

Sesión 11 Qué es la presencia

El poder de nuestra
presencia 1

Siente la vida en tu cuerpo físico y no fuera de él

Te invito a respirar observando el movimiento de tu pecho, de tu respiración fisiológica automática, sin intervenir, sin forzar. A partir de aquí observa cualquier sensación de tu cuerpo: frío, calor, hormigueo, dolor, cosquillas y déjalo estar...

Ahí está la vida... no fuera.

Si algo tiene que transformarse, así será. Confía.

Frase activadora de la presencia

- Cada vez que te acuerdes, y para amplificar la presencia, repite:

Cuando observo a mi cuerpo respirar, ya estoy en casa

Texto 1 para integrar

Hola bella alma

Respira. Tan fácil como esto y aún te cuesta crértelo.

Respira. En ese instante algo en ti se recoloca, algo en ti se transforma aunque tu ego te haga creer que eso es muy difícil o imposible, que cómo algo tan simple puede ser tan poderoso.

Recuerda que el ego solo tiene miedo, miedo a que te pierdas, miedo a perderte él a ti. Hará cuanto pueda para retenerte a su lado. Sólo sabe amar de manera posesiva, pero al fin y al cabo es su manera de amar. Lo hace lo mejor que sabe.

Obsérvalo con tus ojos de compasión. Con esos ojos de amor que saben que no quiere hacerte daño, que su intención no es mala, pero no por ello tienes que sucumbir a él. Y ¿cómo hacer esto? Respira. Sí, tan simple como esto.

Respira, siente tu cuerpo moverse sutilmente al ritmo de su respiración. En ese segundo ya van las intenciones de amor y compasión que tu cuerpo necesita para no sucumbir al ego, para no creerse sus historias, para desprogramar todo aquello que no te hace falta, para reprogramar tus células con la nueva información, la de tu nueva vida, la del nuevo mundo.

Un segundo de respiración es como esa pastilla mágica que llevas soñando y pidiendo toda tu vida.

*Un segundo de respiración tiene el poder de transformar todo tu ser
Respira y verás.*

*No pierdes nada y la transformación que vas a vivir ya no tiene vuelta atrás.
Respira.*

Y confía. Ya está sucediendo"

Sesión 11 Texto 2 para integrar

El poder de nuestra presencia 2

Vivir consciente es una elección de por vida. No es un curso que empieza en septiembre y acaba en junio y ya está hecho.

No es un arsenal de conocimientos teóricos, de títulos...

Es una forma de vida que requiere ELEGIR estar presente a cada segundo que te acuerdas (cada vez más).

Es otra forma de vivir, desde el corazón, desde el amor, desde el alma que eres.

Y a veces cuesta adquirir este hábito, tan simple pero que, a su vez, nos resulta complicado porque nos arrastra la inconsciencia colectiva que tanto poder tiene.

"Buenos días pequeño sol.

No dudes de tu sentir.

Paz en tu corazón: esta es la señal de que estás en el lugar correcto a la hora de decidir, de actuar, de saber qué, con quién, dónde y cómo.

Confía en ti.

Sabes perfectamente cuándo estás en el personaje y cuándo en el corazón.

Sigue confiando en tu manera de hacer. Tienes ya pruebas que confirman continuamente que es por ahí.

Cada unx a su ritmo. Pero en ritmo, en movimiento.

Lo fácil se anhela desde el alma, lo difícil desde el ego.

Y ya sabes que fácil no significa cómodo, sino liberarse de la lucha, del esfuerzo.

Y ser libres conlleva tomar acción.

Lo difícil tiene más que ver con seguir en el sufrimiento sabiendo que existe la manera de contactar con tu sabiduría interior, y aún así sigues buscando fuera.

Ahí es donde surge el agotamiento, el cansancio, el enfado, que no son otra cosa que mensajes de tu cuerpo para que pares a respirar y redirigir tu energía.

Tú ya lo sabes.

Sigue respirando y seguirás construyendo el Nuevo Mundo, a partir de tu mundo interior. Eres parte de la cadena de la nueva era basada en el Amor verdadero.

No lo dudes. No es pretensión. Es real.

No bajas la guardia y sigue anclada a tu corazón.

La construcción es de por vida.

Respira."

¿Qué me hace click/me ayuda?

Anoto qué emociones se han despertado al leer el texto para integrar, si hay algo que me ha tocado especialmente o me resuena

- Texto 1 para integrar
- Texto 2 para integrar

Sesión 11 El poder de nuestra presencia en nuestra vida cotidiana

El poder de nuestra presencia 3



Ya llevas varios meses completos practicando la presencia y ya te están PASANDO COSAS que puedes validar desde tu nuevo nivel de conciencia que se va ampliando a cada segundo de respiración consciente.

Independientemente de que la conciencia colectiva, a través de nuestros cuerpos mental y emocional, nos dice que aún no es suficiente, he de recordarte que cada vez que respiras un segundo en conciencia con tu cuerpo (y de rebote con la unidad) es un éxito. Y por eso vamos a validar en este ejercicio las cosas que ya se han transformado, en mayor o menor medida, en nuestras vidas.

Te invito a que eches la vista atrás para tomar referencia y anotes todos aquellos cambios que puedes ver en tu vida desde que comenzamos este viaje Hacia una Vida Consciente en los siguientes ámbitos:

- Personal / Cuerpo físico / Alimentación / Sueño / Sexualidad
- Trabajo / estudios / dinero
- Familia / Convivencia / Amigos / conocidos
- Otros significativos para ti

Afianzando

Después de este tiempo estaría bien que verificaras qué entiendes ahora por conceptos que llevamos utilizando todo este tiempo y que se han vuelto parte de nuestro lenguaje. Contesta con tu sentir:

- Respiración consciente
- Presencia
- Frecuencia
- Cuerpo
- Alma
- Familia y relaciones
- Guía personal
- Creencias
- Conciencia colectiva y Conciencia de la unidad
- Matriz artificial o Matrix
- Personaje
- Historia personal
- Emoción pura y Teatro emocional
- Alimentación consciente

¿Quién soy?

Esta frase está siempre pululando en el mundo espiritual. Ahora que sabes y has experimentado en ti un cambio de ubicación de tu conciencia en tu cuerpo, a la hora de vivir la misma vida en el mismo cuerpo pero desde otro lugar (aunque aún solo sea por momentos), contesta a esta pregunta desde tu sentir, respirando: **¿QUIÉN SOY?**

Frase activadora de la presencia

¿Ha habido algún momento o situación en la que me haya hecho un efecto más intenso y concreto?

*Nos vemos en la próxima parada
Disfruta del viaje, mientras respiras en tu pecho*