



MagicWorld



“Cómo controlar tus emociones negativas y liberarte del ego con conciencia corporal y una sonrisa interior”

Lo esencial aquí es adquirir la capacidad de dominar la no manifestación de la propia emoción negativa para ser su amo y no su esclavo sumiso.

A veces en determinadas situaciones tenemos que ser firmes... Pero que esa firmeza sea el falso enfado del actor y no el verdadero enfado de la víctima.

Estoy implementando mi nuevo ritual que es: "¡Ya no muestro mis emociones negativas!"

Esto, con el fin de evitar contaminarme internamente y contaminar a otros con la energía nociva contenida en ellos.

Y controlar mi mente, mis emociones y dominar las manifestaciones del ego.

- *Yo me ocupo de mi propio sufrimiento. Soy el único responsable de esto. Mi objetivo es incluir lo excluido.*
- *Recuerdo que todo pasa.*
- *No soy esta emoción negativa que creo que soy, sino que soy este Gran Espíritu en lo profundo de mí.*
- *Tomo conciencia del efecto de la emoción negativa en mi cuerpo, mis sensaciones, mis pensamientos y dejo que mi Energía de Conciencia traiga su efecto sanador, dejándolo disolver.*
- *Una emoción negativa es un niño interior. Aceptalo tal como es y resuelve sus necesidades manteniendo la calma, o cultiva la paciencia.*

¡Cada vez que experimento una emoción negativa dentro de mí, es una maravillosa oportunidad para purificarme de una parte negativa de mí mismo!

Respiro hondo, mantengo la calma, me relajo y sonrío ante mi problema interno.

Cultivo la observación consciente.

Me recuerdo a mí mismo que debo aceptar la situación y vivir por un momento en esta energía perturbada mientras permanezco sereno, zen y relajado, ese es el desafío.

Anteriormente habíamos visto:

- *La importancia de establecer un nuevo ritual esencial que dirija nuestro destino hacia arriba, hacia el autoconocimiento profundo y la adquisición de una calidad de ser que nos permita dominar nuestro ego, las diferentes máscaras que nos habitan, recordándonos vivir la vida en un ¡Nueva forma de vida donde ya no manifiesto mis emociones negativas!*
- *Soy enteramente responsable de mis emociones negativas sin que nadie se sienta culpable. Mi objetivo es incluir lo que está excluido en mí y así mejorar mi destino.*
- *No soy una emoción negativa que considero ser, sino que soy este Inmenso Espíritu Cósmico en lo profundo de mí.*
- *Tomo conciencia del efecto de mi emoción negativa en mi cuerpo, en mis sensaciones, mis emociones, mis pensamientos y dejo que la energía de mi Conciencia traiga su efecto curativo al dejar que esta emoción negativa se disuelva.*

Ahora puedo contactar, suave y conscientemente, con las sensaciones de mi cuerpo y mi respiración.

Si estoy sentado, por ejemplo en posición de medio loto, con las piernas cruzadas, me aseguro de que mi espalda esté recta y de permanecer completamente quieto mientras dure esta Búsqueda. ¡No me moveré ni un centímetro pase lo que pase!

Puedo sentarme muy bien en mi silla, en cuyo caso mis pies están cruzados hacia atrás o apoyados en el suelo.

Relajo todo mi cuerpo.

Relajo los músculos cigomáticos de la cara, relajo el cuello, los hombros, los músculos de la columna, el pecho, los brazos, el cinturón abdominal, los glúteos, la pierna izquierda y derecha, los pies.

Puedo poner la punta de mi lengua detrás de la parte superior de mis incisivos para permitir que se cree una conexión neuronal a través de esta conexión.

Mis ojos están cerrados con la mirada interior vuelta entre las cejas o este espacio llamado por los hindúes, el 3er ojo que hace referencia a uno de los siete principales centros energéticos (o chakras) del cuerpo, ubicado aquí, entre las cejas y que se encuentra asociado con la percepción intuitiva, la sabiduría, la claridad mental y el conocimiento espiritual.

Inclino ligeramente la barbilla y me aseguro de que mi columna esté recta.

Mis manos están colocadas una dentro de la otra, la mano izquierda encima de la mano derecha, colocadas contra el estómago, el pulgar en contacto.

Cuando inspiro, soy consciente del aire que entra suavemente por mi nariz e hincha mi estómago.

Al exhalar, soy consciente del aire que sale y vacía mi estómago.

Centra toda mi atención en el cuerpo, en la Inteligencia del cuerpo.

Cuando me vienen pensamientos, no los sigo y sigo volviendo a las sensaciones del cuerpo y a mi respiración abdominal.

Si experimento una emoción negativa, me recuerdo a mí mismo que debo respirar profundamente y permanecer tranquilo, relajado, afectuoso o sonreír ante mi emoción negativa, cualquiera que sea, para incluirla en mi alma, en mi conciencia, lo que puede acomodarlo todo, porque es tan vasto como el Universo.

Cultivo la observación consciente.

Me recuerdo a mí mismo que debo aceptar la situación tal como es sin querer cambiarla y vivir por un momento en esta energía baja y negativa, permaneciendo consciente, sereno, relajado y lo más desidentificado posible de la situación.

Acoger lo que es tal como es, como una tormenta pasajera. Y aprecia, acepta eso. Toda la sutileza está ahí.

Mañana estudiaremos la Maravilla del cuerpo y su Inteligencia, lo exploraremos en profundidad, descubriremos sus diferentes componentes.

¡También exploraremos nuestro verdadero Espíritu en profundidad! ¿A quién se te parece? ¿Qué es realmente?

Descubriremos que es el mayor Valor y la mayor Riqueza de toda la historia de la humanidad.

Aprenderemos a desidentificarnos más fácilmente.

*“Del que venció a mil mil hombres en batalla, y del que se venció a sí mismo, este último es el mayor vencedor”.
Buda*

