



MagicWorld



*“Cómo se unen el microcosmos y el macrocosmos en la
meditación”*

En la inmensidad de nuestro Espíritu, en lo más profundo de nuestro interior, encontramos el microcosmos. Este microcosmos, en su infinita grandeza Universal, es la Quintaesencia misma del universo.

Afuera vemos el macrocosmos con los planetas, el sol y las estrellas.

Esto parece paradójico y, sin embargo, una simple observación de la realidad.

Y estos son, de hecho, mundos diferentes.

El microcosmos se une al macrocosmos en su infinita grandeza cuando penetramos en el interior de este microcosmos.

Y, sin embargo, el macrocosmos de los planetas y las estrellas es tan vasto como el macrocosmos del microcosmos.

Estos misterios de las dimensiones de la vida permanecen en su Misteriosa realidad.

El macrocosmos de planetas y estrellas funciona muy bien, por sí solo, sin nuestra intervención, ninguna.

Planetas que giran sobre sí mismos y alrededor del sol, la luna alrededor de la Tierra, ¡todo en un loco ecosistema macrocósmico!

El sol nos trae una colosal energía de vida.

Estamos inmersos en un entorno que nos convierte en las criaturas que somos aquí en la Tierra.

Nos hemos convertido en seres capaces de pensar por nosotros mismos, libremente. Nos hemos convertido en individuos libres y pensantes gracias a nuestra neocorteza. Todo esto, todas estas capacidades, no las teníamos en eras planetarias anteriores. Por supuesto, hay innumerables cosas que aún deben evolucionar para alcanzar una mayor perfección, como por ejemplo los sistemas en los que vivimos y en los que estamos influenciados. Además, adquirir una evolución espiritual propia, para liberarse del ego, y vivir en paz, amor y bienaventuranza en nuestra alma.

Sobrevivimos gracias al calor, la lluvia, el oxígeno, las vitaminas y los minerales, recursos que necesitamos.

¡El planeta mismo está vivo! A través de sus elementos como la tierra, el agua, el fuego, el aire y el éter. A través de su naturaleza y su atmósfera, el planeta crea condiciones físicas, químicas y biológicas que permiten la vida de todo un ecosistema.

Las rocas, las plantas, los animales que rodean al ser humano, en un entorno donde todo está en su lugar para la armonía del sistema, de forma natural.

A menos que destruyamos la tierra, mediante la deforestación, los pesticidas, las masacres de animales, la extracción de elementos químicos que ponen en peligro nuestro ecosistema externo, pero también nuestro ecosistema interno, lo que favorece que las bacterias dañinas se propaguen allí y enfermen la tierra y nuestro cuerpo.

Y, sin embargo, ¡el universo no se detiene ahí! Dentro de nosotros ya hemos observado la Inteligencia del cuerpo en su centro instintivo, incluyendo los órganos y células del cuerpo que funcionan maravillosamente.

Pero aún más profundamente, la física cuántica está progresando increíblemente bien en sus investigaciones, ¡para proporcionarnos cada vez más pruebas físicas verificables!

La física cuántica demuestra ahora que todo está interconectado a un nivel fundamental. Este conocimiento puede ayudarnos a comprender que nuestras acciones y pensamientos pueden tener un impacto en el mundo que nos rodea y animarnos a ser más amables y considerados con todos.

La superposición cuántica es una prueba de la física cuántica que demuestra que un objeto puede estar en múltiples estados simultáneamente.

La física cuántica demuestra que la meditación se considera una práctica que nos ayuda a acceder a un estado superior de conciencia y explorar nuestra propia naturaleza.

La meditación tiene efectos beneficiosos sobre el bienestar físico y mental, que han sido confirmados por estudios científicos.

Es una práctica que consiste en entrenar la atención y concentración en la respiración y las sensaciones. Su objetivo es desarrollar un estado de presencia atenta y sin prejuicios en el momento presente.

El Autoconocimiento Directo nos lleva a comprender que la Evolución humana es infinita y cada vez más vasta, más misteriosa e inspiradora.

La Conciencia que traemos a todo nuestro cuerpo físico trae nuestra Energía de Atención.

La atención a nuestra respiración, y a las sensaciones que nos llegan, son esenciales para sentar las bases de un desarrollo espiritual sólido y armonioso en uno mismo y para viajar en la Evolución de nuestra naturaleza profunda, con alto rendimiento.

Adquiere la facultad psicoespiritual, de un anclaje sólido en tu cuerpo, como por ejemplo a través del hara chakra, que es este punto energético físico central, ubicado dos dedos debajo del ombligo. O incluso a su respiración, que puede ser abdominal. O incluso sobre todo su cuerpo físico, su postura y sus sensaciones.

Una de las segundas bases esenciales para desarrollarse y adquirir es crear verdaderamente una dualidad entre la Conciencia, que debe volverse cada vez más silenciosa, así la afilamos, como una espada de samurái, que observa luego, naturalmente, lo que es, tal como es. O el cuerpo con sus sensaciones, sus emociones y sus pensamientos densos.

¡No somos este cuerpo! ¡Somos esta Conciencia silenciosa, diferente del cuerpo, diferente de las sensaciones, diferente de las emociones, diferente del ruido de los pensamientos! ¡Esto es para lograr liberarnos! De lo contrario, seguiremos siendo constante y continuamente una marioneta dominada, aprisionada por un gigante llamado ego.

Empecemos a relajar nuestro cuerpo ahora.

Podemos poner nuestra Atención, también en una zona concreta del cuerpo, como en su relajación, y por qué no en el chakra del corazón, el timo del corazón, si nos sentimos más anclados con este anclaje, al nivel del corazón.

Podemos dejar que todo entre en nuestro Corazón, hay suficiente espacio para albergar al mundo entero e incluso al universo entero.

Podemos anclar nuestra Atención en las sensaciones que nos habitan, que vienen y que pasan, para plantearnos aún más en la realidad de lo que estamos viviendo en el presente, en nosotros mismos.

Dejamos así de ser una hoja al viento, siguiendo el curso de los acontecimientos, que nos arrastran en sus propias estrechas influencias, perdiendo conciencia de nosotros mismos, de nuestra propia autonomía, de nuestra propia independencia consciente y auténtica.

Estamos ubicados dentro de nosotros mismos, en nuestro propio hogar, en nuestro propio asiento de control, como un maestro y no como un títere.

Adquieramos el hábito, para entrenar nuestras facultades neuronales y psíquicas, de meditar sentados unos minutos antes de iniciar nuestra jornada. Esto, para recargar nuestras baterías

espiritualmente, antes de iniciar nuestro día. Este pequeño ritual iniciará un nuevo hábito diario para empezar a vivir de forma más sutil y con control, en lugar de hacerlo de forma cruda e inconsciente.

Demos pasos de gigante hacia nuestra propia liberación interior, desde nuestro estado mental actual que percibimos cada vez con mayor claridad, siendo cada vez más sutiles acerca de nuestra realidad, con humildad.

También nos volvemos cada vez más maleables en lugar de escleróticos, para una evolución que se vuelve cada vez más mensurable y vasta al mismo tiempo.

Esto se hace a través del testigo en el que nos convertimos, ya sea el observador silencioso o lo desconocido dentro de nosotros mismos.

Nos convertimos en una consciencia que permanece frente a lo que observa en sí misma y que crea cada vez más espacio entre su naturaleza inferior que no somos, ya que somos este Espíritu Cósmico Infinito, viviendo profundamente dentro de nosotros mismos.

Esta Felicidad Infinita es lo que somos.

Nuestras limitaciones y todo nuestro sufrimiento interno es lo que no somos y de lo que debemos liberarnos. ¡Absolutamente todo!

Esto a través de la Fuerza de la Conciencia y nuestra capacidad de reunir dentro de nosotros todas las fuerzas necesarias para completar con éxito nuestro Viaje hacia nuestra dimensión más profunda. Como nuestra inteligencia, nuestra claridad, nuestra humildad, nuestra bondad, nuestro corazón y coraje.

Un coraje que observa dentro de sí su naturaleza inferior para aceptarla siendo vulnerable. Una vulnerabilidad que deja que todo entre en uno mismo para reconciliarse con todo, en nuestra alma pacífica y unificada, dejando así de estar fragmentados y divididos, conflictivos y superficiales.

Diabolo proviene del latín que significa dividir. El diablo es lo que separa. Por el contrario, incluirlo todo en nuestro Corazón benévolo, reconciliarlo cálidamente para llegar a ser un todo y así entrar de lleno, porque por separado no es posible, en nuestra Unidad Cósmica interior, en nuestra Alegría Celestial Celestial.

Aspecto práctico:

- ***La Conciencia que traemos a todo nuestro cuerpo físico, al relajarlo, reúne nuestra Energía de Atención en su interior. Me ancle en mi hara, situado dos dedos debajo del ombligo, hago contacto con mi respiración.***
- ***Tomo conciencia de lo que me hace sufrir y me quedo con eso, con valentía. Desarrollo mi Fuerza de Conciencia permaneciendo cara a cara.***
- ***Me acostumbro a nombrar la máscara en la que me encuentro. Le doy un nombre para ayudarme a desvincularme de él, reconocerlo y observar su influencia en mi cuerpo, en mis sensaciones, en mis emociones y los tipos de pensamientos vinculados a él.***
Puedo tomarlo como un juego, un juego de autoconocimiento directo cuyo objetivo es liberarse o tener control sobre cada máscara de conciencia.
La liberación será efectiva cuando haya logrado dominar esta máscara. O lograr dominarlo, a través de su inclusión y de mi capacidad de desidentificación.
- ***Sonríó ante todo lo que en mí es limitante y conflictivo para reconciliarme y encontrar mi Unidad, mi Paz, para vivir en mi ser pacífico.***

¡Pronto aprenderemos la mejor práctica de meditación del mundo! Cómo aprender a meditar correctamente para acumular la máxima cantidad de Energía en tu interior, recargar pilas, revitalizarte para vivir en Conciencia todo el día.

"Las religiones son como diferentes caminos que convergen hacia un mismo punto. No importa si tomamos caminos diferentes, siempre que lleguemos al mismo objetivo". Gandhi

