

MagicWorld



“Meditación: ¡Desconecta tu mente, armoniza tu energía vital y conviértete en un misterioso desconocido dentro de ti mismo!”

¡Hola y bienvenidos a esta nueva Búsqueda!

Vimos ayer la importancia de entablar una relación desde un cuerpo relajado. Relajarse. Volviendo constantemente a la relajación de nuestro cuerpo.

También vimos la importancia de crear un espacio entre la conciencia que observa silenciosamente y el cuerpo físico con sus sensaciones, emociones y pensamientos mecánicos. Consigue duplicarte para convertirte en un misterioso extraño en ti mismo. Por lo tanto, este misterioso extraño ya no es el "yo" que normalmente me considero, sino que me convierto en un "otro", silencioso, desapegado, consciente y, sobre todo, ¡libre!

¡También habíamos visto que levantarnos por la mañana cuyo objetivo esencial del día es liberarnos interiormente de todo lo que nos limita, nos hace daño, es el sentido de nuestra existencia que sólo puede hacernos más felices! Porque no sólo disfrutamos de todos los beneficios que este hermoso día tiene para ofrecernos, en nuestras dificultades, tenemos la inmensa suerte de poder lograr trascendernos a nosotros mismos, transformando las partes negativas de nosotros mismos en liberación interior espiritual e incluso cosmológica.

También hemos tomado conciencia de la Inteligencia y Maravilla del cuerpo, en su parte instintiva. Miles y miles de células que trabajan por sí solas para brindarnos la experiencia de la vida en la Tierra.

Aprovecho este momento para regresar con la conciencia bien colocada en mi cuerpo.

Simplemente tomo conciencia de mis sensaciones, de mis emociones y de los pensamientos que me llegan mecánicamente.

Tomo conciencia de la existencia de lo que experimento en mi mundo interior, sin huir.

Miro dentro de mí con valentía.

Doy la bienvenida y acepto mi mundo interior tal como es, mi bienestar o mis limitaciones tal como son.

Dejó que todo pasara.

Me relajo. Relajo los músculos del cuerpo siempre que tomo conciencia de la tensión.

¡Y sonrío!

Esta sonrisa tiene el efecto de relajar los músculos cigomáticos de la cara y calmar mi cuerpo.

Inspiro por la nariz, inflando mi estómago.

Pausa de dos segundos

Exhalo y mi estómago se expande lentamente.

Mi cuerpo, mejor oxigenado gracias a esta respiración diafragmática, puede nutrir sus miles de células para hacerlas aún más eficientes y regeneradoras.

Hago que mi hara sea consciente.

El hara es un punto central de energía física, ubicado dos dedos debajo del ombligo. Es el centro de las energías físicas. Te permite mantener una base estable, mejorar tu concentración y generar tu fuerza interior.

La conciencia llevada al propio hara nos aporta una estabilidad interior sin precedentes.

Me pongo en contacto con mi respiración.

Y me relajo.

Yo inspiro...

exhalo lentamente

Sonrío ante mi mundo interior tal como es, tal como se presenta.

Me acepto tal como soy.

Mi conciencia permanece pura, silenciosa y benevolente.

Mi respiración es suave y profunda.

Observo mi mundo interior tal como es, sin querer cambiarlo, sino acogerlo, aceptarlo, amarlo.

Ahora tomemos conciencia de nuestro mundo emocional.

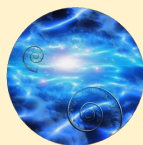
¿Y de dónde vienen estas emociones?

Según la medicina tradicional china, emociones que provienen de la palabra latina: "ex-movere", significa "una energía que se mueve hacia afuera". Esta energía es según la acupuntura china una energía que circula a través de nuestros miles de meridianos de acupuntura que atraviesan todo nuestro cuerpo y conectan todos los órganos, las células, incluso nuestro entorno y también nuestra relación con el tiempo, el pasado, el presente y el futuro.

Esta energía vital universal llamada "Qi" por los chinos o "Prana" por los hindúes se encuentra en todas partes y todo está formado por esta energía, aunque en diversas formas de densidad. En la materia, por ejemplo, esta energía se densifica. También se encuentra en la atmósfera e incluso en el aire. Entra principalmente a través del chakra de la corona, por encima de nuestra cabeza, y pasa a través de los miles de meridianos de acupuntura en todo nuestro cuerpo. Cuando esta energía vital que circula a toda velocidad por nuestros canales energéticos se bloquea en algún lugar, este bloqueo nos provoca un sufrimiento que llamamos emoción negativa o perturbación no integrada (PNI).

Si recirculamos correctamente esta energía vital universal "Qi" o "Prana" donde está bloqueada, la emoción negativa desaparece y encontramos nuestro bienestar interior.

También veremos más adelante en otros Programas, cómo estimular esta energía allí donde está bloqueada y tiende a congelarse, a través de zonas específicas del cuerpo, que son centros energéticos, llamados "chakras", "lataïf" o "tan tien"., lo que permitirá, con simplemente estimularlos, recircular correctamente esta energía por todo el cuerpo, para que vuelva a circular armoniosamente.



MagicWorld

