



MagicWorld



***“Meditación Corporal: un viaje para descubrir la
Memoria de nuestras Células, nuestros Ancestros y
nuestra Inteligencia Instintiva”***

Para viajar hacia uno mismo, la mejor herramienta que podemos descubrir es la herramienta de la autoobservación silenciosa.

Observarse a uno mismo es convertirse en una conciencia silenciosa que observa.

Esta conciencia observa el interior del alma. Mirando dentro de ti.

Para comprender el fenómeno de la autoobservación, podemos imaginarnos ser un espíritu que abandona su cuerpo físico y vuela en el espacio sobre su cuerpo.

Ahora todavía inmerso en esta mente por encima de ti, imagina que tienes la capacidad de entrar, o de penetrar, en el cuerpo y el alma de otra persona no muy lejos de ti.

Por tanto, nos fusionamos con esta otra persona, como un fantasma.

¡La mente también tiene esta capacidad muy real de lograr esto! Podemos comprender mejor este fenómeno en la práctica de las Constelaciones Sistémicas.

Entramos así en otro cuerpo, como en la película “Ghost” de 1990 con Patrick Swayze, Whoopie Goldberg y Demi Moore.

Una vez en este otro cuerpo, podemos sentir emociones, que sabemos muy bien que no nos pertenecen. Asimismo, percibimos pensamientos que no son nuestros propios hábitos de pensamiento. También experimentamos sensaciones diferentes a las habituales.

En esta inmersión descubrimos el cuerpo y el alma de otro ser humano, aquí en la Tierra.

Es necesario entrar de lleno en esta inmersión para comprender qué es realmente la capacidad de autoobservación. Para luego adquirir la facultad de autodesidentificación.

¡Esta facultad de desidentificación de uno mismo se vuelve entonces, en la práctica, totalmente posible!

Basta entrar en nosotros mismos como si fuéramos un “otro” o un “desconocido” en nosotros mismos. A practicar esta misma inmersión pero contigo mismo ahora.

Luego observamos el “yo”, la entidad que somos.

ser humano.

Se crea entonces un espacio diferente al cuerpo físico, pero también diferente a nuestro centro emocional y diferente a nuestro centro intelectual.

Se crea entonces un “espacio neutral, libre e independiente”. Es naturalmente silencioso, consciente y observador.

Esta práctica consciente crea un espacio entre lo que él es, o lo que observa, aún encerrado dentro de sí mismo en un cuerpo hasta su muerte, y lo que observa (Cuerpo, emociones y pensamientos).

Esta práctica consciente te permite nutrir tu conciencia y proporcionar elementos nutricionales vitales para hacer crecer la semilla del Espíritu dentro de ti.

Nuestro cuerpo tiene más de 40.000 billones de células, incluida la memoria de nuestro padre y nuestra madre. Es fácil comprender que esta memoria tiene una influencia sistémica sobre nosotros mismos y nuestro destino desde nuestros antepasados hasta hace varias generaciones.

Podemos tomar conciencia de nuestro cuerpo físico, de nuestros movimientos y de sus reacciones motoras instintivas. Cómo reacciona mecánicamente ante las impresiones y acontecimientos que lo rodean.

Si estamos atentos después de una actividad deportiva, podemos observar nuestro ritmo cardíaco que nunca deja de latir gracias al oxígeno aportado que suministra CO₂ a todas nuestras células.

Podemos tomar conciencia de la inmensidad y espectacularidad de nuestro cuerpo, lo que produce en la parte instintiva para su supervivencia a través de nuestra respiración, que va y viene continuamente, llevando oxígeno a nuestras células con sus cien mil latidos del corazón cada día. , nuestras exhalaciones de dióxido de carbono, en un flujo sanguíneo que recorre 20.000 kilómetros por las venas y arterias, ¡todo en un solo día!

Podemos tomar conciencia de nuestra extraordinaria dimensión física, una Inteligencia instintiva que actúa automáticamente y no necesita nuestra intervención para funcionar.

Todavía podemos tomar conciencia de los diferentes sentidos que están en funcionamiento, como el gusto, los olores, la visión, lo que oímos y tocamos con las yemas de los dedos, los pies y el cuerpo. Sensibilizarnos con nuestros diferentes sentidos del cuerpo para una vida más consciente en el día a día. Esta energía de conciencia proveniente de las impresiones es un alimento muy importante para nuestro Espíritu.

Además, podemos soltar la mente más fácilmente y conectarnos con el momento presente. Descubra la belleza y lo extraordinario de la naturaleza. También podemos encontrarlo en lugares inesperados, incluso en las cosas más simples y modestas de la vida. Puede animarnos a tomarnos el tiempo para ser conscientes del mundo que nos rodea y notar la belleza y apreciar las cosas simples de la vida.

¡Aprendamos también a relajarnos!

Nuestro cuerpo físico en su centro motor o en sus movimientos está demasiado tenso.

Podemos empezar por lo más sencillo, relajarnos. Entrar en relación desde nuestra relajación es absolutamente imprescindible.

Hagamos de esta relajación un nuevo ritual diario. Entremos en relación desde un cuerpo siempre relajado. ¡Entonces marcaremos una gran diferencia al aliviar nuestras tensiones, evitando una gran fuga de energía, para recibir más para nuestra evolución!

Aspecto práctico:

- *Tengamos presente el sentido esencial de nuestra existencia. El significado de la búsqueda de la felicidad interior en todas las situaciones, en todos los acontecimientos que llenan nuestra existencia. Nuestra vida entonces se vuelve rica. Y sobre todo, rico en significado.*
- *Convertirse en un “doble” en uno mismo, como un espíritu diferente a uno mismo. Obsérvate en silencio “a ti mismo”, con tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos. Entonces comprendemos qué es realmente la desidentificación de uno mismo y dejamos de tomarnos por nuestra naturaleza inferior, con el objetivo de dominarla. Como un animal salvaje al que hay que domesticar.*
- *Tomemos conciencia de las diferentes impresiones que nos entran a través de nuestros cinco sentidos. E incluso un sexto que es el significado de existir. Soltar la mente, ganar energía a partir de las impresiones y vivir el momento presente.*
- *Entra en relación desde un cuerpo relajado. Relaja tu cuerpo. Obtenga un enorme flujo de energía relajando las tensiones corporales y encuentre un cuerpo más armonioso.*

En nuestra próxima Búsqueda, abordaremos el ecosistema en el que vivimos. Cómo se une el microcosmos al macrocosmos.

Veremos las dos bases esenciales de nuestra estabilidad interior, para ocupar más el lugar de control de nuestra naturaleza inferior.

Descubriremos diversas posibilidades de anclaje en el cuerpo, incluida una de las más potentes.



