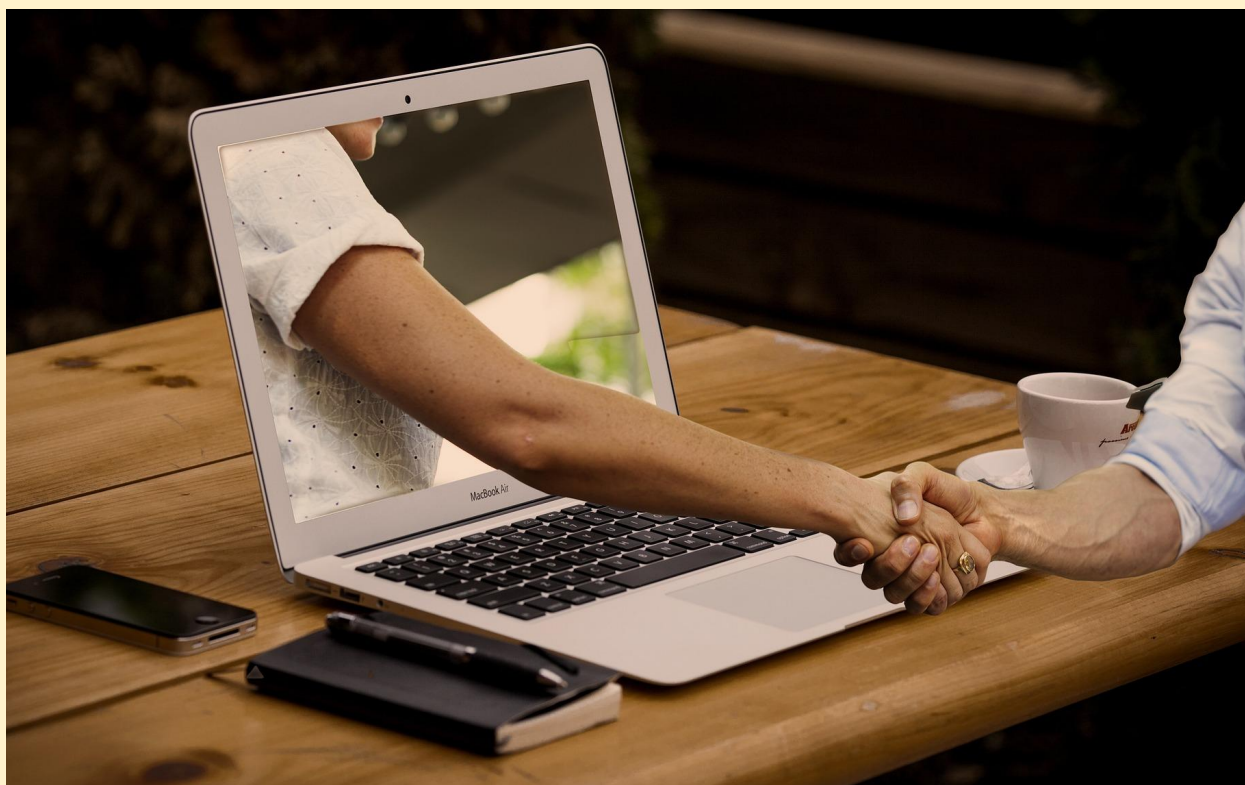


**MagicWorld**



***Meditación guiada: "cómo reconciliarte contigo mismo en  
20 minutos"***

*¡Hola y bienvenidos a este nuevo día de Quest!*

*¿Y si el otro que encuentro es una parte de mí mismo que encuentro a través del otro?*

*Esta parte de mí puede ser positiva o negativa dependiendo de los contextos, situaciones, estados de ánimo, estado de ánimo del momento, de quienes están frente a mí.*

*El sentido que le puedo dar a estos encuentros es un sentido que puede nutrir mi conciencia, permitir que se refuerce con estos enfrentamientos.*

*Alimentando este germen de conciencia, para que poco a poco yo deje, o mejor dicho, mi conciencia deje de ser influenciada. Para esto, siempre debo mirar el lugar en mí, que es el que más sufre. Y quédate con eso. Esta reconciliación interior entonces del fondo en uno mismo trae una estabilidad interior sin precedentes.*

*Si el otro con el que me encuentro es negativo hacia mí, sea cual sea el motivo, mi conciencia se da cuenta del efecto que el otro tiene sobre mí. Esto es gracias a las neuronas espejo.*

*Mi conciencia que se da cuenta de este efecto negativo en sí mismo, se ve reforzada por esta observación directa en sí misma, del sufrimiento causado.*

*Así es como mi conciencia aporta una energía equilibrante, regeneradora, a la parte desagradable, negativa, dolorosa de vivir en la propia alma, en el propio mundo interior.*

*Mi conciencia permanece más entonces, sin influencias y cada vez más fuerte, pacífica y alegre a medida que mi conciencia se fortalece con esta práctica consciente.*

*Además, puedo aceptar la situación negativa tal como es y tratar de vivir con calma, con benevolencia, en esta situación.*

*Las emociones que me habitan, soy completamente responsable de ellas, por lo que no hago que el otro se sienta culpable por ello, aunque la provocación venga del otro. Es fundamental comprender la responsabilidad del propio mundo interior.*

*Mi emoción me pertenece, vive en mí y en el otro por su provocación en un estado de ánimo, seguramente negativo o no, me hizo tomar conciencia de mi emoción negativa, que me pertenece totalmente y de la que soy completamente responsable.*

*¿Y si hoy considerara a los demás como a mí mismo?*

*Por qué ?*

*Porque están en mi Destino, en mi Vida. ¡Mi vida es preciosa!*

*Poder perfeccionar mi alma, hacerla menos conflictiva, más íntegra, por lo tanto reconciliada, en paz consigo misma, con los demás y con el mundo.*

*¿Y si esta fuera la última vez que los vi?*

*¿Qué mensaje me gustaría transmitirles antes de mi muerte?*

*¿A cuántas personas he hecho felices hoy? Esta semana ? Este mes ? ¿Y en mi existencia?*

*¡El otro que encuentro es yo mismo que encuentro! De otra forma, otra apariencia, otra vida, otro nivel de evolución, otro estado de ánimo del momento...*

*¿Queremos que el “nosotros” frente a nosotros sea auténtico para nosotros? Ser verdadero y sincero?  
¿Cómo queremos ser con nosotros mismos? Agradable ? De buen humor ? Feliz ? Pacífico ? Elegante ?  
Fuerte ? ¿O más bien calumniadores, malhumorados, irrespetuosos, sucios, débiles e indignos?*

*¡No somos tan diferentes!*

*Tendemos a olvidar demasiado que la vida es corta, importante y realmente esencial.*

*¡Dejemos nuestra superficialidad! Entremos en encuentros reales. Encuentros más profundos, con sentido de reconciliación consigo mismo y con los demás. Como si fuera la última vez que hablo con la gente que conozco.*

*Me ocupo del bienestar de aquellos con los que me encuentro. como si fueran yo.*

*Por ejemplo, dándoles algo de mi atención y tiempo.*

*Cultivo la benevolencia con una mirada y una sonrisa consciente.*

*Esta mirada que reconoce la existencia del otro y que dice interiormente: “¡Veo que existes y te acepto y te amo tal como eres!”*

*También puedo practicar mirando el corazón.*

*Se trata de una mirada más profunda que no se limita a la superficialidad de las personalidades que encuentro, sino que ve más allá, el Espíritu Divino que las habita. Este Gran Espíritu sepultado tras las diferentes máscaras de sus personitas con las que se identifican. La mirada del corazón es el encuentro de mi Gran Espíritu con el Gran Espíritu del que encuentro. Los hindúes lo llaman "Namaste".*

*La actitud y el sentimiento correctos hacia aquellos con los que me encuentro son:*

- *Los de bondad, benevolencia. O cuidar lo bueno. Y siempre y en todos los casos, con una mirada y una sonrisa consciente. Una mirada que reconoce la existencia del otro y le dice, te acepto como eres, como eres.*
- *También este estado de ánimo de reconciliación con uno mismo, de autoaceptación, de benevolencia hacia las partes que sufren en uno mismo, mediante una sonrisa interior, que es la manifestación de su intención de progresiva reconciliación con el fondo en uno mismo y que por tanto no es un hipócrita.*
- *¡El otro que encuentro es yo mismo que encuentro! Cuido de su bienestar, como si fuera yo.*
- *¿Qué mensaje me gustaría transmitirles antes de mi muerte si esta fuera la última vez que los viera?*
- *La cultura de la empatía, que se esfuerza por comprender la situación del otro, poniéndose en su lugar.*
- *La práctica de la mirada del Corazón, que reconoce al Gran Espíritu que habita en el otro. Como en relación con uno mismo.*
- *No culpo a los demás, soy responsable de mis emociones negativas a pesar de sus provocaciones.*
- *Cultivo el respeto.*
- *Me preocupo por dar, en lugar de buscar tomar y querer recibir. Sé que cuanto más doy, más rico me vuelvo por dentro. Si mi regalo es intelectual, emocional o material. El mejor de los regalos es el de mí mismo, que es ofrecer su alma como ofrenda, que es el compartir de su calidad de ser, de su propia Conciencia y de su Luz.*

## **Aspecto práctico:**

- *Tomo conciencia de lo que en mí me hace sufrir y me quedo con eso. Desarrollo mi Fuerza de la Conciencia.*
- *Me doy cuenta del "efecto" que los demás y el mundo tienen sobre mí. Y llego a un acuerdo con este "efecto" dentro de mí, a través de la aceptación y la sonrisa interior consciente.*
- *El otro que encuentro es yo mismo que encuentro. ¿Cuál es mi actitud hacia mí?*
- *Las emociones que me habitan, soy completamente responsable de ellas. No culpo a los demás, incluso si la provocación viene de otra persona.*
- *Conscientemente miro y sonrío a los demás que conozco. Esa mirada que reconoce la existencia del otro y que dice interiormente: "Veo que existes y te acepto y amo tal como eres".*
- *Practico la mirada del Corazón, que reconoce al Gran Espíritu que habita en mí y en el otro.*

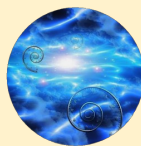
*Aquellos con los que me encuentro me muestran los lugares en mí donde tengo que reconciliarme conmigo mismo y, por lo tanto, volverme más completo, más unificado y autocurar mis heridas internas.*

*Miro estos espacios en mi sufrimiento para encontrarme con los demás, fortalezco mi conciencia permaneciendo cara a cara con mis heridas y practico la mirada y la sonrisa consciente hacia estas partes que me habitan y las otras que encuentro, simultáneamente. Entonces mi alma se pacifica.*

*Mañana veremos cómo soltar la mente en la práctica y cómo liberarnos de este enorme peso que representa, para vivir de forma más ligera, auténtica y alegre.*

La influenciabilidad es la mayor mancha de los seres humanos. Gurdjieff

"Vive el mayor tiempo posible para hacer tantas buenas obras como sea posible". idea taoísta



**MagicWorld**

