



Maña C.G.

María Castaño

Abraza todas las emociones,
Ya sean 'buenas', o 'malas'.
Bueno o malo no existe.
Has venido a sentir,
A experimentar la vida sintiendo.

El cuerpo es el medio a través del cual expresamos nuestras emociones. Un cuerpo libre deja a la emoción aflorar de manera espontánea, al igual que la libertad de expresión de la emoción mantiene el cuerpo en su libertad de movimiento. La emoción se expresa a tiempo real, surge sin planearla, como la vida. Es la expresión pura de la vida. Sea la emoción que sea, eres tú ahora, es la vida pasando a través de tu cuerpo. La vida es un conjunto de emociones, no solo una. Evitar sentir las es evitar que florezca la vida en ti. La vida es todo, no se identifica con nada. La vida es la unión y cohesión con todo, y se expresa a través de ti, de tu cuerpo, de tu sentir, en este momento, pues no hay otro en el que vivir. Los conceptos e identidades han clasificado las emociones como buenas o malas, pero la emoción es la que es, ni más, ni menos, al igual que la vida es la que es. Privarte de experimentar, de sentir, de expresarte, sea lo que sea ahora, es quitarte vida, y quitarte vida es quitarte salud, ilusión, ganas de estar aquí, viviendo. Dejemos a las emociones aflorar sin reprimirlas, sin identificarnos con ninguna, pues somos todas ellas.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
EMOCIONES.....	8
VIBRACIONES.....	24

INTRODUCCIÓN

*Cuando pierdo la paz de mi cuerpo, he perdido mi centro, la inmensidad que soy.

*Cuando estoy totalmente en el Ahora, disfrutando y viviendo todo lo que tengo a mi alrededor, las sensaciones de lo que soy, automáticamente vuelvo a mi paz.

*¿Cómo vas a estar plenamente con los demás y darles amor, si aún te afecta su oscuridad? Limpia tu oscuridad para que no te afecte nada externo, pues, todo eso que ves fuera y te afecta, es tuyo.

*Creación desde la emoción: sabes que has de hacerlo, pero no has de obsesionarte, no has de atraparlo, pues se escapa. No lo intentas, sucede. Sé sincero contigo mismo, al 'conocerte' bien, al estar centrado en tus sentimientos, la creación, la vida, lo que eres, sucede de manera orgánica, natural, tu cuerpo vuelve a la naturalidad que es y todas las funciones se restauran. Del mismo modo sucede 'fuera' de ti, pues fuera y dentro es lo mismo. Tú eres una extensión de lo que te rodea y viceversa. Solo has de quedarte a vivir, independientemente de lo que esto sea. Vuelve a ti, pues tú siempre estás ahí para ti.

*Para que otra persona conecte con tu emoción, has de conectar tú, desde la sinceridad y verdad contigo mismo.

*No trates de controlar una emoción. No intentes cortarla ni le des más tiempo del que necesita, respeta su tiempo de expresión, ni más, ni menos.

*Reaccionas cuando estás tocando una emoción que no ha sido asimilada.

*No pospongas esta emoción para luego, ¿Qué hay más importante? Lo que sientes ahora, lo sientes ahora, en este momento, y no es lo mismo que sentirás dentro de un rato. No sentirlo lo deja bloqueado en ti sin asimilarlo e integrarlo como propio, lo has desechado o huido de ello, de ti, de este momento.

*Hazlo, sin dobles intenciones. Solo hazlo y ya está.

*La vida es un momento eterno.

*Que allá donde vayas, dejes un impacto positivo en la gente que te rodea.

*No hay más o menos sabio. Todos somos igual de sabios, cada cual a su manera.

*Estás aquí para sentir una vida que ya está escrita. No cuestiones, no huyas, acepta lo que venga. Solo has de anclarte a la Tierra para sentir, para vivir tu experiencia humana. Es sencillo, siente, solo eso.

*Usemos los recursos que el ser humano ha creado en nuestro beneficio. Para crear, no para destruir.

*Cuando ves la situación al completo, desde una perspectiva más amplia, entonces ni se te ocurre quejarte, opinar, criticar o cambiar algo, todo está perfectamente diseñado, solo que, al ver solo una parte del todo, no lo entiendes ya que ves solo una porción.

EMOCIONES

Cuanto antes te embarques a sentir todas las emociones, antes volverás a la naturalidad de lo que realmente eres. Nadie deberá decirte cómo actuar, la consciencia que eres habitará tu cuerpo y actuarás desde ahí. Tú eres la consciencia, tú sabes cómo hacerlo de manera innata. Solo siente, vuelve a ti. Siente todo lo que tienes estancado para integrarlo y ser libre de disfrutar de este momento que es infinito. Habitar el ahora.

PARAR Y SENTIR

Cuando paras y te permites ver tus emociones, vuelves a ti y te haces responsable de ellas. Son tus emociones, de nadie más. Están en ti, no en el otro. Te das cuenta de que lo externo es el detonante de algo que tú ya tenías dentro, que tienes dentro en este momento en que lo estás sintiendo.

Gestionar y responsabilizarte de tus propias emociones te da la batuta de tu vida, sin hacer responsable a nadie externo de ello y por tanto dejar el poder a otro sobre ti.

Muchas veces decimos: 'Hasta que no cambie lo de fuera, no cambiaré yo': ¡Eso no es cierto!

Ante la misma situación externa, cada persona reacciona de una manera distinta, siente de diferente manera, por el que el 'responsable' no es fuera, eres tú. Tú siempre eres el responsable de tus sentimientos, de tus actos.

Vuelve siempre a ti y siente. ¿En qué zona de tu cuerpo lo sientes?

Puedes ponerle un nombre o no, ya que al final son etiquetas y el sentir engloba mucho más. Solo siéntelo.

Tu cuerpo vibra en esa emoción mientras no vuelvas a ti a sentirla.

Tu cuerpo se identifica con esa emoción perdiendo el estado natural de paz y bienestar, estado en el cual el cuerpo trabaja en condiciones óptimas (sistema inmune, oxigenación, desecho de residuos...)

Para volver a este estado de paz, lo que eres, y que tu cuerpo vibre aquí, solo has de SENTIR la emoción en tu cuerpo. Vuelve a ti. No trates de explicarlo. Solo siente. Date tiempo, ten paciencia, poco a poco, sin forzar, sin pensar, sin intentar... sin hacer nada. Solo dándote el espacio para sentir, y permitiéndotelo, volverás a tu paz.

Somos seres emocionales, ¡estamos vivos! ¡Podemos sentir! Y esto es lo hermoso, pero no somos una emoción en concreto, somos todas ellas. Identificarnos con una y estancarnos en ella nos impide vivir en plenitud. Sentir. Dejar que esa emoción dure el tiempo natural que quiera, y volver al estado innato de paz. Así, podremos sentir TODO, más de una emoción sin estar estancados solo en una, conectados con nuestro cuerpo, trayendo el alma al cuerpo de este modo, para vivir desde lo que somos de verdad. Habitar el cuerpo y vivir desde aquí.

Estamos vivos, habitemos nuestro cuerpo para sentir todo en él, no vivir a medias, no sentir a medias. Todo lo que nos rodea nos hace sentir, si nos mantenemos en presencia para sentirlo.

Vivir despistados o en nuestros pensamientos nos impide esto. Vivir fuera de nuestro cuerpo nos impide sentir pues, ¿dónde vamos a sentir si no es en nuestro cuerpo?

‘Nuestro cuerpo vibra en la vibración de las emociones. Al no sentir, nos estancamos en algo que no somos nosotros, no somos este momento, estamos en una emoción que está estancada en nuestro cuerpo y nos creemos que somos esa emoción, bloqueándola en nosotros en el tiempo, impidiendo sentir otras emociones que están presentes en este momento. Así, limitamos nuestra realidad, pues somos mucho más. Sintamos esas emociones sabiendo que no somos solo una y, aunque duela, es mejor sentir a ‘no sentir’, huir de ella o bloquearla, pues queda grabada en ti y te impide sentir lo demás. No somos solo ‘algo’ en concreto. Somos mucho más, somos todo.’

Podemos ser conscientes de que somos Todo cuando vemos que somos capaces de sentir todo en nuestro cuerpo. Las emociones que nos provoca cada cosa que nos rodea. No soy ‘eso’ en concreto. No soy las etiquetas que he adjuntado a mi nombre y personalidad, no soy ese nombre y esa personalidad, soy mucho más. Al abrir el abanico y las posibilidades, me doy cuenta de que soy Todo pues todo puedo sentirlo en mí. De este modo, no me estanco en una emoción pues me privo de sentir el resto que está ahí, ahora, a mi disposición. Siento la emoción, me lo permito, la experimento, pero no la agarro y la bloqueo, permito que esté libremente sin forzar, y que se vaya para dar paso a otra emoción, sea la que sea.

‘He venido a experimentar, he venido a sentir, y no puedo hacerlo si no estoy conectado a lo que soy, habitando mi cuerpo a través del cual puedo sentir. Soy este momento, todo lo que se incluye en él, y lo siento a través de mi cuerpo.’

¿EMOCIÓN MÍA O DEL OTRO?

Siempre mía, pues la siento yo, en mi cuerpo. Es una emoción que me provoca otra persona, pero que es mía.

Una vez que disuelvas esa emoción que tienes tú y ha 'detonado o provocado' otra persona, pero que es tuya, no del otro, podrás volver a unir el espacio entre la otra persona y tú, o entre ese animal, o esa situación que te creaba fobia...

Recuerda: el otro no es el culpable de tu emoción, deja de poner el centro fuera de ti. Es tu emoción y solo tuya, abrázala como parte de ti. Ante ese acto de la otra persona, cada cual que lo viva podrá sentir de un modo distinto, al igual que ante cualquier vivencia (los hechos son simplemente eso, hechos, nosotros le damos el matiz), dependiendo del proceso interno, traumas, emociones no sentidas o resueltas... cada cual lo siente a su manera, cada cual es responsable de esas emociones, y ese 'otro' externo, solo te las muestra. No hay culpables. No te culpes por sentir lo que sientes. Estás vivo, ES PARTE DE TI, PERO NO ERES TÚ.

Agradece ese detonante, pues es una oportunidad que te permite sentir. Siente aquello que antes no te permitiste sentir, para no tenerlo estancado en ti y así poder ser libre de sentir todo, y no solo una parte que te impide ver el conjunto completo.

Romper el espacio con una persona, 'odiarla', 'no caerte bien', o muchos otros sentimientos fuera del amor, vienen cuando no te has permitido sentir esas emociones y esa persona te las muestra. No es esa persona en sí, ella solo te las refleja, las emociones son tuyas. Si estuvieras en paz con ellas, esa persona no te 'caería mal', no te privaría de tu paz, mejor dicho, no dejarías que te privase de tu paz.

Ya que te las muestra, siéntelas ahora. La oportunidad viene una y otra vez, en diferentes situaciones y personas, para que las sientas.

Sentirte a ti y dejar que esa emoción llegue a su máximo esplendor dentro de tu cuerpo y se vaya disipando hasta volver a tu vibración de paz, desde la cual estás abierto a sentir todo sin restricciones (estás restringido a sentir, limitado, cuando una emoción está pegada a ti, y distorsiona la verdad, la realidad, nubla la visión real y crea una perspectiva condicionada por esa emoción estancada). En el momento en que integras esa emoción como parte de ti y le das libertad sin estancarla, estableces de nuevo el espacio de unión que lo cohesiona todo, pues tú eres todo, dentro del planeta, del universo, dentro del ciclo vital, dentro de la VIDA, pues la vida lo baña todo, todo es vida. Esta es la unión.

Así que, los 'problemas' 'externos' no son más que 'problemas' 'internos', causados por una separación de ti mismo con el resto. Sentir todo, te ancla al ahora y te une con todos y todo.

Al difuminar la emoción que te separa del resto, al sentir, y solo al sentirla (¡No hay que hacer nada más!) te vuelves a unir a ello, lo integras, y ya no hay 'problema', el espacio se ha vuelto a unir, vuelves a vibrar como el todo que eres, en tu centro, sintiendo en ti todo lo que te rodea, entendiendo así que eres Todo.

'Cuando sientes en ti aquello que te separa del otro, o aquel 'problema', no ha de cambiar algo fuera, solo cambiando tú, esto es, solo integrándolo como parte de ti, permitiéndote sentirlo, fuera cambia, cambia tu percepción, te unes a eso de lo que estabas separado, ya no lo sientes como antes. Tú eres ese 'fuera'. No hay un 'fuera' si no estás conectado a ti, no puedes 'influir' en ese 'fuera' que eres tú, si te sientes separado a él, si intentas cambiar ese fuera sin estar en tu centro.'

Siente, para estar en salud. No analices, no busques explicación, solo siente.

'Cada uno ve en una misma escena, una emoción propia. Todo es cuestión de perspectiva. Lo que ves y sientes es tuyo.'

'El miedo nos desconecta de lo que somos, de la verdad. Nos hace REACCIONAR fuera de la consciencia. Nos priva de paciencia y paz.'

No tienes que intentar cambiar la emoción de otro porque a ti te moleste o te cree una emoción que a ti no te gusta. Tampoco has de intentar que no sienta una emoción que catalogamos como 'mala'. Solo has de estar, en tu paz, para darle la tranquilidad de que está bien sentir eso, no pasa nada, no ha de huir de esa emoción ni intentar tajarla con otra y no sentirla, pues se queda estancada en ella, no la asimila y la integra para que no altere su energía y su cuerpo.

Sentirla para integrarla, sea la que sea.

No es tu responsabilidad la emoción de otro, es tu responsabilidad la emoción que te crea ver al otro sintiendo eso. Hazte cargo de tu emoción, permítete sentirla y permite a los demás sentirla también.

No te echas cargas que no son tuyas. Tu mejor 'ayuda' es estar, quedarte a sentir, por tu bien y por el resto. Estar para ti, en presencia, y estar para otros estando en ti, en presencia. Una presencia armoniza en presencia al resto. Quédate y siente.

PÉRDIDA DEL CENTRO...

Pierdes tu centro cuando te llevas los sentimientos de otro contigo, realmente son tuyos, te está tocando algo tuyo, pero te enfocas en el otro en vez de en ti, pensando que lo que sientes es de otro, pero en realidad lo estás sintiendo tú, está en ti, es tuyo.

Pierdes tu centro cuando intentas cambiar al resto en vez de a ti. Intentas que otro cambie para que cambie esa emoción que tú sientes, pensando que es del otro, siendo realmente tuya.

Pierdes tu centro cuando responsabilizas a otro de tus sentimientos. Si estás en paz con esa persona, situación... no te hace perder la paz al estar expuesto a ello, lo has integrado como parte de ti. Si te produce alteración aquello que quieres cambiar fuera porque es el responsable de que sientas eso... imagínate que eso cambia, pero ahora te expones a una situación distinta pero con el mismo detonante ('distinta pero parecida') pues te está tocando eso mismo. Entonces la situación pasada que cambiaste no era la responsable. Quien siente siempre eres tú.

Escuché en una ocasión:

'Intentas limpiar el espejo en el que te miras, pues te ves la cara sucia, y, por más que limpias el espejo, tu cara sigue estando sucia. Puedes mirarte en otros espejos y tu cara seguirá sucia, pues no es el espejo el que está sucio, es tu cara. En el momento en que te laves la cara, dará igual el espejo en el que te mires, tu cara estará limpia, pues te la has lavado.'

Hacemos responsable a los demás de lo que sentimos, y el sentir es nuestro propio. Volvamos a nuestro centro, miremos nuestro sentir. Eres responsable de lo que sientes con el otro, de tus propios sentimientos, no de los suyos.

Eres un espejo mostrándole a cada cual un sentir suyo propio, al igual que los demás son un espejo para ti. Puedes tratar de limpiar todos los espejos en los que te reflejes, pero tu cara seguirá sucia hasta que no la limpies, en vez de limpiar el espejo.

Eres arte, y, como arte que eres, actúas como él, haciendo aflorar emociones. Esas emociones son de cada cual que las siente a través de ti, no son tuyas.

No cargues con todas las emociones de quien se refleje en ti.

LO QUE ES, ES. NO HAY MÁS:

Los hechos son los hechos, la realidad es la que es, no hay más, y cada cual le da a esa realidad un matiz distinto, dependiendo de sus vivencias, recuerdos, traumas, asociación con sensaciones pasadas... ese matiz es propio de cada uno y será distinto en cada cual, ante la misma realidad.

Lo que tú eres, haces o expresas es lo que es, ni más, ni menos. Lo que vea cada uno, es propio suyo, es su responsabilidad, no tuya. La opinión no es más que una idea formada a partir de unos conocimientos, vivencias, sensaciones. No pierdas tu centro, tus propias emociones y vivencias, tu propia creación, por dejarte llevar por la de otros. Repito: los hechos son los que son. Es así de simple. Cuando viene una opinión, crítica o queja, es desde la propia visión individual, desde la separación de ese hecho.

Al unirte al hecho y observarlo, lo aceptas tal y como es, no opinas pues no conoces todo, no conoces las repercusiones que está haciendo ese hecho, su verdadero inicio y su misión, o cómo afecta a otros, al planeta o al universo. Opinas desde tu versión limitada, esto es, desde tu poco conocimiento dentro de la magnificencia que es todo. Cuando te haces partícipe de esa magnificencia y sabes que tú lo eres, que eres más grande que esa opinión, entonces lo aceptas, lo entiendas o no. Recordemos: 'Solo sé que no sé nada'.

NUESTRO CENTRO Y LAS RELACIONES

Volvamos a lo dicho anteriormente, y cómo repercute esto en las relaciones.

Cuando dejas que las emociones entren en ti alterando tu naturalidad, la paz que eres, te dejas influenciar por los otros o te pierdes en la energía de otros sin estar en tu centro.

La manera de relacionarnos con los demás es desde nuestro centro, no fuera de él.

'Esta emoción no es mía', 'es que tú me has hecho esto', 'es tu culpa que me sienta así', 'es que tengo mala suerte', 'solo me pasan desgracias a mí'... decimos. Si lo sentimos, es nuestra responsabilidad, aunque te hayas armonizado a otra persona perdiendo tu centro en esa emoción, adquiriendo esa emoción como propia sin saber gestionarla. Eres tú el medio de canalizarla, pues está ahora en ti. Es tu percepción de la vida, tu relación con ella, que es tu relación contigo mismo, la que te hace ver solo desgracias o solo oportunidades o belleza ante una misma situación.

Una vez que has permitido que esas emociones entren en ti, son tuyas, son tu responsabilidad, pese a que hayan alterado tu estado natural de paz. Es una oportunidad para volver a tu centro, volver a tu paz, a ti.

Desde tu centro, puedes sentirlo todo, puedes tener esa empatía con los demás sin que te altere, llevando a esa comprensión o entendimiento más allá de lo mental. Desde esta paz, puedes sentir cualquier cosa sin que te altere, sin que 'sufras'. De este modo, entenderás la tristeza, la ira... de otra manera distinta, viendo el fondo que se esconde en ella, mirándola con ojos de amor.

Esto solo sucede si no te dejas 'gobernar' por las emociones y, con ellas, perderte de tu centro.

Permanece en ti, y, desde aquí, siente, para hacerlo de una manera más pura y real.

Antes de reaccionar, para, respira. Actúa siempre desde tu paz.

Cuando estás en tu centro, te expandes más allá de esa identidad del 'yo' que se cree que es algo en concreto. También se cree que es una emoción en concreto, o una personalidad o etiqueta. Hay más que nuestro propio 'yo' que quiere conseguir algo, que se queja, que ha hecho esto, o esto otro, o que es así o asá. Cuando ampliamos la percepción quitando este 'yo' del medio, nos damos cuenta de que hay mucho más. Podemos sentir todo lo que hay además de este 'yo'.

Estando en nosotros, en nuestro centro, de manera más real y amplia, sintiendo en nosotros todo lo demás, aumentando esa percepción, viviendo más plenamente, disfrutando de lo que antes no éramos capaces de ver y percibir, vemos la belleza verdadera del 'vivir'.

En una relación, que cada cual sea responsable de sus propias emociones, las gestione, respire y vuelva a su paz, para no cargarle estas emociones a otros, crear expectativas, presión, obligación, ideales o etiquetas de lo que me gustaría y no es, intentando modificar al otro o crear una 'relación perfecta' sin ver que ya lo es, perdiéndose esa perfección innata incluido en todo, que no vemos cuando estamos nublados por los ojos de la mente, de lo conocido, del déficit fuera del amor que ya está ahí disponible para cada uno. Lo que es, es, como tú lo veas y percibas, es otra cosa. Una relación desde el amor y la pureza es una relación de aceptación, cada cual desde su centro, aceptando al otro y a sus propias emociones, y volviendo siempre a uno mismo para sentir al otro desde ahí. Una relación desde el sentir, de corazón, no mental. Bajando desde esos pensamientos que nos impiden sentir con todo el cuerpo, para disfrutar del placer que la relación con todo lo que nos rodea nos hace experimentar en nuestro propio cuerpo. Explorar con los sentidos para salir de los pensamientos de lo conocido, lo pasado o lo que esperamos en un futuro o ahora, sin ver lo que hay ante nosotros, lo que es verdad, lo que se huele, se toca, se ve, se escucha y se saborea. Todo esto que nos perdemos cuando pensamos, suponemos, esperamos... de la vida, sin sentir lo que la vida nos está regalando en este momento.

La relación con el gozo, el disfrute y el placer que están sucediendo ahora y que solo experimentamos cuando nos anclamos en este momento y nos abrimos a él, a la vida.

Cualquier relación, ya sea personal, con animales, con la comida, con la naturaleza, con el trabajo, con situaciones... es pura y real, auténtica, de verdad, cuando volvemos a nosotros y sentimos desde ahí, desde nuestro centro, en nuestro cuerpo. Nadie puede hacer esto por nosotros.

EMPATÍA Y RELACIONES

Estando en el ahora, puedes tener empatía con los demás. Te armonizas con su energía, compartís el sentimiento, compartís frecuencia, vibración. Esto es hermoso.

Es transitorio, ninguno de los dos sois esa emoción, pero ambos la estáis sintiendo y por tanto integrándola. De algún modo os sentís comprendidos, que no estáis solos, estáis actuando desde la unión, y esto sana, llena, y engrandece a ambos. Somos esa unión.

Habéis unido el espacio entre la materia corporal, sintiendo que sois más que este cuerpo.

El sentir es universal.

Al estar anclados en el ahora sintiendo, estáis en la verdad.

Ser honestos y sinceros, desbloquea y nos lleva al estado de paz natural que somos.

Descansa en tu verdad.

Cuando esto sucede entre dos o más personas, es hermoso, la energía se expande y multiplica, llenando el corazón de paz y amor.

PAZ Y EMOCIONES

La manera natural y sana de sentir las emociones es desde la paz. Desde aquí, siéntelo todo. Esto es real. Tu único 'trabajo' es mantener tu paz.

Las emociones nos hacen reaccionar si no mantenemos la calma. Muchas veces nos da ese 'carga de conciencia' cuando reaccionamos fuera de la paz (gritamos, pegamos, echamos la culpa, decimos palabras feas, herimos adrede...), pues lo que de verdad somos nos dice qué está dentro de la verdad y qué no. Vuelve siempre a tu paz para actuar desde aquí. Siente, cuando venga la emoción y pierdas tu paz, siente. Solo siente, sin actuar, sin reaccionar, para que, cuando actúes, sea desde ti, desde la verdad, desde la conciencia.

'Para estar en paz fuera, he de estar en paz dentro.'

Cuando estoy en mí, yo soy paz. Cuando me escucho, siento la vida, la facilidad de vivir, la calidez, la felicidad (las palabras facilidad y felicidad son bastante similares ;)). Cuando me voy

de mí, absorbo todo lo que hay fuera y lo siento como mío, entonces me armonizo con vibraciones que no soy yo, pero creo que lo soy, dejo que mi cuerpo se exprese desde otro punto que no soy yo en esencia pues he dejado de habitarlo, de estar en mí, movido por energías externas, dejando que habiten este cuerpo que yo he dejado de habitar.

Mi paz soy yo.

APRENDIZAJE Y EMOCIONES

La memoria integra los conceptos basada en emociones.

Al sentir, nos estamos anclando de lleno, puramente, en el ahora, despertando los sentidos, empapándonos de lo que nos rodea.

Al estar sumidos en nuestros pensamientos, nos perdemos todo lo que está ahí y no vemos, escuchamos, olemos... nos hemos limitado. De este modo, limitamos nuestra experiencia de la vida. Al hacernos totalmente presentes y sentir, sin juzgar, opinar o poner información extra a nuestra mente racional (que se limita solo al conocimiento adquirido), a aquello que ocurre ahora, solo viviendo, aceptándolo y absorbiendo la experiencia, vivimos más plenamente y con ello memorizamos o plasmamos en nuestro cerebro más información, un abanico más abierto pues tenemos más sensaciones.

Al experimentar el ahora, nos conectamos al sentir. Al sentir, nos conectamos al ahora de manera automática, clavamos los pies en esta realidad sin fantasear cosas que no están ocurriendo realmente al vagar por conceptos conocidos, olvidando que no conocemos todo y que el factor 'imprevisto' o 'espontáneo', existe. Abriendo la mente, podemos experimentar más, incluso cosas que no sabríamos que podíamos experimentar o que están sucediendo constantemente y que no nos dábamos cuenta pues solo 'buscábamos' o 'encontrábamos' aquello conocido pues en nuestra mente no entraba nada más.

Los recuerdos más clavados en la mente o en el subconsciente vienen con una emoción. Así, si nos mantenemos presentes sintiendo, esos recuerdos se integrarán de manera natural sin crear alteraciones que se prolonguen en el tiempo creando traumas, fobias, bloqueos, miedos...

Del mismo modo, cualquier aprendizaje es asimilado e integrado como parte de nosotros cuando lo sentimos, lo integramos junto a una emoción, de hecho es una emoción.

Al experimentar este momento y entrar de lleno en él, eres más productivo y enriqueces todo lo que eres, a todos los niveles, pues estás viviendo con todo tú, no con una parte de ti que te limita. Así, no estarás fantaseando o queriendo escapar de este momento por desear estar en

otro, lo vivirás plenamente, y, al pararte a experimentarlo, todo tu cuerpo se despierta, y puedes entender ese 'menos, es más', pues no has de repetir y repetir para integrar, al vivirlo y sentirlo, queda integrado de manera automática, cosa que no ocurre cuando no lo vives o lo vives a medias por estar despistado.

EMOCIONES Y EL AHORA

La vida sigue, y está llena de emociones. Estancándote en una emoción, te pierdes las emociones que continúan en este ahora que no para, no se detiene para ti. La vida siempre continúa, en su cambio constante. Todo va cambiando y, con ello, las diferentes emociones.

Cuando te estancas en esa emoción, te separas del cambio continuo que es la vida, te separas de la vida, de lo que eres, que lleva consigo el sentir continuo.

No importa cómo te sientas, permítetelo, nadie te obliga a que te fuerces, nadie, solamente tú. No fuerces algo que no eres, que no sientes. Permítete sentirlo, quítate la máscara. No tienes que forzar algo que no sientes por aparentar. No te avergüences de tus sentimientos, sean los que sean. Siéntelos, estés donde estés y con quien estés, SÉ REAL, SÉ AUNTÉNTICO, SÉ TÚ.

¿QUÉ LEGADO QUIERES DEJAR A TU PASO?

¿Qué sentimientos quieres generar en los demás? Pues tu energía armoniza al resto. Tú influyes en los demás al igual que los demás influyen en ti. Todo nos hace sentir, todo está en movimiento, cambio, provocando diferentes sensaciones en cada uno de nosotros, y nosotros tenemos un papel en esto, somos una pieza más que hace sentir.

¿Qué huella quieres dejar en el mundo? ¿Cuál es tu semilla que germinará?

Haz el bien. Permanece en tu paz. No reacciones, deja huellas bonitas.

¿Cómo lo hago?

No te fuerces, pues te pones la máscara, no trates de aparentar. No seas falso, no hagas algo si no lo sientes, pero tampoco seas impulsivo, deja a tus emociones reposar, siéntelas antes de actuar, para hacerlo desde lo que realmente eres: esa paz, bienestar y tranquilidad, esa alegría que tanto deseas, esa felicidad que estás buscando y que eres tú, al volver a ti, esto es, al sentirte y dejar que las emociones se templen, se apacigüen para dar lugar a tu esplendor, a tu luz.

Cuanto más centrado en ti estés, más sientas tus emociones y por tanto vuelvas a tu estado natural de paz sin reaccionar ni pagarlas con los demás, esto es, sin proyectar esas emociones

al resto, más semilla de paz y amor irás sembrando en el mundo. Esto nos hace felices. Para esto estamos aquí, cada cual en su forma particular de expresión.

Si aún reaccionas con facilidad, practica esto: solo respira, vuelve a ti y siente, antes de actuar.

Solo actúa cuando estés en tu estado natural de paz, no antes, para hacerlo desde ti, para dejar tu bonita huella y sembrar buenas sensaciones en el mundo.

Todo el mundo busca paz, tranquilidad, aunque sea muy activo o productivo, queremos paz interior mientras vivimos, queremos felicidad.

Todo lo que vaya en contra de esto, no nos gusta, hay algo que nos dice que no está en armonía con la consciencia. Esa consciencia que nos dice lo que va acorde a la verdad o no.

No creas como cierto que tienes que soportar condiciones que te privan paz o libertad, o que te privan de felicidad porque 'así es la vida' o 'tengo que sentirlas'. Y claro que sentirlas es sano, lo que no es sano es estar anclado en un bucle de infelicidad, tensión, mentiras, nerviosismo, ira... y verlo como normal.

Dejar un legado de paz y bienestar en el resto te favorece a ti, pues es lo que sientes mientras lo haces. Cuando actúas mal con el resto, estás sintiendo eso mientras lo haces. Cuando gritas, pegas, te quejas, sientes odio por otra persona... tu paz se va, tu felicidad se esfuma de tu cuerpo, ¿eso quieres para ti? Entonces, cuando deseas sentir paz y felicidad en ti y así haces, eso transmites al resto, esta es la conexión. Lo que hay dentro, se expresa fuera.

ACEPTA TUS EMOCIONES

Sean las que sean, y permítete sentirlas.

No hay que huir de las emociones que llamamos 'negativas'. Lo negativo y positivo son simplemente conceptos, nada de esto existe, son emociones y punto, válidas todas.

El tema es no creer que somos solo esa emoción. Somos el conjunto de ellas, somos todas. No te privas de sentir la tristeza, ira... pues piensas que está mal o son malas emociones. Al no sentirlas, se quedan impregnadas en ti y en alguna zona de tu cuerpo, no se han procesado pues no te has permitido sentirlas.

Has venido a sentir, en el sentido más amplio de sentir. Eres humano, siente, sin ponerle un nombre, etiqueta o virtud o defecto a esa emoción. Es tu emoción, abrázala, deja que se exprese. Da cabida a ella en ti, sin agarrarte o apegarte a ella.

Al no querer sentir 'x' emociones, te pones una máscara, que te priva de verdad, de realidad. No eres tú en realidad.

Tratas de controlar lo incontrolable. La vida surge y tú eres la vida. No puedes controlar tu sentir, querer sentir esto en vez de esto otro que es lo que en realidad estás sintiendo.

Así que dale libertad a este sentir, no lo prives, permítetelo, estás vivo. Déjale espacio a que se manifieste el tiempo que le lleve, paciencia. No lo agarres, no pienses que va a durar mucho o poco, o que tú eres de esta manera o de esta otra': 'Yo soy triste', 'Yo soy seguro de mí mismo', 'Yo soy positivo', permítete ser otra cosa distinta si es que eso sucede en tu vida. No intentes controlarlo pues ese no eres tú de verdad. No eres esa emoción transitoria que cambia como lo hace la vida continuamente.

No fuerces una emoción que no sientes. Solo quédate, y siente, sea lo que sea que sientas ahora, ese eres tú ahora, y puede que dentro de un momento seas otra cosa, otra emoción, pues tú no eres algo en concreto.

- Es que yo soy muy positivo y ahora lo veo todo negro, estoy en mi drama, reacciono mucho y no veo el lado positivo. Esto no soy yo.
- Sí, eres tú. Tú eres todo. Permítete experimentar el drama, ¡estás vivo! No eres ese drama al igual que no eres esa positividad, eres mucho más que esos dos términos. Del mismo modo, si eres una persona que 'no se enfada' y un día lo hace, simplemente respira y deja que te invada el sentimiento de enfado, no lo pagues con nadie, solo siéntelo tú, en tu cuerpo. No reacciones, solo siente. Ese enfado es tuyo, está ahora en ti, es real, está en tu cuerpo, en la materia, pero no eres tú, es una emoción más, transitoria, como todo en esta vida. Abierto al cambio como lo es la vida: cambio constante. De este modo, me permito estar vivo, me permito sentir todas las emociones que soy, me permito vivirlas, pues HE VENIDO A EXPERIMENTAR. Si las siento, son reales, son parte de mí, no yo.

'Al permitirnos sentir lo que estemos experimentando ahora, el alma entra en el cuerpo, y se ancla a la Tierra a través de él. Siente en tu cuerpo, es el modo que tenemos de sentir, de vivir.'

ARTE

El arte es una forma de sentir esas emociones estancadas, aunque no sepamos cuáles son. El arte tiene una vía directa al sentir, sin pasar por procesos racionales. El arte son emociones materializadas. Puedes ver arte allá donde vayas, si sabes mirar ☺

Al fin y al cabo son tus propias emociones mostradas como si de un espejo se tratase. Esa canción, ese dibujo, te hacen sentir aquello que ya está en ti.

El arte te ayuda a sanar, a liberar emociones estancadas. No las analices, no pienses qué es aquello que sientes, simplemente siéntelo, eso es todo.

Así, cada cual verá de una ilustración, algo diferente, pues es su sentir. Sentirá algo distinto de esta canción o de aquella película. Es su propio sentir, mostrado a través del arte.

Nosotros somos arte. Cada persona es una creación artística. Nos estamos creando en cada momento, con nuestros actos, y reflejamos en cada cual aquello que está sintiendo en este momento, mostrándole emociones estancadas para integrarlas y volver al estado de paz. Nos estamos mostrando a nosotros mismos todo en todo momento.

El arte, o cualquier situación de la vida diaria, nos lleva a sentir una emoción para integrarla y no estar separados de ella. Al separarnos de ella, nos 'hace daño', altera nuestra paz. Al sentirla, sea la que sea, nos unimos a ella, por lo que la sentimos desde la paz, y, de este modo, entendemos que no hay emociones buenas o malas.

NO TE FUERCES A 'HACER':

No has de hacer mucho, NO HAS DE HACER. Solo relájate, para dejar que la emoción aflore, que se exprese libremente. Al forzarla, se escapa, se bloquea, y no surge de manera natural.

Un cuerpo lleno de emociones no necesita llenar el vacío de otro modo (comida, apegos, ropa, materiales...) siente, para anclarte en el ahora y vivir plenamente, para llenar tu vacío.

Ante cualquier emoción que venga: ¡PÁRATE! No reacciones, siéntela. De manera que, cuando actúes, sea desde tu estado de paz, tu naturalidad, para actuar desde ti y no desde una reacción impulsiva creada por una emoción estancada de una identidad que no eres tú en plenitud. Vuelve a tu paz para que todo se recoloque.

Cuando estoy sintiendo, no hay lugar para que el área racional actúe. Cuanto más trato de explicar lo que siento, más me desconecto de ese sentimiento.

Como todo: menos, es más. Incluyámonos en la naturalidad de la vida que surge sin 'tener que' hacer nada extra, sin forzar.

CEREBRO Y MOVIMIENTOS

Al igual que mandamos una señal desde el cerebro a alguno de nuestros miembros, por ejemplo, al brazo para coger una taza, podemos hacerlo al resto.

El cerebro influye en la energía corporal, en la energía que desprendemos, en las emociones, el movimiento de los miembros, de la columna, del diafragma...

Al tener el poder sobre estos movimientos y habitar nuestro cuerpo, podemos, por ejemplo, calmar las pulsaciones cuando entremos en estado de nerviosismo, o mandar la respiración a todo el cuerpo en vez de estancarse en la superficie sin bañar todos los tejidos.

Tener esa incidencia en nuestro cuerpo, como nuestro que es, haciéndonos conscientes de los movimientos y haciéndonos partícipes de ellos, nos hace habitar nuestro cuerpo, estar más seguros de nosotros mismos y de nuestros actos, y sentir la vida en nosotros.

DESBLOQUEAR EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO:

No movimientos prefijados, imitando un modelo, o copiados, ya que limitamos nuestros propios movimientos.

Dejaremos al cuerpo su libre expresión, con movimientos espontáneos, de manera que sea nuestra intuición quien guíe los movimientos, según la emoción que en ese momento deseemos liberar aunque no la sepamos de manera consciente, y la liberemos a través de la parte del cuerpo donde se estanca. Dejaremos esta intuición que guíe los movimientos más allá de la mente racional que intenta controlar incluso lo incontrolable. De este modo, liberaremos a más niveles, incluso a los que aún la mente no conoce (el conocimiento es enorme, y no conocemos prácticamente nada de él. Cuando tratamos de controlar, limitamos este extenso conocimiento a lo que conocemos, que es muy poco).

No movimientos MECÁNICOS en la liberación corporal. Que sean movimientos espontáneos, libres. Deja que tu cuerpo se exprese a su manera. No controlados, sino fluidos que nazcan desde ti.

*No has de tener un escenario en concreto a tu alrededor, sin ruido, o pararte en silencio, o hacer o estar en 'x' circunstancias para desbloquearte o sentir tus emociones, puedes hacerlo como desees. Puedes hacerlo ahora. Justo ahora, ya estás en ti, tu cuerpo está disponible para ti, en este momento y en la situación que estés viviendo. Siempre estás disponible para sentir pues siempre estás en tu cuerpo.

Sea lo que sea que esté viviendo, ánclate en el ahora, para experimentarlo, sentirlo y vivirlo.

BAILE Y MEDITACIÓN:

Cuando te haces consciente de los movimientos, solo hay cabida para ellos. Al desconectarte de tu cuerpo en el baile, te desconectas de tu propio ritmo.

Esto sucede también cuando te estás aprendiendo una coreografía. Si piensas, no sucede. Si piensas en el siguiente paso, te desconectas del que hay ahora, y te pierdes. Si piensas cómo hacerlo, te vas del ritmo, de lo que sucede ahora. Solo puedes estar centrado en el movimiento que está ocurriendo. Es un tipo de meditación.

Esto se puede extrapolar a otros tipos de arte, que requieren presencia plena... y a la vida.

Dibujar, cantar, tocar instrumentos... al desconectarnos de este momento, nos perdemos de lo que estamos haciendo, desafinamos en la nota, nos olvidamos la letra, tocamos una nota que no era en el instrumento o hacemos temblar la línea recta que estábamos dibujando, por ejemplo.

CUERPO Y PAZ

El cuerpo está hecho para trabajar en estado de paz, tejidos relajados, mover el diafragma (respiración completa y no la superficial que sucede en tensión o estrés). El intestino está hecho para trabajar en paz y felicidad, fisiológicamente funciona en estas condiciones. Nuestro cuerpo se mantiene en salud en este estado, y a nosotros nos gusta esto, nos apetece, queremos amor, paz y felicidad. Hagamos caso a esta consciencia que nos dice por dónde

actuar, hagamos lo que nos apetezca desde nosotros, desde este punto que es lo que realmente somos, y no lo que creemos, nos han dicho o se supone que tiene que ser, todo esto son conceptos mentales que pueden ir cambiando. La verdad no cambia. Escucha interna. Tú sabes lo que hacer. Hazlo por amor hacia ti, y, de este modo, el legado que dejes irá en esta dirección. Tener una actitud sana hacia a ti nos favorece a todos.

Escuchar a tu propia consciencia, que es la consciencia universal que nos une, la vida que somos todos, nos une.

TU CUERPO DELATA TU ESTADO EMOCIONAL.

El poder del pensamiento, la intención o la expresión, gestos o postura corporal: todo esto mantiene una vibración en tu campo energético. ¿Qué vibración quieres sentir y transmitir?

Pensamiento positivo, de tranquilidad o paz, automáticamente lleva a tu cuerpo a una frecuencia relajada, y este es el modo en el que se comunica con el mundo.

Al igual que un cuerpo erguido, con actitud fuerte pero sin tensión, mandíbula relajada, apertura de los miembros... transmite seguridad y confianza, estar en la Tierra, presencia, 'Todo está bien'.

El nerviosismo, tensión, ira... alteran la vibración que nos envuelve y la de nuestros tejidos, y eso es lo que vamos desprendiendo allá por donde nos movemos, atrayendo a su vez más de lo mismo (atraes lo que desprendes, somos imanes, tenemos el magnetismo de la Tierra, estamos en ella, dentro de su campo magnético). Entonces, esta postura da inseguridad, huida, manipulación. Se aleja de la verdad, paz y tranquilidad.

Tu cuerpo y tu expresión corporal nos están mostrando el estado de tu energía, de tu frecuencia, nos está mostrando cómo estás, cuán lejos o cerca estás de la verdad, de la paz, de ti.

VIBRACIONES

PRESENCIA PLENA

Estamos en otro lugar, no en el presente. Le echamos la culpa de las enfermedades, la falta de memoria, los despistes... a otra cosa, y no tomamos la responsabilidad de que, estando presentes, no hay enfermedad.

La sociedad va cada vez más a no usar las herramientas que tenemos incluidas ya en nosotros, y usamos, en vez, algo externo. La nueva tecnología está apagando nuestro cerebro. Nos hemos acomodado y nos hemos desconectado. Usamos estas tecnologías en nuestro empobrecimiento en vez de en nuestro enriquecimiento, que es su función primordial. Decimos que los niños son como esponjas, que lo absorben e integran todo, y es solo porque están presentes en este momento, no en cualquier otro lugar, viven, usan el cerebro.

Nosotros dejamos los procesos de memoria y orientación, por ejemplo, a una máquina. Estamos apagando nuestras capacidades innatas.

No usamos estas capacidades y, en plenitud en el presente, son muchísimo más amplias de lo que pensamos.

Estamos pendientes de todo menos de lo que tenemos que estar. Perdemos mucha energía en lo poco importante.

Usamos la mínima parte del cerebro, el pensamiento de lo que hemos conocido, de recuerdos, traumas, pasado, historias irreales, suposiciones... apagamos otras capacidades, que son innumerables, y que tenemos de manera innata al vivir en plena presencia, que es lo único lleno de vida, lo único real.

Para hacerlo posible, cree en ello. Tenemos la mente cerrada y, si no la abrimos, no lo experimentamos, no lo creemos posible. Si no entra en tu cabeza, es que estas estancado en el área rígida de lo conocido y no le dejas espacio a lo nuevo, por lo que no lo haces real en tu cuerpo ni en la materia.

AUMENTAR VIBRACIÓN:

Para:

Usar otras zonas del cerebro.

Ser más perceptivos.

Escuchar, ver o sentir otras vibraciones.

Pasado o visiones de futuro.

¿Cómo?

Ayunos: 16 – 18 horas (sentir cuándo comer y qué comer).

Agua (beber y sobre el cuerpo – interna/externa).

Momento interior, de paz: ‘meditación’ (silencio, música, ojos abiertos, ojos cerrados...).

Comida NATURAL.

Quedarse a experimentar y sentir cualquier momento, no huir de él. Presencia.

Mover el cuerpo (deporte, estiramiento, baile...).

NATURALEZA.

La comida tiene vibración:

- Frecuencias bajas, densas: azúcar, refinados, comida procesada, lácteos...
- Frecuencias altas, livianas: agua, verduras, frutas, cocina artesanal...

FACILIDAD DE VIVIR

Queremos huir de la situación, soñamos con estar en otro lugar, con otras personas, alcanzar ya ese sueño, no queremos esto y queremos esto otro. Y, toda situación que la vida nos regala, es para sacarle provecho, para acercarnos aún más al amor.

Sea cual sea la situación en la que te encuentras ahora, no es casualidad. No quieras huir de ella. Si no te sientes bien con ella, no te sientes bien contigo mismo. Siempre vas contigo, da igual lo que te rodee.

No deberías estar mal en ningún lugar o situación pues tú eres todo. Al saber que eres todo, no querrás huir de ello. Si quieres huir de algo que hay fuera, es algo de ti que aún se siente separado. Siempre es un bloqueo tuyo.

No es querer algo diferente, no es pedir a otras personas, entidad o a Dios que te saque de esa, no es enfadarte o quejarte o hacerte la víctima.

Estés donde estés, deberías ser feliz. Todo lo que no te haga estar feliz en este momento, es algo tuyo, no del resto.

Si estás bien contigo mismo, deberías estar feliz en cualquier lugar, situación o con cualquier persona.

Entonces, no es quejarte a la vida, escapar de esa persona o lugar. No es forzar la situación para enfrentarte a tus miedos y bloqueos. Es más sencillo.

La vida te lo está mostrando, ahora.

Quédate a vivir. Este momento, este lugar, está cargado de cosas que resuenan contigo de diferentes maneras. Si resuenas en algo que no es amor y felicidad, quédate a sentirlo, no huyas, pues, al ser algo tuyo, te acompañara allá por donde vayas.

No fuerces, no planees, no quieras irte.

Fluye con la vida, con las situaciones que te proporcionas. Con la vida que te das.

Y quédate a vivirla, a sentir aquello que 'te separa de ti para volver a ti'.

Tú eres todo, no importa cuál sea el exterior, estás unido a él, por lo que solo verás amor si te amas a ti mismo.

La vida lo hace de manera automática. No has de irte a ningún lado, solo quedarte a vivir. No has de evadirte o huir.

'Quédate a vivir lo que estés viviendo ahora para integrarlo en ti y sacar el brillo de la situación. Ver lo que está en ti que te separa de esa persona o lugar o situación, sentirlo, para integrarlo en ti.'

No es siquiera saber lo que quieres o investigar lo que quieres. Todo sucede de manera automática cuando te quedas a vivir. Solo has de quedarte, en este lugar, en este momento. Solo has de ser presencia. Estar.

'Nada debería perturbar la paz o felicidad, si así es, no es algo de fuera, es algo tuyo que te mantiene separado, pues todo está interconectado, en unión.'

RELACIONES

Toda situación que se nos da tiene el único objetivo de acercarnos a nuestro amor. Nos trae situaciones en las que no actuamos con amor puro para aprender a hacerlo, más que eso, es RECORDAR cómo hacerlo. No echas la culpa al otro, agradece, pues no hay separación, todo está unido, la otra persona eres tú, mostrándote aquello que te separa de la vibración que eres en esencia, amor. No está ocurriendo para que sufras. Cuando sufres, estás bajando aún más tu vibración, separándote del amor. Tú decides si sufrir o no.

Está ocurriendo para que la experimentes y sientas qué te está provocando esta separación, que llamas 'sufrimiento', y veas lo que no hacer pues no va con el amor, y lo que hacer, que va contigo. El propósito de todo es que lo veas y vuelvas a tu amor, no que huyas, no que echas la culpa al otro, que solo te muestra lo que no eres, pues tú eres el otro, pero tiendes a separarte de él. Las formas nos engañan, haciéndonos creer separados. Usamos más los ojos físicos que los internos. Estos últimos nos muestran la verdad más allá de la vibración baja de la materia, que es lo que nos muestran los ojos físicos... y esta no es la única vibración.

El 'otro' eres tú, mostrándote lo lejos que estás del amor, si te duele, o lo cerca, si sientes amor pase lo que pase.

Toda relación es el camino hacia la vibración más elevada, el Amor.

Cuando vibras en amor, no ves las capas de otro, no ves el ego, no sientes pena por el otro. Todo eso se disipa, y solo sientes amor por él, pues tú sientes amor por ti. Esa es la unión. Esa es la verdad. Todo sufrimiento o pérdida de paz que sintieras con otro, lo era contigo mismo, y el otro te lo mostraba. Eras tú quien te lo mostraba. Cuando estás en paz contigo, no hay nada que te dañe, pues estás mirando a través de los egos, lo que hay más allá de la superficie.

ARMONIZACIÓN DE ENERGÍA, DE VIBRACIÓN

Solo cuando no siento presión, obligación o que me pidan algo de vuelta, puedo actuar desde el amor, y la energía se engrandece para todos. Se expande, pues el amor es lo que soy y lo abarca todo. Solo cuando dejas de estar a la defensiva puedes ser quien eres, y desatar todo ese amor que eres en realidad.

Ya no das con ninguna intención detrás (aprobación, que te quieran, salvar...), ya no pides (haciendo chantaje, exigiendo, enfadándote, obligando...)... la energía está equilibrada y así se equilibra el otro, que eres tú, armonizándoos en la misma energía.

No hay un 'sanar al otro', es que, sientes ese amor por el otro dentro de ti, y esa es la unión, esa es la sanación.

La energía que lo cohesionan y lo une todo es amor, y no tienes que pedir a otro que entienda esto, no tienes que predicarlo o hacerlo creer, demostrar o intentar que te creen. Si el otro eres tú, ¿a quién tratas de hacer esto? ¿Lo dices en alto para creértelo tú mismo?

Va más allá, es integrar y experimentar que el otro eres tú. Que los sentidos físicos que solo ven la materia densa te hacen creer que todo está separado pero la sutileza de la energía que os une te hace entender que todo está cohesionado. Así, solo tú tienes que sentir ese amor, pues ese amor es todo lo que ves. Eres todo lo que ves.

A nivel de vibración...

La vibración se equilibra y se armoniza en el lugar donde estés.

Normalmente, drenamos nuestra energía y bajamos nuestra vibración para amoldarnos al resto, por ese sentimiento de pertenencia a un grupo, a unas personas que creemos separadas de nosotros mismos.

Y todo permanece siempre en equilibrio. Estés donde estés, estás armonizando con lo que hay a tu alrededor. Si estás feliz, sientes mucho amor pero, cuando entras en un grupo de vibración baja en el que se critica, se quejan, se enfadan o se dan la espalda, tú te armonizarás a ellos por el sentimiento de 'quiero ser aceptado', por lo que bajarás esa vibración alta, de amor y felicidad (que no era verdadera sino momentánea), drenando tu energía hasta bajar a su frecuencia.

RECUERDA, TODO ESTÁ SIEMPRE EN EQUILIBRIO.

Y viendo este principio de que 'Todo está siempre en equilibrio', podemos usarlo en positivo:

Si tienes una vibración alta y gozas de positivismo, paz, felicidad, amor... puedes subir la frecuencia del ambiente en el que estés, a tu frecuencia. Todo siempre se equilibra en la misma frecuencia.

De este modo, no has de perder tu centro ni tu energía para encajar, o pensar que los otros la necesitan, dispersar tu energía sin ton ni son pensando que les hace falta, o darla porque te la piden. Simplemente mantener tu centro. Mantenerte en tu energía, en tu frecuencia alta, solo estar, y que todo se armonice contigo.

Recuerda que sois uno, todo es lo mismo aunque tus sentidos físicos que ven la densidad, te engañen. Hay mucho más en el espacio que crees vacío, entre dos personas, aunque tus ojos no lo vean. No hay separación, aunque viendo solo el cuerpo o la forma, parezca que sí. Nadie necesita de ti ni tú de nadie. Pensar esto altera la energía, el centro, pensando que tenemos que dar o tenemos que pedir. Solo has de sentir en ti esa energía de amor.

Por resonancia, todo se armoniza a ti si te mantienes en tu centro. El ambiente en el que te encuentras está equilibrado en una misma frecuencia. Si tú vibras alto y no bajas tu frecuencia, el resto se adaptará a ella. Si eres tú quien desea amoldarse a otra frecuencia que no es la que te corresponde, solo por encajar, bajarás tu frecuencia. El planeta Tierra tiene una frecuencia muy baja. El único modo de mantener la frecuencia del amor y elevar la frecuencia del planeta es que te mantengas en tu centro, siendo amor, armonizando lo que eres, todo, a esa

frecuencia. Nos has de hacer nada más, no eres salvador o héroe, ni víctima, ni verdugo... eres todo por lo que, al permanecer centrado en ti, todo se recoloca.

El miedo nos separa del amor que somos. Quédate a sentirlo, para que el miedo se vaya y vuelvas al amor que eres.

No tienes que hacer nada a nadie (cediendo tu energía) ni pedir nada de nadie (robando su energía). Todo está en completitud. Tú eres completo. Solo has de estar, en tu centro, viviendo, sintiendo.

Al igual que el cuerpo humano mantiene su equilibrio, sea cual sea este, lo mismo ocurre en todos los procesos del planeta y del universo.

El cuerpo se amolda a lo que le des, y lo equilibra. Esto se extrapola a todos los procesos pues todo es lo mismo, a mayor o menor escala.

‘Vibración alta: mantente en tu paz, en ti. Permanece. No reacciones.’

‘No hay espacios vacíos, aunque con los ojos físicos no lo veas. No hay separación, todo está lleno, completo. Los objetos, personas y materia son formaciones densas de esa energía. Lo que no ve la materia, existe. No porque no lo veas, deja de existir. No hay espacio vacío.’

En el espacio en el que estés, estás dentro de una misma frecuencia. ¿Dejas drenar tu frecuencia para armonizarte con el resto? Es la frecuencia del ambiente pues tú eres todo, tú eres ese ambiente.

ROBANDO ENERGÍA

¿Por qué pido? Cuando pido, no estoy armonizado con todo. Pienso que me falta, ¿Quién soy yo para cuestionar unas leyes más grandes que están fuera de mi control?

¿Quién soy yo para cuestionar la sabiduría más grande de lo que mi mente piensa? Cuando pienso que me falta y pido, es que no estoy viviendo plenamente este momento, pues siempre tengo todo, y, si no ha llegado, es que aún no lo necesito.

Confío en la sabiduría que me ha creado y que ha creado el planeta y el universo. La sabiduría a la que pertenezco y de la que no sé nada desde la mente, ¿Por qué voy a cuestionar lo que hace? ¿Pienso que voy a hacerlo mejor yo desde mi pequeña perspectiva de las cosas, desde el poco conocimiento que tengo?

Al pedir a otra persona, al exigir, al tener expectativas con otro, pensar que no puedo hacerlo sin él, que lo necesito... mi energía se va hacia esa persona, la envuelvo con mis tentáculos tratando de robar una energía que pienso que no tengo. Le echo mi carga. Esta persona, si no está en su centro, dejará drenar su energía pensando que tiene que dármele, tomando el rol de 'salvador', me quiere ayudar pues piensa que no soy suficiente o no puedo por mis propios medios, de manera que se vacía de energía. Ninguno es culpable. Es lo que nos han enseñado. Hemos crecido en una sociedad basada en el déficit y lo hemos integrado como real. 'Vemos lo que no tenemos sin ver lo que tenemos'. La vida nos va mostrando que no es así, que somos completos, que lo tenemos todo ahora, que permanezcamos para sentirlo y vivirlo, verlo real. El equilibrio en esta situación es dar y recibir desde el amor, pues de este modo lo hacemos desde la unión, sin pedir nada pues todo nos lo damos a nosotros mismos, lo sentimos dentro al hacerlo.

ENSEÑANZA. SABIDURÍA

¿Por qué no, en vez de intentar enseñarte, dedico ese tiempo en disfrutarte, disfrutarnos?

¿Es que me creo más sabio que la vida para querer enseñarte? ¿Acaso yo he planeado este encuentro que nos está mostrando a cada uno algo sobre el amor? La vida lo hace todo. La vida enseña, el amor enseña. La sabiduría siempre está ahí disponible.

¿Acaso yo he planeado a nivel mental conocerte y tener este 'problema' o este sentimiento contigo? Ha surgido espontáneamente, sin planear. Ambos aprendemos sacando nuestra propia sabiduría de esto, es la vida la que nos enseña, es la sabiduría que reside en todo, quien nos enseña, es la sabiduría que somos... lo que somos en realidad. Nadie es más o menos sabio que otro. Ambos somos vida. Entonces, ¿Por qué intento a nivel mental o con palabras, enseñarte o hacerte ver lo que la vida te enseña, esa sabiduría que ya está en ti y que eres capaz de ver al igual que yo? ¿Es que creo que no puedes? ¿Creo que eres menos vida que yo?

Vibración:

Vibra en paz y todo se armoniza. No has de saber tanto, has de devolvete a tu estado natural y, así, a todo a tu alrededor, que eres tú.

Al intentar enseñar, entramos en el juego de energías, pues pienso que no sabes o no puedes. Y tú lo tienes todo dentro, aprenderás lo que hayas de aprender de esta situación por tus propios medios.

Si doy sabiduría, doy porque me apetece, no sintiendo que la necesitas. Doy, no para esperar que me entiendas, que es esperar algo a cambio (y el amor no tiene expectativas). Doy porque disfruto dando esta sabiduría y, lo que te llegue, sea más, menos o nada, está bien.

Estamos aquí para traer, cada uno, nuestro trocito de sabiduría.

Entonces, hay dos formas de dar sabiduría o 'enseñar':

- Compartir sin expectativas, sabiendo la completitud de todo y que cada cual resonará con lo que necesite en ese momento. Es amor, pues no espera nada de vuelta.
- Compartir, queriendo que entiendan y aprendan. Estás pidiendo algo a cambio. Se crea un lazo denso. Obligación y exigencia hacia mí mismo y al otro de que tiene que haber un resultado. De este modo, estamos entrando en el juego de energías perdiendo nuestro centro, dando al otro solo porque buscamos algo a cambio. Perdiendo esta completitud y visión de que la sabiduría está en todo y todos, y todos somos capaces de cogerla, pues somos.

'La sabiduría del amor surge de manera espontánea y sin pedir que sea entendida, pues cada cual la entenderá cuando sea el momento. Nace de la libertad de dar porque uno lo desea, de compartir sin pedir nada de vuelta.'

No es lo mismo dar sabiduría porque pienses que el otro la necesita, piensas que es incompleto y que necesita de tu ayuda, de esas palabras o lecciones que no es capaz de ver por sí mismo, que darla porque te guste, te apetezca y te nazca de dentro compartir esa sabiduría que te ha llegado, sin querer que lo entiendan o exigir ser entendida, sin esperar nada a cambio. Solo por el hecho de que te ha llegado, la has traído a la Tierra, y quieres compartirla. A quien le resuene, que la coja. Tampoco das la sabiduría por ser entendido, aprobado, halagado o amado, porque vean que 'vales la pena o eres sabio'. Todos somos sabios, cada cual con su porción de sabiduría, no tenemos que demostrar esto, ya que es natural, así como no tenemos que mostrar que respiramos o que nuestros músculos se contraen. Sucede al estar vivos. Del mismo modo la sabiduría intrínseca a la vida. Y tú eres vida.

'¿Por qué crees que lo que tú aprendes es exactamente lo mismo que necesita el otro? Cada cual tiene su propio aprendizaje. A nadie le gusta una persona que esté siempre dando lecciones o que te quiera enseñar a vivir, o decirte que lo haces mal, pues solo tú puedes hacer eso, tú lo descubrirás por tus medios. Nunca haces nada mal. Lo que queremos es reírnos. Las personas nos unimos para disfrutarnos, pero el ego se interpone.'

Otra vez perdemos nuestro centro y paz esperando algo de otro. Nos echamos cargos que no son nuestros. La vida se encarga de enseñarnos, a través de las personas, y de manera espontánea, sin pedir nada a cambio, sabiendo que cada cual es autosuficiente y capaz de aprender pues cada cual es vida. Sin forzar estos procesos pues cada uno tiene su ritmo. Quedándose en su paz, cada persona con su proceso interno sin pretender recibir o dar algo de otro o a otro, así se logra la armonía.

Y ahora pregunto:

¿Por qué compartes? Tus dones, sabiduría, o a ti mismo.

¿Por buscar la aprobación de otro, por demostrar lo sabio o talentoso que eres... o porque te apetece y, le llegue a una persona o a un millón, no lo hacías por el reconocimiento sino por el gusto de compartir, porque lo sentías de dentro, sin pedir nada de vuelta. Dar y soltar?

‘Lo hago para que aprendan’ - ¿de verdad crees que es gracias a ti por lo que aprenden, no gracias a ellos mismos? No tienes que hacer, la vida les hará aprender. Y todos somos vida.

Las palabras distorsionan la sabiduría y la verdad. El sentir lo refleja todo claramente.

‘No quiero hacer que veas lo que yo veo, ya lo verás llegado el momento. Solo quiero disfrutar con tu presencia’

‘No me quiero justificar usando mi ‘sabiduría’. Si tengo que usar mi sabiduría para defenderme, entonces no soy tan sabio.’

El sabio ve más ampliamente y entiende más allá de lo que le ocurre y de eso de lo que se trata de defender. Todos somos sabios en esencia. La mente apaga la sabiduría. ¿Para qué defenderse de algo que ha atraído él mismo para acercarse más a su sabiduría, al amor? El sabio también entiende que no sabe nada, que ve una pequeña porción de lo que ocurre, y eso está bien. Lo que entiende ahora, es perfecto para la armonía de todo. Sabe que, a quien trata de convencer es a sí mismo, no al otro, ya que cada cual tiene un proceso distinto ante la misma situación. Por ello no se tomara a lo personal lo que piense o cómo interprete el otro la situación que os muestra a cada cual lo que necesitáis. Tu cuerpo es solo un complemento más que le hace ver algo de él mismo, no eres tú el ‘problema’.

Sabe que justificarse le hace convertirse en víctima, en débil, y no en responsable de su vida, y de esa enseñanza. Victimismo le hace huir y no formar parte de lo que ocurre, para integrar la sabiduría guardada en eso que intenta evitar, o usar sus conocimientos para defenderse de algo que ha sido creado para su beneficio. Sabe que la verdad caerá por su peso tarde o temprano para todos, así que solo quiere experimentar este momento completo. Cargado de vida, sabiduría y amor.

No se echa la carga de que otro no sea consciente aun de la sabiduría que él tiene, ni se culpa por no tener la sabiduría que otros tienen. Entiende que la sabiduría es enorme y que cada cual tiene su proceso, su ritmo, y su porción de sabiduría que traer.

Sabe que, con su actuación, sea la que sea, estará moviendo sabiduría en otros y que con la actuación de otros, sea la que sea, mueve sabiduría en él. Que todo está 'programado' por la vida, no por su mente, y está fuera del control mental.

Sabe que compartir con otro sucede de una manera más profunda que queriendo ser querido, aprobado, o enseñar o demostrar. Es consciente de que no ha de salvar al otro ni enseñarle. No se pone por debajo, buscando consuelo, entendimiento y aprobación, ni por encima, queriendo salvarle de algo.

No pide energía ni da. Se mantiene en su completitud y se comparte desde ahí, entendiendo que las personas nos unimos para disfrutar, amar y compartirnos desde la completitud, no desde el déficit. Solo estar.

Las apariencias engañan. No juzgues a una persona por su forma. Te puede sorprender dónde se halla más sabiduría, si dejas de mirar a las personas solo por su carátula.

Lo que eres de verdad va más allá del cuerpo. Este cuerpo lo materializa, pero tú eres esa sabiduría que parece más grande que este cuerpo. Tú eres más expansivo que este cuerpo.

Quédate en tu centro para saber lo que vibra contigo (amor) y lo que no, y así, ir acercándote al amor que eres. Una vez seas ese amor, eso verás en todo lo que te rodea.

Todo lo que haces en la vida tiene un doble filo:

- ¿Lo hago desde mí, porque lo deseo, sin pedir nada a cambio, buscar resultados, aprobación o reconocimiento? Solo porque lo deseo y lo disfruto.
- ¿Lo hago por lo que pase fuera si lo hago, así que me ato a unas expectativas, pues lo hago esperando un resultado (que no sé, ni está en mi control saber), por un amor fuera, por buscar alguna reacción en otro o por querer cambiar al otro?

La diferencia es, hacerlo por un deseo interno, moviendo esa energía de disfrute por hacerlo, de amor.

El otro es por mirar fuera más que dentro, tu energía pierde tu centro y se dispersa. No es amor real pues la fuente de amor, el centro, se ha perdido, queriendo algo de fuera para volver a llamarla, ese resultado, expectativa, o aprobación.

Actuar desde tu centro llena todo de amor, pues todo eres tú. Solo por el placer de hacerlo, porque así lo deseas de corazón.

¿Lo haces buscando un resultado o por amor y disfrute, en este momento, y, lo que pase después, da igual pues ya lo has disfrutado, permaneciendo en el único lugar lleno de vida, este momento, tu centro?

Todos queremos dar una opinión de todo pero solo la propia persona sabe lo que hacer. Es muy fácil opinar sin experimentarlo o vivirlo.

'Al igual que yo recibo sabiduría, todos la reciben. Al igual que otro recibe sabiduría, yo la recibo. Todos somos vida, nadie es más ni menos que otro por lo que no hemos de intentar robar de otro o dar a otro. Saber que cada cual es vida, y compartirnos desde la completitud, desde esta vida.'

'Si te preocupases en vivir, y lo único lleno de vida es este momento, dejarías de preocuparte en pensar, o en darle vueltas a algo no real, del pasado o futuro y no del ahora.'

Compártete, comparte tu sabiduría, tu amor, por el placer de hacerlo, sin esperar nada, sin hacerlo por nada en especial, solo por amor. Es la manera de formar el puzle, pues cada cual tiene un trozo de él.

'DESDE ESTA PAZ DE 'NO TENGO QUE' HACER NADA, NO DEBO NADA Y NO TENGO EL CONTROL... SURGE TODO'

VIBRACIÓN Y ATRACCIÓN

Sabiendo que todo se armoniza en la misma vibración, pues todo es frecuencia, podemos entender que todo lo que nos rodea lo estamos atrayendo según la vibración en la que estamos.

La Tierra dispone de un campo magnético del que formamos parte.

Todo tiene una frecuencia, un sonido, nosotros somos frecuencia.

Podemos abrir el abanico de estas frecuencias abriendo nuestra mente, esto es, permaneciendo presentes en este momento sin expectativas, relajados, y que pase lo que tenga que pasar, o permanecer en la densidad de la materia, en las frecuencias bajas, por lo que solo percibiremos y experimentaremos esta clase de frecuencias, pese a que en este mismo instante estén ocurriendo infinitud de ellas, justo aquí y ahora, a mi alrededor, pero yo solo podré percibir las que vibran conmigo. Esto limita mi experiencia vital.

Tus células vibran, por ello, tu cuerpo en su materia densa vibra, así como la energía que te rodea, y la energía que está sucediendo en las reacciones químicas dentro de tu cuerpo, expandiéndose más allá de él. Esto podemos verlo en el fuego, tiene una densidad pero también un halo que le envuelve. Con nosotros ocurre lo mismo. Ese halo que nos envuelve es menos denso, esto es, vibra a alta velocidad, a frecuencias más altas, por lo que los ojos físicos no lo ven, sí los ojos del ser, cuando nos sentimos fundidos con el Todo en este estado de paz y relajación, abiertos a este momento, a las sensaciones y todo lo que nos ofrece, sin expectativas, sin saber qué va a pasar con la mente, saliendo de ella para abarcar la plenitud más allá de los límites mentales.

Atraemos todo a niveles no entendibles con la mente. No perceptibles con los sentidos físicos, sí cuando estamos relajados y permitimos sentir desde el Ser, desde todas las vibraciones que somos en esencia.

Cuida tu vibración. Cuanto más te abras, más abarcarás, más en expansión con todo lo que eres estarás, y más plenitud de sensaciones, y plenitud de vida, disfrutarás. Así, aumentarás tu percepción, sin limitarte en el 'yo' que se cree pequeñito, en la visión limitada de un solo personaje o situación, para alzarte y, desde la visión amplia, tener un entendimiento global de lo que ocurre, de la vida. Entendimiento sin palabras.

Cuanto más vibres en amor, eso atraerás, pues eso eres y eso ves. Aumenta tu vibración, aumenta tu percepción, para fundirte con la realidad, no con tu visión reducida de ella.

Ya eres amor, ahora, ¿lo sientes? Eres amor del mismo modo que eres vida, no hay separación. No eres más o menos vida al igual que no eres más o menos amor. El ego, la mente, tu percepción limitada, te hace creer algo que no es, pues, lo que es, es.

VIBRACION ALTA. AMOR

El aumento de vibración no tiene por qué hacer que personas se vayan de tu vida, o tengas que cambiar de lugar o cambiar necesariamente de algo externo. Tu aumento de vibración es un aumento de tu perspectiva. Ya no ves la superficialidad, las formas, o el daño que le hacían a tu ego cuando vibrabas bajo, ya no has de estar a la defensiva por lo que no ves más allá de ello, ya no te sientes separado del otro. El aumento de tu vibración te hace ver el amor que hay oculto en cada persona o situación que te dañaba. Ves la perfección de lo que no entendías, pues este amor te hace entenderlo sin palabras. Ves el diamante oculto donde antes veías solo oscuridad.

Ves que todo es necesario, que encaja y que lleva al amor, todo.

Por lo que, ante la misma situación, una vibración alta verá el amor escondido en ella, y, una baja, percibirá la densidad, el daño, pues es su propio ego defendiéndose, tratando de sobrevivir pues se siente separado, desprotegido.

Puedes encontrar más libros con temas relacionados con este en mi página web:

www.mariacast.com

Un abrazo sonriente, pues la sonrisa, aumenta nuestra vibración 😊

@mariacast.art