



MEDITACIÓN PARA LA RESTAURACIÓN DEL EQUILIBRIO (10-10-10 S.H.I.F.T. GRAN CAÑON)

By Aryn S Dahya, Mentor de la Excelencia Interna (© 2010)

1º PARTE – LA TÉCNICA DE MEDITACIÓN

Una técnica simple y universal

Esta meditación es un proceso simple en el que se utiliza el Pensamiento Alineado, para integrar el cuerpo, la mente y el ser. La palabra “Ser”, dependiendo de la creencia de cada persona, hace referencia al Espíritu, Alma, Energía Vital, Fuerza Vital, etc. En esta breve descripción, me gustaría explicaros la meditación en términos básicos, y así compartir estas sencillas técnicas que pueden ser utilizadas por cualquiera, en completa armonía con sus creencias religiosas, trasfondo cultural, modelo científico o intelectual.

Es importante tener en cuenta que la Meditación para la Restauración del Equilibrio (2ª Parte de este texto) puede ser realizada con cualquiera de las técnicas que conozcan, y que estén acostumbrados a usar. Sin embargo, para aquellos que estén menos familiarizados con el proceso y las técnicas de la meditación, me gustaría compartir con vosotros un método sencillo llamado “La meditación Life-Link”, método totalmente compatible con cualquier cultura, escuela espiritual o religión. Aquellos que ya practican meditación pueden utilizar Life-Link para crecer más, y aquellos que no, pueden usar Life-Link para explorar nuevas dimensiones de crecimiento y enriquecimiento personal, tanto material, como emocional y espiritualmente.

Siendo científico, creo en la lógica, y podrán comprobar que la Técnica Life-Link que me gustaría explicar aquí está basada en una lógica sencilla, y en la experiencia adquirida en los últimos 15 años alrededor del mundo como mentor en el desarrollo personal y la auto sanación.

Por favor reflexionar sobre las siguientes secciones, que espero encontréis útiles.

Eligiendo tu propio “Pensamiento Enlace”

Un link en inglés, se refiere en castellano a una conexión, un enlace o un eslabón de cadena, literalmente hablando. La elección de un Pensamiento Enlace es muy importante y personal. Ya que estamos tratando de traer juntos al cuerpo, la mente y el Ser en esta meditación, es de mucha ayuda que logremos concentrarnos en el elemento común que existe en estos tres aspectos

diferentes de nosotros mismos. Desde una perspectiva moderna en la ciencia, así como desde una espiritual y religiosa, la Energía Vital, Fuerza Vital o el Alma/Espíritu está considerado como el elemento común que une los tres elementos que nos componen. Cuando la Energía Vital, que es altamente inteligente, está presente, nuestro cuerpo funciona, nuestra mente es capaz de crear y emitir pensamientos; nuestro ser está completo. Tan pronto como esta Energía Vital se va, dejamos de existir de forma física.

Imagina un paciente en cuidados intensivos, que ha tenido un ataque al corazón. Los doctores intentan desesperadamente de resucitarle. A las 22.59, está vivo, con todas las funciones metabólicas presentes. Entonces, a las 23.00, todo se detiene. Se le declara muerto. ¿Qué fue lo que le abandonó a las 23.00, que estaba presente a las 22.59? Esto es lo que llamamos Energía Vital, ya que es un término universal. Se suele decir que el Espíritu, o el Alma se han marchado. En esta aplicación de la meditación, propongo usar Energía Vital pero cada uno puede sustituir este término como mejor le plazca.

Un número importante de escuelas intelectuales consideran la Energía Vital como infinitamente inteligente, y en la física cuántica la densidad del vacío es cercana al infinito. Tiene poder para crear y mantener todo cuanto existe en los universos. La energía vital fluye dentro de nosotros, y está presente a alrededor: en cada átomo, en lo que vemos y en lo que no vemos. Consideremos que toda la Energía Vital viene de una fuente que nos une a todos juntos como una Humanidad o Creación. En un contexto universal, podemos llamar esta fuente como Origen, Unidad, o Creador. Dependiendo de las creencias personales, se le puede denominar a esta fuente como Dios, Allah, Krishna, Om, Jesús, Universo, y muchas otras referencias parecidas. La elección del nombre que adoptemos, para nuestro Pensamiento Alineado, es muy importante, puesto que debemos de creer en el completamente, creer que este nombre representa el Origen de la Energía Vital, Alma, Espíritu... La Definición misma de nuestro Ser.

Por lo tanto este nombre conecta los tres elementos de nuestro cuerpo – el cuerpo, la mente y el Ser. Para explicar esta meditación, propongo que usemos la palabra Unidad, ya que es universal. Sin embargo, ya sabéis que podéis usar la palabra que más signifique para vosotros. Muchos profesores de meditación le dan a sus estudiantes una palabra para desarrollar Pensamiento Alineado, que normalmente se conoce como Mantra. Nosotros llamamos a esta palabra el “Pensamiento Enlace o Pensamiento Link” y sugerimos que uses aquel Pensamiento Enlace con el que estés más cómodo, ya que es una herramienta muy personal.

Por favor tomad el tiempo necesario para elegir vuestro Pensamiento Enlace.

Dirección de la Intención

Hay muchas maneras diferentes de meditar, pero la mayoría de las enseñanzas de diferentes culturas y religiones del mundo pueden ser clasificadas en dos grupos. El primero, que llamaremos “Focalizar la Intención”, se trata de traer nuestros pensamientos hacia una intención sola, el Pensamiento Enlace, y en concentrarlo frente a nuestros ojos, típicamente en el centro de nuestra frente. Por lo tanto, por ejemplo, si tu elección de Pensamiento Enlace es Universo o Dios, entonces la enseñanza de Enfocar la Intención nos diría que uses tu mente para traer al Universo o a Dios a un punto tan sólo, frente a tus ojos (en el centro de tu frente). Esto puede ser muy difícil de visualizar bien y cuesta un gran esfuerzo, ya que estamos tratando de traer al infinito a nosotros y reducirlo a un punto. Muchos estudiantes y practicantes de meditación me han mencionado, que a

menudo sufren de dolores de cabeza como resultado este proceso de mantener un pensamiento tan poderoso de forma enfocada y sostenida. Al final de la meditación, algunos sienten una sensación de decepción por no haber sido capaces de tener una concentración lo suficientemente fuerte, con lo que tampoco habían logrado establecer la conexión (link) interna que buscaban. Esto lo he oído muchas veces, pero hay alguna gente que ha sido capaz de sobrellevar estos problemas, y no puedo evitar sentir admiración por ellos.

El segundo método, que es casi opuesto al primero, lo llamo el “Life-Link Focus”, o el “Enfoque Life-Link” en castellano. Este método supone el usar el Pensamiento Enlace; *Universo, o Dios*, como ejemplos, y expandirlos hacia el universo. Esto resulta muy sencillo ya que nosotros somos los que estamos fluyendo hacia el *Universo* o hacia *Dios*, en vez de intentar traer el infinito frente a nosotros. Es probable que te estés preguntando, ¿y esto cómo se consigue?

La Meditación Life-Link

La técnica Life-Link de meditación, que te invito a que experimentes, es una manera de colocar nuestro Pensamiento Link hacia dentro, y luego hacia fuera y hacia el universo. Los pasos específicos vienen detallados a continuación.

Preparando el Cuerpo y la Mente

El proceso de preparación es muy importante para poder adquirir satisfacción y una sensación plena de la meditación. Debemos condicionar nuestro cuerpo a través de la respiración y la relajación, y la mente a través de la creación de una quietud, para así poder conectar con el Ser. Los pasos son los siguientes:

El paso de la Invocación

1. El **Paso de la Invocación** reclama el cuerpo y la mente para que se preparen para el objetivo que hemos definido: la Meditación.
2. Comienza con una invocación mental, emocional y física que te prepara para la meditación. Puede hacer esto mientras camina por una zona tranquila y silenciosa, o si el caminar no es conveniente en un momento dado, puede estar de pie en un lugar, y seguir el siguiente proceso
3. Repite lentamente en tu mente, **“Prepara para la meditación...”** A medida que repitas estas palabras, concentra tu mente en el hecho de que tienes como objetivo el estar completamente preparado para tu meditación. Puedes hacer esto durante 1-2 minutos, o durante tanto tiempo como desees. Tras haber marcado tu objetivo, Prepara para la Meditación..., ahora puedes pasar a la siguiente fase, la del “Anhelado Interno”.
4. La fase del Anhelado Interno se trata de colocar nuestro anhelo central en nuestro cuerpo y mente. **“Anhelado conectar con mi Ser...”** durante 2-3 minutos, mientras seguimos caminando, repitiendo esta frase interiorizada lentamente, con un fuerte compromiso con su significado: **“Anhelado conectar con mi Ser...”** Puedes estar en esta fase tanto tiempo como desees.

El paso de Soltar

1. Una vez hayas completado el paso de la Invocación, siéntate en una posición de completa comodidad para tu cuerpo. Esto es importante para no ser distraído por falta de comodidad física.
2. Ahora puedes comenzar con el **Paso de Soltar**, que conlleva el soltar todas aquellas emociones y toxinas acumuladas en el cuerpo. El soltar todos estos elementos es esencial para poder crear la Intención Concentrada, en ausencia de distracciones físicas, mentales y emocionales. Esto puede ser conseguido a través de la respiración, de la siguiente manera:
3. Cierra los ojos, y respira libremente. Durante los primeros 2-3 minutos, respira hacia dentro profundamente y luego hacia fuera tan profundamente como puedas... vaciando tus pulmones completamente. Con cada inhalación, silenciosamente di la palabra **“Prepara”** en tu mente. Haz lo mismo para cada exhalación... di la palabra **“Prepara”**, en tu mente. Con 20 respiraciones o menos deberá ser suficiente. No intentes contar tus ciclos de respiración, ya que no es muy importante y puede distraerte.
4. Entonces, durante los siguientes 2-3 minutos, inhala, pero no profundamente. Di la palabra **“Prepara”** en tu mente mientras inhalas. Entonces, exhala tan profundamente como puedas y vacía tus pulmones, soltando todas las acumulaciones en tu sistema. Repite la palabra **“Prepara”**, cada vez que exhales. Este paso, de respirar hacia fuera más de lo que respiras hacia dentro, es muy útil para limpiar tu ser.
5. Deberías tener en cuenta que estamos acostumbrados a inhalar profundamente, pero muy pocas veces exhalamos hasta el punto de vaciar nuestros pulmones, ya que no es una parte normal de nuestro ciclo respiratorio. Sin embargo, el proceso de exhalación máxima suelta gases acumulados en los pulmones, así como también despierta el proceso de **“soltar”**. Puede que te sientas algo incómodo al exhalar completamente, pero pronto te acostumbrarás y permitirás que se vuelva una parte de tu ritmo para la preparación. Por favor ten en cuenta que si sufres de cualquier disfunción en los pulmones o irregularidades de salud, deberías de consultar con tu doctor antes de practicar el **“el paso de Soltar”**.
6. Con los ojos cerrados, ahora puedes relajarte y respirar libremente, como lo haces normalmente. Ahora es tiempo de olvidar como estás respirando. Estás preparado o preparada, y el patrón de tu respiración no es ya importante, para el siguiente sitio al que vamos. Ahora estás al nivel de **“Preparación”**.

El paso de la Quietud

Una vez el cuerpo ha sido preparado a través de los pasos de **la Invocación, y del Soltar**, es momento de preparar la mente y ayudarla para llegar a la quietud completa. Este es el paso de la Quietud. La quietud es muy importante porque la claridad de pensamiento no puede ser obtenida cuando la mente está inquieta y llena de pensamientos descontrolados. Un buen ejemplo para entender esto es cuando uno mira su reflejo en agua. Cuando el agua está completamente quieta, puedes ver tu reflejo con absoluta claridad.

Otro ejemplo nos lo da también el fondo marino, si consideramos que está completamente quieto, aunque haya en la superficie del océano una tormenta de dimensiones enormes, con gigantescas olas. La quietud del fondo del océano tiene la fuerza de alimentar la tormenta de toda su energía, pero no se ve alterada. De la misma manera, el verdadero poder de la mente radica en su quietud.

El ritmo de nuestra vida material es cada vez mayor, causando una pérdida de mucha claridad, y la consecuente pérdida de quietud. Muy a menudo oigo a gente quejarse de que sus mentes están ajetreadas, llenas de pensamientos, lo que les impide meditar o incluso dormir. Este problema es cada vez más común, al tener acceso a más y más distracciones, y a un exceso de información en nuestro día a día. En esencia, estamos perdiendo nuestro enlace con el verdadero poder de nuestra mente, que viene de la quietud y de la claridad de pensamiento. Estamos viviendo en la superficie del tormentoso océano, zarandeándonos como un bote a la deriva, en vez de estar en nuestra posición de control, que es en el fondo del océano, donde hay absoluta quietud.

El paso de la Quietud puede ser llevado a cabo de la siguiente manera:

1. Con tus ojos cerrados, continúa estando en un estado relajado, y respira libremente.
2. Imagina que estás intentando ver tu reflejo en un lago de agua, con superficie movida, con olas y ondulaciones por doquier. Fíjate bien en la superficie cortada con toda esta actividad.
3. Entonces repite la palabra "Quietud", lentamente en tu mente. Parte esta palabra en 2 mientras la repites: "QUIE... TUD". "QUIE....TUD". "QUIE....TUD". Imagina que estás decelerando mientras repites la palabra "QUIE...TUD".
4. Continúa mirando la superficie movida del agua. Mientras repites la palabra "QUIE...TUD", la superficie del agua comienza a tranquilizarse. Las olas comienzan a disminuir y las ondulaciones se hacen más espaciadas, menos pronunciadas.
5. Sigue repitiendo la palabra "QUIE...TUD", hasta que la superficie del agua esté completamente quieta y puedas ver tu reflejo en ella claramente. Ahora estás al **nivel de la Claridad**, en el que puedes permanecer tanto tiempo como quieras.
6. El paso de la Claridad genera una profunda relajación en la mente, con la eliminación de todas las distracciones de fondo que suelen generar nuestros ruidosos pensamientos.

Una vez hayas adquirido la quietud, estarás preparado o preparada para el **paso de la Conexión**. Tu cuerpo está relajado, y has soltado todas las acumulaciones insanas. Tu mente está completamente quieta en el nivel de la Claridad, y ahora puedes hacer la conexión entre tu cuerpo, mente y Ser.

Completando tu Ser: el paso de la Conexión

El paso de la **Conexión** es profundamente satisfactorio, y nos apodera, es decir, nos llena de poder. Conectas tu cuerpo, mente y Ser a través de tu Energía Vital. Como mencioné anteriormente, la Técnica Life-Link te permite usar tu poder de la intención, o poder del pensamiento, para fluir hacia el interior, luego hacia el exterior, y hacia el universo.

Ahora es el momento de que hagas uso de tu Pensamiento Enlace, que es el nombre que has elegido para la Fuente: Dios, Jesus, Allah, Krishna, Om, Naturaleza, Origen, Universo, I, Unidad, etc. De igual manera que partimos la palabra STILLNESS en dos anteriormente, partiremos el nombre que hayamos elegido como nuestro Pensamiento Enlace.

Así, que si habéis elegido la palabra DIOS, sería "DI....OS". JESUS sería, "JE....SUS". ALLAH sería "AL....LAH". OM sería "OHH....MM". ORIGEN sería "ORI....GEN". UNIVERSO sería "UNI....VERSO", etc.. El separar la palabra nos ayuda a crear un estado de concentración, al crear un ritmo pasivo que ancla el Pensamiento Enlace en el cuerpo, la mente y en el Ser. Todas las células de tu cuerpo deberían de vibrar con esta palabra, desde tu cabeza a tus pies. Esto ocurrirá con la práctica, sin que intentes crear esta experiencia conscientemente.

Propongo que uséis la palabra “UNI...DAD” como Pensamiento Link para practicar el paso de la Conexión, para aquellos que no tengan una fuerte preferencia hacia uno en particular. Recuerda, el ritmo que viene de partir la palabra cambiará de persona a persona. Adopta la partición y el ritmo que mejor funcione para ti. No hay reglas estrictas.

Recuerda también, que para esta fase de la preparación del cuerpo y la mente, aún estarías repitiendo las palabras “QUIE...TUD”. Ahora, veamos cómo se realiza la conexión:

1. Con los ojos cerrados, deja de repetir la palabra “QUIE...TUD”.
2. Ahora, imagina que estás de pie en medio de una preciosa rosa, que tiene grandísimos y sanos pétalos, de aquel color que desees imaginar. Observa los pétalos que decoran tu entorno.
3. Ahora, mira cada pétalo e inscribe en él tu Pensamiento Enlace. En mi caso es “UNI...DAD, UNI...DAD, UNI...DAD”
4. Mientras repites este profundo Pensamiento Enlace, comenzarás a sentir incluso más calma, y paz. En cada pétalo a tu alrededor se puede leer el nombre que le has dado a tu Pensamiento Enlace. Sigue repitiendo esta palabra lentamente en tu mente, hasta que la calma crezca en tu interior y en tu entorno.
5. Ahora, imagina que los pétalos de la rosa comienzan a cerrarse lentamente y con ternura, como si la flor estuviera dándote un abrazo. Ve cómo ocurre esto hasta que la rosa se haya cerrado en un capullo, y cómo ahora estas en el centro de él. No está oscuro en absoluto. Hay una brillante, cálida y amorosa Luz alrededor que emana de cada pétalo.
6. Cada pétalo tiene el nombre, “UNI...DAD” y por lo tanto estás rodeado de la UNIDAD. Como esta preciosa palabra viene de dentro tuya, te ilumina desde dentro. Mientras fluye hacia fuera y se convierte en los pétalos iluminados, tu fluyes también hacia fuera, hacia los pétalos, hacia la UNIDAD. Ahora estás en el **nivel de la Iluminación**.
7. Sigue repitiendo tu Pensamiento Enlace, lenta y continuamente mientras fluyes sin esfuerzo hacia el Pensamiento Focalizado... “UNI...DAD”.
8. Puedes permanecer en este lugar pacífico cuanto desees. No pienses en el tiempo, ni en otras cosas. Ni siquiera pienses en si estás realizando la meditación apropiadamente o no. Solamente por tu atención sobre “UNI...DAD” ya que te has convertido, en “UNI...DAD”.

El mejor momento para practicar la Meditación Life-Link

La meditación Life-Link puede ser practicada diariamente, tan frecuentemente como desees durante el día. Yo he notado que el despertarme diariamente entre las 4-5 a.m. para practicar mi meditación me ayuda para fluir libremente hacia la Luz y la Paz, sin distracción alguna. Llego al nivel **de la Iluminación** sin esfuerzo. A esta hora, todo a mi alrededor está completamente quieto y silencioso. Las energías de la naturaleza son gentiles y bajas. A menudo, puedo permanecer en un estado de “UNI...DAD” durante 60 o 90 minutos, sin pérdida de concentración o pensamientos entrando en la mente, que no sean “UNI...DAD”. Al principio, podía mantener la concentración tan solo 2 o tres minutos, pero gradualmente, mi capacidad de permanecer con mi Pensamiento Enlace ha crecido. Todos podemos lograr esto con puro anhelo y disciplina.

Si despertarse por la mañana es difícil, puedes practicar esta meditación por la noche, justo antes de irte a dormir. Alternativamente, puedes tomarte un respiro de 10 o más minutos para tu meditación. También practico la Meditación Life-Link durante un par de minutos antes de cualquier

reunión importante, lo cual me ayuda a aclarar mi mente y a crear una concentración aguda para concentrarme en el tema que tengo que manejar durante la reunión. Uso la Meditación Life-Link como una herramienta de vida.

Deberías de saber que durante la meditación, es posible que experimentes sensaciones y sentimientos diferentes, felicidad profunda siendo uno de ellos. No le prestes demasiada atención a la sensación o al sentimiento, ya que esto te distraerá. No recomiendo a personas que analicen sus sentimientos durante o después de la meditación, porque subconscientemente, uno empieza a buscar o a estimular estas experiencias durante la meditación, causando una pérdida en la concentración. La meditación es el ser tu propio Pensamiento Enlace. Sólomente ser, nada más y nada menos.

La Técnica de Meditación Life-Link puede ayudar a fomentar el desarrollo personal y el crecimiento, incluyendo además de muchos otros beneficios, el hacer uso de la claridad de pensamiento, la toma de decisiones, ser capaz de ver situaciones desde otros ángulos, trascender conflictos internos a través de disminuir el efecto del ego y alegrarse del egocentrismo, la mejora de relaciones personales, el desarrollo de la compasión por toda la creación, y abrirse a las inspiraciones del conocimiento y a la guía de un nivel mayor.... El Ser.

Resumen de la técnica

Podemos resumir los pasos de esta técnica de meditación, el Life-Link Meditation, en los siguientes pasos:

1. **El paso de la Invocación**, en el que invitamos al Ser para que prepare el cuerpo y la mente para la meditación. Esto incluye el paso del Objetivo y del Anhelado interno.
2. **El paso de Soltar**, que nos permite dejar atrás aquello físico, mental y emocional que se ha acumulado en nuestro cuerpo, para permitirnos estar libres y ligeros, alcanzando el nivel de Preparación.
3. **El paso de la Quietud**, que decelera la mente a un nivel de completa quietud, permitiéndonos que obtengamos calma y claridad, así entramos en el nivel de la Claridad. En esta fase, podemos comenzar a involucrar nuestra Atención Enfocada.
4. **El paso de la Conexión**, en el que fluimos hacia dentro para luego fluir hacia fuera, usando el Pensamiento Enlace que hemos elegido.
5. **El paso de la Iluminación**, en el que permanecemos dentro del Pensamiento Enlace tanto tiempo como deseemos, experimentando paz, calma, quietud e iluminación.

Lo que ha sido explicado, es una guía preliminar para practicar la Meditación Life-Link. Es una gran práctica para comenzar. Una vez hayas progresado en tu práctica, puede que quieras saber más y aventurarte de manera más profunda en el proceso. Puedes participar en nuestros seminarios de meditación y talleres, o adquirir una copia en DVD de uno de nuestros eventos en (info@amyndahya.com), con los que podrás adentrarte más en los niveles profundos de la meditación desde la comodidad de tu hogar.

Te deseo el éxito y la felicidad en tu viaje interior y en tu desarrollo personal, y estaré encantado de responder a tus preguntas y de servirte de ayuda en cualquier momento.

Amyndahya, *mentor de excelencia interna.*

2ª PARTE, MEDITACIÓN PARA LA RESTAURACIÓN DE EQUILIBRIO

(10.10.10)

Todos los procesos de la naturaleza tienen el equilibrio como base, pero nuestro mundo de hoy día, y el estado de la mente humana están pesadamente orientados hacia lo negativo – estamos siendo constantemente bombardeados con noticiarios negativos, información causante de pesimismo, y relatos de tragedias procedentes de todos los rincones del planeta. Por lo tanto, es momento de restaurar nuestro equilibrio a través de fomentar lo positivo... de nutrir la consciencia humana con pensamientos positivos y energía positiva. Esto ayudaría a la naturaleza a encontrar su propio equilibrio sin recurrir a medidas como las catástrofes naturales. La cadena de terremotos, erupciones volcánicas e inundaciones que hemos experimentado en los últimos años son ejemplos de la manera en que la naturaleza restablece su equilibrio. Nosotros, como humanidad, tenemos que cambiar nuestro estado mental a través del uso de nuestro poder del pensamiento. La “Meditación para la Restauración del Equilibrio” es muy importante para fomentar un cambio positivo en los campos de la ciencia, la tecnología, las artes, la política, la sociología, la psicología, la economía y todos los aspectos de la vida humana que tienen un potencial para poder ayudar a crear este cambio. Estos aspectos son una parte inherente a la Consciencia Humana. Necesitamos trabajar hacia el objetivo de crear un S.H.I.F.T. (un CAMBIO cualitativo) en la Consciencia Humana para poder obtener la Restauración del Equilibrio.

La palabra S.H.I.F.T., la usamos como acrónimo en inglés: Shaping Human Intellect for Today and Tomorrow. Una traducción posible sería: “Potenciando el Desarrollo de la Consciencia Humana para el Hoy y para el Mañana.” Un S.H.I.F.T. en la conciencia puede ser conseguido usando nuestro Poder para el Pensamiento; y la meditación es una manera de canalizar este poder para ayudar a desarrollar este importante objetivo.

La **1ª Parte** describe como uno puede prepararse para realizar la Meditación Life-Link, o Meditación “Conecta-Vida”, hasta el nivel de la Iluminación, donde yace nuestro mayor potencial.

La **2ª Parte** cubre las semillas de pensamiento que hemos de plantar, mientras estemos en el Nivel de la Iluminación, para ayudar a iniciar y fomentar el cambio necesario en la Consciencia Humana. La meditación colectiva, que puede ser efectuada en grupos o individualmente, al mismo tiempo, por diferentes personas localizadas alrededor del planeta, mientras se concentran sobre un mismo propósito, ayuda a crear una Consciencia Colectiva. La historia nos ha mostrado que la Consciencia Colectiva y la Intención Focalizada son el motor de cambio, y es momento de sacar a relucir esta poderosísima herramienta.

Uno de los objetivos de la Meditación para la Restauración del Equilibrio es crear la armonía entre la Naturaleza, el Planeta Tierra y la Consciencia Humana. El alinear estos importantes factores de la creación de una manera armoniosa, ayudará a fomentar un cambio en nuestra manera de vivir de manera que permita la preservación y la sostenibilidad de nuestro medio ambiente.

¿Cómo se realiza la Meditación para el Cambio Positivo?

Esta meditación se realiza usando la técnica del Life-Link Meditation (la Meditación Conecta-Vida), o usando la técnica que uno esté acostumbrado a utilizar. Los pasos clave son los siguientes:

1. Prepárate para la meditación usando las herramientas Life-Link, u otras que ya hayas aprendido a utilizar.
2. Colócate en el Nivel Iluminado, yendo a través de la Invocación, el Soltar y el paso de la Conexión.
3. En el nivel de la Iluminación, estás completamente sumergido en tu Ser Superior, quien tiene la habilidad de fluir desde ti y de fertilizar las mentes y las consciencias de gente alrededor del mundo. Cada Proposición es una **semilla de cambio**.

Tu Proposición puede hacerse repitiendo las palabras, como se describe a continuación, en la presencia de la UNIDAD o de la LUZ, o cualquier palabra que hayas elegido para tu Pensamiento Enlace. La palabra LUZ es universal y denota Completo Conocimiento o Inteligencia Infinita, que son sinónimos con nuestro Origen o nuestra Fuente, como se explicaba en la 1era parte. Propongo que usemos la palabra Luz cuando vayamos a hacer algunas de nuestras Proposiciones, pero puedes re-emplazar la palabra LUZ con cualquier otra que hayas elegido como Pensamiento Enlace.

Las Proposiciones sugeridas para la Meditación para la Restauración del Equilibrio están descritas a continuación, preferiblemente se harán con los ojos cerrados, cuando estés completamente sumergido en el Nivel de la Iluminación y, dependiendo de tu inclinación personal, incluirán una, dos o todas las siguientes partes:

1. UNIDAD:

- Lentamente repite las palabras en tu mente: UNIDAD EN LA HUMANIDAD, durante, digamos 1 minuto, o tanto tiempo como desees.
- Entonces podrás reducir esta Proposición a una sola palabra, UNIDAD, y continúa repitiéndola durante los siguientes 2-3 minutos, o tanto como prefieras, mientras experimentas cada una de las siguientes visiones:
- 1ª Visión: Piensa en todas las personas del mundo uniéndose en UNA HUMANIDAD, soltando todos los conflictos y actitudes egoístas que nos previenen de estar unidos.
- 2ª Visión: Piensa en todos los elementos de la naturaleza uniéndose con la humanidad; con todos nosotros volviéndonos uno con las plantas, los animales, el agua y el medio ambiente.
- 3ª Visión: Imagina la naturaleza fluyendo hacia nosotros y vice-versa.
- *Hemos sembrado las semillas de la unificación...*

2. PAZ:

- Lentamente repite las siguientes palabras mentalmente; PAZ EN EL MUNDO, durante digamos 1 minuto, o tanto como desees.
- Entonces puedes reducir la Proposición a PAZ, y sigues repitiendo esta palabra durante otros 2-3 minutos, o tanto como creas apropiado, mientras experimentas las siguientes visiones:
- 1ª Visión: Piensa acerca de la paz, la tranquilidad y la calma del mundo, la gente viviendo felizmente junta.
- 2ª Visión: Imagina las caras de niños de todas las razas del mundo, míralos, de uno en uno.
- 3ª Visión: Imagina un pacífico lago, cuya agua pura está completamente quieta, y aún así, en completa armonía con la naturaleza y el medio ambiente. Absorbe esta experiencia y siente la paz y la serenidad de esta visión.
- *Hemos sembrado las semillas de la paz...*

3. AMOR:

- Lentamente repite las siguientes palabras mentalmente; AMOR EN LA HUMANIDAD, durante aproximadamente 1 minuto, o tanto como desees.
- Entonces, puedes reducir la Proposición a una palabra, AMOR, y seguir repitiéndola durante los siguientes 2-3 minutos, o durante el tiempo que creas apropiado, mientras experimentas las siguientes visiones:
- 1ª Visión: Piensa acerca del amor, como algo que nos une a todos juntos, trayendo paz y felicidad.
- 2ª Visión: Piensa en el amor que sientes por tus seres queridos, y extiéndelo hacia fuera, para todos los seres del planeta, y hacia el planeta.
- 3ª Visión: Imagina que toda la creación, en los suelos, los océanos y en los cielos está vibrando con la frecuencia de tu Proposición, de AMOR. Absorbe esta experiencia y siente ese Amor.
- *Hemos sembrado las semillas de amor...*

4. SANAR:

- Lentamente repite las siguientes palabras mentalmente, SANAR EN EL NOMBRE DE LA LUZ, durante 1 minuto, o tanto como te apetezca.
- Entonces reduce tu Proposición a una sola palabra, SANAR, y continúa repitiéndola durante 2-3 minutos o tanto como desees, mientras experimentas las siguientes visiones:
- 1ª Visión: Piensa en todos tus amigos y seres queridos que sufren de enfermedades (físicas, mentales o emocionales).
- 2ª Visión: Piensa en la humanidad completa, y extiéndeles a todos tu energía de sanación.
- 3ª Visión: Piensa en la naturaleza, en las plantas, los pájaros, animales, ríos, océanos, el cielo, el aire, y toda parte de la creación que puedas imaginar. Extiéndele tu energía de sanación a toda la creación. Es interesante que sepas que los poderes de sanación que invoques para tu ser interior, mientras en el nivel de la Iluminación, también ayudaran a sanar los retos de salud por los que tu estás pasando.
- 4ª Visión: Imagina que estas de pie junto a un enorme lago de agua pura. Extiende tus energías de sanación al agua, mientras continúas repitiendo la palabra "SANAR".
- *Hemos sembrado las semillas de la sanación...*

5. ABUNDANCIA Y TRANSCENDIENDO LA POVERTAD:

- Lentamente repite las siguientes palabras mentalmente, **ABUNDANCIA EN EL NOMBRE DE LA LUZ**, durante 1 minuto, o tanto tiempo como desees.
- Entonces puedes reducir la Proposición a una sola palabra, ABUNDANCIA, y sigue repitiéndola durante 2-3 minutos, o tanto como creas apropiado, mientras experimentas las siguientes visiones:
- 1ª Visión: Imagina un mundo repleto de árboles verdes y llenos de vida, junto a una gran charca de agua cristalina, rodeada de un aire fresco y limpio.
- 2ª Visión: Imagina gente viviendo felizmente y teniendo acceso a todo lo que necesitan.
- 3ª Visión: Imagina las sonrisas en las caras de las personas que una vez estuvieron en la pobreza y hambrientas.
- 4ª Visión: Imagina los desiertos encogiéndose, siendo re-emplazados por campos verdes con ríos y lagos de agua cristalina.

- **5ª Visión:** Extiende tus energías de la abundancia a todos lados. Da, da, y da, de lo más profundo de tu alma, sin límites.
- *Hemos sembrado la semilla de la abundancia...*

6. HARMONÍA:

- Esta proposición tiene varias partes, ya que forma la base de la *Meditación para la Restauración del Equilibrio*.

HARMONÍA 1ª PARTE:

- Lentamente repite las palabras HARMONÍA EN LA HUMANIDAD, durante aproximadamente 1 minuto, o tanto como desees.
- Entonces puedes reducir la Proposición a una sola palabra, HARMONÍA, y sigue repitiendo esta palabra durante los siguientes 2-3 minutos, o tanto como creas necesario, mientras experimentas las siguientes visiones:
- **1ª Visión:** Imagina una orquesta, tocando una música maravillosa, con cada instrumento en completa armonía con todos los demás. Escucha esta música inspirada en las profundidades de tu ser, mientras repites mentalmente la palabra HARMONÍA.
- **2ª Visión:** Imagina olas de igual tamaño, en el océano, fluyendo hacia la costa, una detrás de otra, en completa armonía.

HARMONÍA 2ª PARTE:

- Lentamente repite mentalmente las siguientes palabras, “HARMONÍA CON EL SOL”, mientras experimentas las siguientes visiones:
- **1ª Visión:** Imagina los bellos y cálidos rallos del sol, iluminando la tierra y todo lo que te rodea.
- **2ª Visión:** Expresa gratitud por el sol, por la ilimitada nutrición con la que nos bendice.
- **3ª Visión:** Imagina la tierra girando, el globo, iluminado completamente por la luz del sol – es un globo giratorio dorado

HARMONÍA 3ª PARTE:

- Lentamente repite mentalmente las palabras, “HARMONÍA CON EL AGUA”, mientras experimentas las siguientes visiones:
- **1ª Visión:** Imagina un precioso río, con agua cristalina, fluyendo como una serpiente dorada mientras los rallos del sol rebotan contra su brillante agua.
- **2ª Visión:** Imagina el río de agua dorada fluyendo hacia un gran lago de agua pura que también brilla gracias a la luz dorada del sol.
- **3ª Visión:** Expresa gratitud por el agua, por el don de la vida y por la nutrición que nos brinda.
- **4ª Visión:** Imagina que el río dorado y el lago están rodeados por un rico bosque con árboles verdes, llenos de vida con pájaros volando sobre ellos, animales bebiendo del lago, mariposas grácilmente batiendo sus alas en el aire, y cisnes nadando en el agua.
- *Hemos sembrado semillas de armonía...*

7. EL EQUILIBRIO

- Lentamente repite en tu mente las palabras, “**RESTAURAR EQUILIBRIO**”. Repite estas palabras durante 1 minuto, o tanto tiempo como prefieras.

- Entonces podrás reducir la Proposición a una sola palabra, “RESTAURA”, y seguir repitiéndola durante los siguientes 2 – 3 minutos, o tanto como desees, mientras experimentas cada una de las siguientes visiones:
- **Visión 1** – Imagina que observas el planeta como un globo que gira lentamente. Permite que tus ojos se muevan desde el Polo Norte hacia el ecuador. Durante este trayecto, fíjate en los profundos océanos y en los ricos y frondosos bosques.
- **Visión 2** – Permite que tus ojos vayan desde el ecuador hacia el Polo Sur. Durante este trayecto, observa los profundos océanos y los verdes y frondosos bosques hasta llegar al Polo Sur.
- **Visión 3** – Imagina un cielo lleno de contaminación y mientras lo observas sucio, repite la palabra RESTAURA... RESTAURA.. RESTAURA... y causas que la contaminación se disipe, revelando un cielo azul claro.
- **Visión 4** – Imagina que estás mirando un río teñido por tintes industriales... y mientras miras al agua negra, repites las palabras RESTAURA... RESTAURA... RESTAURA causando que el agua vuelva a ser clara, pura, mientras fluye alejándose de ti, con destellos de luz solar, como una serpiente dorada.
- **Visión 5** – Imagina que estas mirando a un trozo desolado de tierra, donde nada puede crecer dada la contaminación del terreno... que se parece a un desierto. Mientras miras a la tierra muerta, repites la palabra RESTAURAR... RESTAURAR... RESTAURAR y causas crezca el césped verde sobre la tierra, hasta que se convierte en un precioso campo verde.
- Hemos plantado las semillas de restauración, tras crear la unidad, la paz, el amor, la sanación, abundancia y armonía.

8. GRATITUD: Ésta es la culminación de la Meditación:

- Lentamente repite mentalmente la palabra “**GRATITUD**”. Repite esta palabra durante 2-3 minutos, o tanto como prefieras.
- Recuerda que estas en la UNIDAD, y rodeado por pétalos iluminados con el nombre de tu pensamiento enlace. “UNI...DAD”. Esta preciosa Luz ha llenado tu ser.
- En la presencia de esta Luz, continúa repitiendo lentamente “GRATITUD”.. “GRATITUD”... “GRATITUD” ... tanto tiempo como desees.

Tu meditación ahora está completa. Puedes abrir los ojos y sentarte en silencio unos momentos, digiriendo la energía y la paz que acabas de experimentar. Has plantado muchas semillas de cambio, que facilitarán un cambio positivo para la humanidad y un desplazamiento-cambio (S.H.I.F.T.) en la consciencia humana que se aleje de la espiral negativa que actualmente engulle a nuestro mundo y amenaza nuestro futuro.

Felicidades, y que Dios te bendiga.

Amyr Dahya, Mentor de S.H.I.F.T.

