

# CIENCIA Y MEDITACIÓN

---

MÓDULO 8

---

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

BY MI ESPACIO Y ARTEMISA SANACIÓN

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN

## HONRAR TU PROCESO



“SANAR ES TOCAR CON AMOR LO QUE ANTES FUE TOCADO CON MIEDO”

Cuando comenzamos a hacer de nuestra práctica espiritual un estilo de vida, una de las primeras cosas que notamos es que empiezan a haber cambios. Por ejemplo, terminar esta formación de meditación va a traer un cambio profundo en tu vida, porque impactará en todas tus dimensiones.

Como lo hemos estado repitiendo a lo largo de los módulos, somos seres multidimensionales y vivimos en un mundo de formas: desde la forma de ser, sentir, pensar, actuar y relacionarnos. Nuestra transformación personal es evolucionar muy profundamente y para cada una de nosotras es diferente porque hay muchos caminos para hacerlo. Puede ser que la vida nos muestre situaciones difíciles o complicadas y que tengamos que adaptarnos a las nuevas circunstancias. Otras veces pueden ser cambios cotidianos como cuando fallecen nuestros seres queridos, despidos laborales, imprevistos, crisis, enfermedades, accidentes...pero también un nacimiento o el inicio de una relación que trae cambios a nuestra vida. Para algunas personas, este tipo de situaciones pueden ser eventos de crisis y para otros pueden ser oportunidades.

Pero el día de hoy, vamos a hablar también de otro tipo de transformación personal que nos invita a vivir experiencias en las que queremos encontrar respuestas existenciales, y que son parte de nuestro proceso: ¿quién soy? ¿qué me está pasando? ¿cómo puedo cambiar lo que estoy creando? ¿sirvo para esto? ¿esto es lo que quiero? ¿estoy avanzando? ¿y si estoy retrocediendo?.

Cuando empezamos con esas preguntas, parece como si todo se pusiera de acuerdo para que la vida nos ponga situaciones, personas, lugares o experiencias que nos hacen vivir este tipo de procesos de los que te estamos hablando. A lo largo de la vida, vamos viviendo diferentes procesos, que pueden verse en las siguientes etapas:

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN



## HONRAR TU PROCESO

### 1. Comienza una situación

Puede ser una molestia en el trabajo, una tema con alguna amiga, tener poco dinero, a la mejor una incomodidad con tu grupo de amigos, quieres cambiar de casa, o no sabes si lanzar un proyecto o no, a la mejor es algo relacionado a tu pareja. Estas situaciones pueden convertirse en un conflicto cuando tratamos de darles solución y al parecer no llegamos a eso, es más, resulta todo lo contrario. La buena noticia de esta parte del proceso es que cuando sentimos incomodidad, buscamos quiénes somos, es muy seguro que en algún momento nos encontraremos nuestra sombra, y una vez pasándola, nos volveremos más libres y auténticas.

### 2. Rechazamos el conflicto

Nos damos cuenta que las cosas no van como queremos, ni con quiénes somos y, rechazamos los hechos aún reconociendo lo que pasa. Nos gustaría que fuera diferente aunque muy en el fondo sabemos que para superarlo necesitaremos cambiar muchas cosas y eso nos asusta con solo pensarlo. En esta fase vienen sentimientos o emociones que podríamos llamar “oscuras” y nuestra voz interna se mueve hacia la parte que quiere crecer, y es la que nos empuja al cambio. Aquí tenemos que tomar una decisión: o hacernos de la vista gorda y ocultarnos detrás de nuestra máscara o iniciar nuestro proceso de transformación personal. En esta etapa, comienza a salir a la luz el rechazo a nosotras mismas o nuestros sueños, la vergüenza, la opinión de los demás y el miedo, para detectar qué es lo que ya no queremos seguir ocultando y lo que necesitamos hacer para avanzar.

### 3. Se caen estructuras

La sensación es algo parecido a que de repente, muy dentro de nosotras nos damos cuenta que nuestro modelo de éxito, y muchas de las cosas y personas que hay a nuestro alrededor ya no están en nuestra sintonía. Empezamos a darnos cuenta que las piezas con las que crecimos van a moverse de posición, o se caerán, nos asusta esta parte pero es la más fuerte y la que hace el cambio.

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN



## HONRAR TU PROCESO

#### 4. Perspectiva y comprensión

Cuando llegamos a esta parte ya somos conscientes de los obstáculos que estaban impidiendo nuestro crecimiento y aparece: la renuncia, a todo eso que no somos en nuestro interior, a las creencias o valores que nos limitaban en lo que queríamos, y entonces tenemos una nueva visión y comprensión. También nos damos cuenta de que muchas cosas y creencias nos sirvieron muchísimo... porque las usamos para avanzar, para hacer las cosas lo mejor que podíamos hacer y entonces comprendemos que ya estamos listas para abrazar nuestra sombra. Esta es una fase más suave y a partir de aquí, el camino es distinto.

#### 5. Apoyo y aceptación

Aunque seguimos con un poco en shock de lo que nos rompió, nos levantamos, y miramos hacia adelante. Es como si fuéramos algo distintas por dentro, nuestro cuerpo lo nota y nuestra apariencia cambia de forma natural. Nos aceptamos y buscamos apoyo, y herramientas para seguir el camino: personas, situaciones, conocimiento, auto-conocimiento, terapias, más meditaciones, cursos.

En este punto ya somos conscientes de que estamos en un nuevo nivel de consciencia, ya estamos muy listas y actuando con nuestra nueva sabiduría. En esta parte ya tenemos claridad, y ya sentimos que esta culminando el rush de emociones.

El conflicto se convirtió en una oportunidad de ser más libres, y de abrir nuestras dimensiones mental, emocional, energética, física y espiritual. Y también inspira en nosotras la necesidad de desarrollar nuestra vocación, y de contribuir, de influir en nuestro entorno, de ser mejor persona y de conectar con nuestra pasión.

Esta es una fase llena de energía porque le damos importancia al cambio que queremos para nosotras que es vivir más a fondo nuestro propósito y ocupar nuestro lugar en el mundo.

## MÓDULO 8

### CIENCIA Y MEDITACIÓN



## HONRAR TU PROCESO

### 7. Cambio orgánico

Vamos dando pasos firmes y sentimos que tenemos dirección, todos los cambios externos se van dando porque internamente estamos haciendo todo el trabajo. Muchas veces sentimos que esta fase es eterna y así queremos que se quede porque conectamos con nuevas fortalezas y retos desconocidos, sabemos que llegaremos aunque no sepamos cuando y no nos importe el tiempo. Estamos muy en nosotras, y hemos creado nuevos hábitos que van con esta nueva versión nuestra.

### 8. Consciencia ilimitada

Seguimos avanzando hacia nuestro propósito y vamos a ver que aparecen nuevos problemas, vamos a descubrir otros conflictos que según nosotras hemos trabajado y les hemos quitando capas, pero aparecen nuevas, solo que ahora tenemos más recursos que antes. Somos más pacientes con nosotras mismas y con los demás: nos volvemos más humildes. Llegamos a esa parte en la que tenemos un cambio de consciencia y que sabemos que hay cambios que van volver a ocurrir y estamos dispuestas a seguir creciendo aún ante las dificultades o posibles caídas pero ahora sin tantas expectativas.

Es muy importante que reconozcamos todas estas fases en nuestro proceso personal, porque a lo largo de nuestra vida tenemos diferentes de ellos y todo el tiempo. No es que retrocedemos, sino que entramos a nuevos aspectos de todas nuestras dimensiones. Al hacerlo como guía de meditación también vas a poder transmitir este nivel de consciencia a quienes te escuchen y aprendan de ti y contigo. Muchas veces vamos a ser maestras, otras vamos a ser compañeras, lo importante es aceptar el movimiento y honrarlo, respetarlo.