Soy Vida

Sentir vital

Imagina una luz blanca que entra en tu cuerpo
mientras inhalas muy profundamente.
La luz se expande alrededor cada vez que exhalas,
iluminando cada vez más tu campo energético interno.
Sientes una sutil sensación refrescante en el cuerpo.

*

Sigue respirando luz durante unos minutos,
extendiendo tu sentir de luz.
Ahora lleva toda tu conciencia a las manos.
Si realmente centras la atención en tus manos,
puedes comenzar a sentir en los dedos un hormigueo sutil, como una suavísima y confortable electricidad,
una energía vibrante y llena de vida.

*

Esta energía está comenzando en los dedos de la mano. Respira más profundamente para abrirte a sentir y ganar consciencia de ella. Lleva toda tu atención a las manos.
Allí comienzas a hacer consciente tu campo energético.
¿Percibes la vida que hay en tus manos?

*

Es tu campo energético de vida, expandiéndose más allá de lo que llamas tu cuerpo.
Es vida pura, energía pura, poder en estado puro. Siente esta vibración y acéptala cálidamente en tu conciencia. Te revitaliza y refresca internamente.

*

Siente el campo de conciencia más allá de tus pies y manos, vibrando rebosante de energía de vida.
"Siento la vida que soy.
Siento la energía que soy sin límites.
Soy Vida pura"

*

Regresa a esta sensación en cualquier momento,
mientras esperas en una cola,
en un atasco o mientras paseas.
Con los ojos abiertos, siente la energía de vida
en tu campo de conciencia.
Observa tu estado de presencia en estas situaciones.

Aquí y ahora

El momento eterno

Presto atención a los momentos en los que mi mente anticipa.
La anticipación demuestra desconfianza; intentando estar preparado pierdo la conexión con la vida, mi verdadero poder.
Regreso: Aquí y ahora.

*

Observo a mi mente llevándome al pasado para remodelar escenas o juzgarlas. El recuerdo hace más importante el pasado que el ahora, tratándome como a un efecto, confunde mi identidad con una víctima y me convierte en una historia.
Regreso: Aquí y ahora.

*

Me doy cuenta de mis suposiciones,
adivinanzas y demás historias mentales.
Intento fabricar la verdad desde mi personaje,
pero esto sólo logra distraerme una vez más hacia lo inútil.
Regreso: Aquí y ahora.

*

Distracción es error. Presencia es rectificación.
Regreso al ahora. Me convierto en la experiencia que vivo.
Estoy sucediendo. Soy este momento.

*

No estoy preso en el tiempo, es una ilusión.
Soy eterno, como este momento.

*

Acepto este momento. Dejo de pensar, atiendo a mi centro y me pregunto:
¿Ahora mismo hay algún problema?
¿Ahora mismo necesito algo?
¿Ahora mismo hay algo que esté mal?
¿Aquí y ahora me falta algo para estar plenamente vivo?

*

Céntrate en ti, el centro de tu conciencia es
el aquí absoluto de donde surge la Vida.

*

Es prioritario cambiar el punto de vista en lugar
de intentar cambiar a los demás o al mundo.
Regreso una y otra vez al espacio de paz que brota en mi presencia.
Acepto el presente totalmente.
Soy uno con lo que la Vida quiere.
Aquí y ahora.