

LAS 7 PRÁCTICAS PARA UN MAYOR DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

1. El Yo infinito
2. El Yo para centrarme
3. El Yo para observarme
4. El Yo para enfocar y desenfocar
5. El Yo para retarme
6. El Yo con huellas
7. El Yo para equilibrarme

PRIMERA PRÁCTICA: El Yo infinito

Comprende tres puntos: La meditación, Los arquetipos, Ser uno con.

1. La Meditación

¿Por qué?

- Para conocer a Dios
- Para calmar las vibraciones externas e internas
- Para calmar el estrés
- Para experimentar percepción extra-sensorial
- Experimentar los otros rangos de vibración que existen simultáneamente, tales como colores, luz, arquetipos, percepción extra-sensorial, etc.
- Para entrar en el “campo unificado”

Hay muchas meditaciones, tales como la del sonido, la de una imagen, la de un mantra, la del caminar, la de los chacras, la de los sistemas del cuerpo, la de la felicidad, etc.; las que vamos a practicar en este taller son: a) Dejar pasar b) Integrar c) Explorar.

¿Qué necesitamos?

El espacio. Necesitas hacer tu propio espacio, cómodo, según tu propio diseño.

Tiempo para hacerlo. ¿Cómo convencernos de realmente hacerlo? ¿Cómo realmente quererlo? La respuesta está en la práctica.

Inflexibilidad-Flexibilidad. De alguna manera voy a intentar meditar. Si pierdo mi tiempo y mi espacio, lo hago esperando una cita, o si voy en un carro en el que no estoy conduciendo o sentado en una silla que no es mi espacio; lo interesante es regalarte 10-15 minutos o más de paz interna para tu identidad holística.

Al obtener algo querrás seguir en la práctica.

Muchos de ustedes han experimentado y disfrutado meditaciones guiadas que son muy ricas. La diferencia es como meditar contigo mismo.

a. *Meditación de “dejar pasar”*

Propósito: Despegarte de lo externo, permitirte calmarte para que lo interno se muestre.

¿Cómo? La columna vertebral cómoda y derecha, si es posible. Empezar por la respiración abdominal y la respiración va gradualmente hacia el pecho. Cierra los ojos experimentando la respiración más liviana; enfoca la visión en un punto central en triangulo fuera de tus ojos, y cuando pierdas el punto, regresa.

Dejar pasar cualquier pensamiento, emoción.

Disfruta

b. *Meditación de “integrar”*

Propósito: Cuando has experimentado muchos estímulos, problemas, etc. y no entiendes el punto central.

¿Cómo? Empezar como en el dejar pasar, solamente que en vez de enfocar en un punto central dejando pasar, sigues respirando y dejas entrar lo que sea. Intenta no enfocar sobre un problema, ya que diferentes aspectos de esa situación seguirán apareciendo, enriqueciéndote con esos distintos aspectos

c. *Meditación de “explorar”*

Propósito: Cualquier vistazo de lo infinito

¿Cómo? Empezar haciendo el dejar pasar, hasta ver colores-luz. Con cualquier imagen que se presente, acepta, disfruta; si es difícil, quédate en su presencia, aceptando, plegándote ante ella, pidiendo o hacer cualquier gesto de rendirse. Y sigue con lo que aparezca en una exploración continua. Es por esto que practicamos tanto el “enfoque”, para poder “quedarse con” las imágenes que se presenten.

2. Los Arquetipos

El propósito de un arquetipo es permitir que patrones más grandes de energía nos impacten. ¿Por qué? Tú eres una sola experiencia de energía. Para enriquecernos y engrandecernos hay muchas más experiencias, para guiarnos, inspirarnos e informarnos. Aunque pueden haber vivido hace miles de años, tú tienes acceso a ellos por tu hemisferio derecho, al saber/aprender acerca de ellos, enfocando en ellos, estando presente ante ellos, amándolos en el presente (Amor significa sentirlos con calidez y cercanía).

Las fuentes de los arquetipos son:

- Las religiones: de allí han salido los seres que son reconocidos por haber vivido una energía grande y expandida. Por ejemplo Jesús, Buda.
- La naturaleza: los animales, por ejemplo el león, el elefante, el delfín. Los árboles, las flores, la rosa en el Oeste y el loto en el Este.
- La historia y la filosofía: Simón Bolívar, Sócrates, Platón.
- Las artes: de los mundos de Grecia, Asia, Egipto.

¿Cómo? Buscando:

- Lo que amo de él o ella. Principales características.
- De qué maneras estoy ahora tratando de ser como ellos o estoy siendo como ellos.
- Trae su imagen hacia ti
- Quiere ser como el o ella
- Ámalo/a
- Sé uno con...

En la vida diaria puedes chequear, por ejemplo, si te sientes fuerte como tu Arquetipo o recordarte de sus características y chequear contigo si las estás incorporando en ti o si quieres alertarte para incorporarlas: relájate para escogerlas y practícalas.

3. “Ser uno con”, “Estar uno con”, “Hacerse uno con”

Llegar a la totalidad sería reconocer los siguientes puntos:

- Tener conciencia de que “ya todos somos uno”, Thomas Merton.
- La conciencia de que toda vida está hecha de átomos, igual que las flores, las estrellas, los pájaros, los humanos.
- Tener conciencia de que toda vida es vibración, diferentes velocidades, desde la roca hasta la luz (Chopra).

Aprender a tener la capacidad de vibrar con cualquier expresión de la vida, a través de:

- Meditación profunda + experiencia de “awe” (respeto reverencial), admiración, ser uno con, cambios continuos en la pantalla de mi mente, llenar mi cuerpo, salir del cuerpo
- Meditaciones externas.
 - La naturaleza – Dejarse afectar por... Por ejemplo un árbol
 - Las personas - Practica ver a Dios, al espíritu o la esencia en: Todo ser humano, en ti mismo, en un ser querido, en alguien que no te gusta, de quien es difícil dejar la crítica. Ponlo de lado, olvídalo, no es útil, no te lleva a ninguna parte. “No tienes que comprar todo el paquete”.
 - Situaciones que no te gustan. ¿En dónde está lo bueno de ellas? Por ejemplo la guerra del Congo. En la situación política o en la familia, cuando hay una situación a la que te opones. Por ejemplo alguien que no está de acuerdo con tus valores. “La situación es como es” para empezar, luego enfoca sobre algo bueno. Amplifica lo bueno.

Vamos desde diversidad de formas

hasta opuestos

hasta complementariedad

hasta un lente unificado

“¿Y como te liberas de la cautividad? Te liberas escogiendo identificarte con tu ser interno, tu yo real” P. 82 - 83

Elaine de Beauport: Para eso existe la meditación.

“Lo que pareciera ser el Yo Soy Personal es el Yo Soy Universal, es el Ser en todos los Seres” P. 75

*Citas de Deepak Chopra “El Poder, la Libertad y la Gracia”
(Power, Freedom and Grace. Amber-Allen Publishing)*

SEGUNDA PRÁCTICA: El Yo para Centrarme

En ondas finas:

El Yo puede formar una línea desde el tope de la cabeza, por el centro mental, el centro emocional y el centro abdominal, hacia la tierra, por mis dos piernas. Desde el punto encima de tu cabeza enfoca en un punto y deja caer una línea directa que pasa por el séptimo chacra y sigue por todo tu cuerpo hacia las piernas y los pies, entrando en la tierra. Regresando de la tierra, entrando en las plantas de tu pie y subiendo de nuevo por tu cuerpo hacia arriba hasta salir por el séptimo chacra. Varias veces. Eckhart Tolle recomienda hacer esto como una práctica espiritual antes de dormir.

En ondas gruesas:

Enfoca en el segundo chacra respirando profundo y lleva la energía por las dos piernas hasta los pies y la tierra. Es el triangulo que me hace pararme, que me sostiene para pararme. Es claramente el Yo el que se para. No es uno de los tres cerebros, es todo el Yo que me enraiza al universo dándome la fuerza necesaria para centrarme y mover todo el cuerpo; si no, podría hasta caerme.

Ejercicio guiado.

TERCERA PRÁCTICA: El Yo para observarme

Observarse es ser tan consciente como sea posible. Yo soy más que lo obvio, se necesita profundizar. En el momento, ¿cómo o qué estoy pensando, sintiendo, actuando, cómo estoy percibiendo algo? ¿Cuál es mi perspectiva? Siempre tenemos una perspectiva y hay millones de ellas; yo te veo así y otros te ven asá. Mi perspectiva viene de mi condicionamiento. ¿De dónde vengo? Hoy me siento brava, frustrada, ¿qué me pasa? Siempre tratando de captar lo que esta pasando dentro de mi ser interno para poder desenfocar o enfocar más agudamente. ¿Qué me pasa que no estoy disfrutando, que no puedo lograr conectarme con lo que quiero?” “me estoy confundiendo hoy... ¿qué está pasando dentro de mi?” Obsérvate.

Ejercicio:

Tiempo y música suave para captar donde estamos en este momento. ¿Qué estas observando de ti mismo en este momento, de tu reacción a esto que

dijimos, o de lo que está pasando dentro de ti? Pensando, sintiendo, ¿en contracción o constricción? (No oí nada de lo que acabas de decir... me molestó un brazo) Anótalo. *Reflexión:* Ten clara conciencia de lo que realmente está pasando dentro de ti.

CUARTA PRÁCTICA: El Yo para enfocar/desenfocar

Para ponernos más concientes, necesitamos la capacidad de poder enfocar y desenfocar deliberadamente en diferentes rangos mentales, emocionales y comportamentales. Una complejidad de vibraciones requiere que tengamos la facilidad y la flexibilidad para enfocar/desenfocar apropiadamente.

La clave es la flexibilidad. Alerta a la tendencia de afirmarme como soy: Soy emocional y así es. Soy racional y ya; no voy a visualizar nada. Soy visual y no me interesa ser racional. Es esencial tener la capacidad de permitir a las vibraciones de pensar y sentir y actuar, que se muevan libremente.

Conversemos: ¿Cuál ha sido tu experiencia en el día a día?

QUINTA PRÁCTICA: El Yo para retarme

Si no estoy dispuesto a retarme, el medio ambiente me gana. En relación al medio ambiente:

- retando pensamientos, percepciones y enfoques,
- retando el sentir,
- retando los eventos del día que percibo como bloqueos y regresar a sentirme bien.

Para no quedarme trabado en lo que veo como bloqueo, RETO mi estado de conciencia. ¿Para qué? Para abrirme a la energía del universo.

En lugar de considerar que hay un bloqueo, hay que darse cuenta de que la energía esta en un flujo constante y está llena de posibilidades. Puede ser que estemos bloqueados; tenemos que abrirnos de nuevo al flujo y traer algo diferente. Esa energía que agarramos (que tarde tan fea) se puede convertir en un bloqueo si no reto, si no voy a donde no hay forma y agarro otra forma que me ayude y que no sea un bloqueo para mi. Ejemplo: voy al cine.

“¿Cómo estás?” Nos acostumbramos a decir “En la lucha”. En lugar de concebir la vida como una lucha o como una dirección en la que uno está bloqueado y luchando, capta que la energía está en flujo constante y multi-direccional; esto te abre a la oportunidad constante. “¿Cómo estás?” “Fluyendo... ¿y tú?”

INICIATIVA

Retar significa tener iniciativa, tener una cierta actitud. Se trata de nuestra capacidad no sólo de quedarnos en un estado de ánimo negativo, sino de

tener la intención de tener felicidad, de vivir feliz. Tiene que ver con que mis sentimientos, pensamientos y acciones no pueden ser sólo mis reacciones a mi medio ambiente, Yo como un campo de energía, puedo **iniciar y contribuir** con el sentirme bien, sin importar lo que esté sucediendo en mi medio ambiente que produjo mi primera reacción.

Alerta: cuidado con que el estado en el que te encuentres en determinado momento, te parezca real e importante, la única verdad y prefieras defenderlo y “quedarte con” en lugar de retarlo.

Ejercicio: revisa lo que anotaste antes cuando te observaste; primero date cuenta si lo puedes retar, segundo acepta la situación, tercero busca como puedes salir de ella.
(Estoy en un estado de ánimo desagradable; ¿cómo puedo salir de él?)

Reta tu reacción: “¿Qué puedo hacer que me haga sentir mejor, que me permita experimentar mas energía?”. Sigo siendo víctima o tomo mi vida y decido retarme para enfocar en algo que me haga más feliz.

Prométete que tú si puedes con la felicidad...tú puedes con cualquier medio ambiente. No eres un “pobre de mi” sino una tremenda energía del universo lista a inter-actuar e inter-sentir con lo que sea.

SEXTA PRACTICA: El Yo con huellas

Las huellas son aquello que se quedó en nuestra memoria de nuestra herencia.

Desde el punto de vista de la energía y de vivir bien, el asunto es cómo vivir con tus huellas. Y ¿cómo lo haces? Primero conociéndolas, luego aceptando que están allí y aclarando las que te parecen útiles y las que no te parecen útiles para tratar de evitarlas conscientemente. Date cuenta de que las que no te gustan es posible que las proyectes sobre otras personas, especialmente proyectando sobre la pareja la característica que menos te gusta, formando la base de malos entendidos y rabia fuera de lugar.

Por ultimo, puedes verlas todas en la pantalla de tu energía e *integrarlas*.

Ejercicio para integrar mis huellas.

No nos liberamos de nuestro padre y nuestra madre: los dos forman parte de nosotros. Heredamos sus genes y su genética del comportamiento. ¿Hasta que punto nos identificamos con ellos o nos des-identificamos? Démonos cuenta de que nos están influenciando en niveles finos o gruesos de la energía. Hemos tratado desde la adolescencia de alejarnos de ellos.

No importa cuanto trate de entender mi herencia, necesito incluirla, porque ellos están dentro de mí. Soy mi madre, soy mi padre y además soy Yo.

Alerta a una o dos características.

Hay otras huellas importantes que pueden arrastrarte o fortalecer tu energía, como tu nacionalidad, tu religión, tu estrato social, incluyendo trabajo y finanzas, tu profesión. Trata de meditar sobre ellas para lograr claridad e integración.

Ejercicio: Integrando a tu madre. Integrando a tu padre.

SÉPTIMA PRACTICA: El Yo para equilibrarme

Para ser capaz de vivir el yin y el yang, o la energía activa y receptiva.

Para lograr equilibrio necesito la capacidad de mi energía activa y mi energía receptiva. Para lograr este cambio de activa a receptiva necesito estar conciente, pararme y cambiar la velocidad. Yo voy a cambiar de mi manera habitual de mirar activamente hacia el universo, a una manera mas pasiva de recibir y dejarme afectar por lo que está a mi alrededor.

En la práctica hay una diferencia importante entre hablar y escuchar. También escuchar o recibir profundamente es oír. Recibir los tonos, las sutilezas, tanto como el significado de lo que es dicho. Las pausas permiten recibir la impresión más completa que la persona quiere hacer llegar, además de la que viene dada por las palabras.

La energía activa de hablar, estudiar, lograr, crear, tener éxito en investigaciones importantes es muy positiva, y es necesario captar que la energía activa viene desde la perspectiva de una persona, filtrada por esta persona; por muy amplias que sean las conclusiones, tienen su límite. Es muy inteligente tener el yin y el yang, por eso querer lograr un equilibrio y cambiar de energía activa a receptiva con paciencia y humildad para explorar tu condición humana y el universo. Aunque creas que tienes la perspectiva más amplia, sea por medio de ser activa o receptiva, el punto de equilibrio es captar que ni es el uno ni el otro. Lo que buscamos es el equilibrio.

Alerta: Nos gusta o nos acostumbramos a los extremos y al drama.