

Extracto de las MEDITACIONES GUIADAS

de STELLA MARIS MARUSO



El siguiente es un extracto de las meditaciones, visualizaciones e indagaciones editadas por Stella Maris Maruso, directora de la Fundación Salud.

Los trabajos de Meditación están divididos en dos niveles:

- **Nivel 1: Inteligencia Emocional**, que comienzan con un Cuento de sabiduría. El listado de los cuentos de cada meditación está citado al final de este trabajo.
- **Nivel 2: Inteligencia Espiritual**, que comienzan con un Mensaje espiritual.

Las meditaciones de ambos niveles se inician con diferentes ejercicios de Respiración para inducir a la Relajación.-

INDICE

- 1 - Cuatro niveles de existencia / Sensaciones sanadoras
- 2 - Liberando el Estrés / Pinta el Paraíso y entra en él
- 3 - Impermanencia de la mente / Amor, alegría, optimismo, esperanza
- 4 - Sanación de cuerpos energéticos / Conciencia de sensaciones
- 5 - Detener la Guerra para alcanzar la sanación / Conciencia de energía vital
- 6 - El estanque / Sensaciones placenteras
- 7 - Espiritualidad verdadera / Conciencia y gratitud
- 8 - Experimentando con el cuerpo / Soltando las tensiones: El lago.
- 9 - Placer y sanación / Avanzar hacia la luz
- 10 - Tu lado sombra / Dejar salir al Sufrimiento
- 11 - El dolor frente al amor / Permitiendo la sanación.
- 12 - Viaje de sanación / Tú Eliges y la vida asume
- 13 - Una nueva realidad / Sanando tu sistema Nervioso
- 14 - Liberando la presión del Tiempo / Relajación para inducir al Sueño
- 15 - Sanando tu sistema inmune / Sanando el Dolor y la incomodidad
- 16 - Sanador interior / Flujo de Pensamientos y de luz
- 17 - Meditación con el Catedral / De regreso al Hogar
- 18 - Más allá, la realidad / Meditación del amor
- 19 - El amor que sana al mundo
- 20 - El camino hacia la Paz / Formas de meditación II
- 21 - Ciencia y Arte en la sanación / Formas de meditación I
- 22 - Entre la incertidumbre y la impermanencia / Soltando el Control
- 23 - La Alquimia de la transformación / Despertando del sueño
- 24 - Formas de comunicación I / El Pasado como escuela
- 25 - Meditación de los arquetipos / Ley de Rendición
- 26 - Formas de comunicación II / Mantras (para la comunicación)
- 27 - Distorsiones Cognitivas / Mantras
- 28 - Conciencia de vida
- 29 - Siete corazones / Relajación profunda
- 30 - Trabajando los Apegos / Sri-Ram
- 31 - Agradecimiento y conciencia
- 32 - La voz de Dios / Estados Emocionales densos
- 33 - Conciencia del Bien / Lo que nunca muere
- 34 - Cuerpo, corazón, mente
- 35 - Espacio Sagrado
- 36 - Libertad de Elegir
- 37 - Amor incondicional / Morir a lo viejo
- 38 - Cómo crear salud / Limpieza de chakras
- 39 - El Propósito de la vida
- 40 - Conciencia de mi Destino
- 41 - Ley de Ciclos
- 42 - Nuestros dones Heredados
- 43 - Imágenes de Poder y sanación

44 - Conciencia de mi Presente
45 - Nuestra Identidad verdadera
46 - El poder del Silencio
47 - Integración y sanación
48 - El sendero hacia la Evolución
49 - Activando tu Poder interior
50 - El secreto de la Libertad
51 - Liberando el domino del Ego
52 - Proceso de Desidentificación
53 - Trabajo práctico con Arquetipos
54 - Conciencia cuerpo-mente
55 - Venciendo la Tiranía Mental
56 - Viaje hacia el Desapego: El estadio.
57 - Acercándonos a lo Sagrado
58 - Cambiando los Pensamientos negativos
59 - Conciencia de mis Fuerzas
60 - El don de la vida
61 - El espacio donde nace el Milagro
62 - El sendero hacia la Recuperación
63 - La Esencia de lo que somos
64 - Libre de Identificaciones
65 - Trabajando la Rabia y el Resentimiento
66 - Viaje a la Montaña sagrada

67 - Saber Comunicarse
68 - Distorsiones del Autoengaño
69 - Despertar del Sueño
70 - El viaje de nuestra Vida
71 - El cuerpo del Dolor
72 - El ser Humilde
73 - Espacio para el Cambio
74 - La trampa del ego
75 - Aprendiendo a Resignificar mi Historia
76 - Recuperando mi Integridad
77 - Crisis y transformación. La montaña
78 - Vida y Transición
79 - Transformación y Biología
80 - Para encontrar lo Sagrado
81 - El aprendizaje hacia el Desapego
82 - Del Dolor a la Alegría
83 – La mejor Versión de ti mismo
84 – El Proceso de la vida
85 - Diferencia entre Conflicto y Problema
86 - El Dar verdadero
87 – El pasaje de Víctima a Creador
88 - Sanando nuestras Heridas

89 - La comprensión de Quién soy

90 – La aniquilación del Pasado

91 - Hacia el encuentro con tu Dignidad

92 - Sintiendo la Unidad

93 - La fortaleza de la Fe

94 - Transformando nuestras Emociones

95 -Cuál es mi manera

-- Índice de los Cuentos incluidos en las Meditaciones

1 - CUATRO NIVELES DE EXISTENCIA / SENSACIONES SANADORAS

Pista 1. Cuatro niveles de existencia. Indagación (Preguntas)

Para vivir en plenitud y evolucionar, es necesario sanar los **cuatro niveles** de existencia - físico, emocional, mental y espiritual. Es importante **qué sientes** cuando te **confrontas** con las **preguntas** orientadoras, además de las respuestas que aparezcan con palabras. Todos los aspectos pueden unirse en el nivel espiritual.

Pista 2. Sensaciones sanadoras. Inteligencia emocional. Sanación

Al activar el centro de comunicación **cuerpo-mente**, desde un estado de paz actúan las fuerzas sanadoras, y los sistemas de **defensa** del cuerpo. Disminuye el excesivo funcionamiento de las glándulas suprarrenales, esto trae **calma** y una dosis adicional de betaendorfinas actúa como mensajero químico para **potenciar** lo que imagines.

2 - LIBERANDO EL ESTRÉS / PINTA EL PARAISO Y ENTRA EN ÉL

Pista 1. Liberando el estrés. Inteligencia emocional. Estrés. Sentidos

Al relajarte, sentirás la sensación de **flotar** y al pasar por todos los sentidos internos, percibiendo sonidos, olores texturas, sabores, colores, llegarás a sensaciones de **calma, paz o amor**, haciendo que tu cuerpo las **sienta** hasta convertirte en ellas para luego compartirlas y evocarlas cada vez que lo necesites.

Pista 2. Pinta el paraíso y entra en él. Inteligencia emocional. Plenitud.

Llenándote de sensaciones de bienestar, de ternura, te adentras más y más en lo profundo y te diriges hacia un momento **feliz** de tu vida **volviendo** a sentirlo. Es un paraíso que está dentro de ti y lo puedes convertir en realidad. Las respuestas están dentro de ti, en tu intimidad, en tu mente profunda. Esta meditación instrumenta para **rehacer** todo en sensaciones.

3 - IMPERMANENCIA DE LA MENTE / AMOR, ALEGRIA, OPTIMISMO y ESPERANZA

Pista 1. Impermanencia de la mente. Inteligencia Emocional. Ejercicio.

Aprenderás a desarrollar la habilidad para mantener la **atención** concentrada en el **presente**. Si aparecen **pensamientos**, los observarás y dejarás que se vayan sin retenerlos, descubriendo que son **transitorios** por la naturaleza impermanente de la mente. Luego, experimentarás a la **mente** como una **corriente** de acontecimientos, siempre cambiante y en movimiento.

Pista 2. Amor, alegría, optimismo y esperanza. Inteligencia Emocional. Viaje en sensaciones.

Este trabajo te va a ayudar a dejar que el amor, la alegría, el optimismo y la esperanza **entren** en tu vida, a pesar de todo lo que te esté ocurriendo; a **desprenderte** del sufrimiento. Viajarás a un país, a un **mundo ideal**, lleno de amor, de alegría, de esperanza transitando entre la luz y la oscuridad. Y sentirás que es el **amor** quien siempre enciende la **luz**.

4 - SANACION DE CUERPOS ENERGETICOS / CONCIENCIA DE SENSACIONES

Pista 1. Sanación de cuerpos energéticos. Inteligencia Emocional. El dolor.

La **conciencia**, puesta en el nivel sutil de las sensaciones, puede sentir el **dolor** o la **incomodidad**, para permitir **desapegarnos** de ellos. No se trata entonces de combatir el dolor, sino de **sanarlo** soltando las sensaciones de malestar que tensionan. Somos **uno** con todos los que sufren y podemos experimentarlo en una común compasión, ayudando a **calmar el dolor del mundo**.

Pista 2. Conciencia de sensaciones. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

Viaje más allá de lo fisiológico al concentrar la conciencia en un punto azul noche, ubicado en el centro y arriba del cerebro para construir un **punte** que une lo inferior con lo superior. Es un **espacio sagrado** donde reside la luz del alma, para despertar a una nueva vida en el corazón, una vida celestial.

5 - DETENER LA GUERRA PARA ALCANZAR LA SANACION / CONCIENCIA DE ENERGIA VITAL

Pista 1. Detener la guerra para alcanzar la sanación. Inteligencia Emocional.

Detener la guerra es liberarse del sufrimiento. Es la única manera que te conducirá a la alegría del Ser y estar vivo. Y así vas reconociendo a tu **espacio interior**. Esta meditación te conducirá a confirmar la invalidez de la lucha, en favor del **camino** de la sanación.

Pista 2. Conciencia de energía vital. Inteligencia Emocional. Bioenergética.

En el centro de tu ombligo aparecerá un **cordón dorado** en cuyos extremos se encuentran el cuerpo físico y el cuerpo transparente. Luego trabajarás con tus **hemisferios** cerebrales ante la mención de distintos objetos o situaciones. Después

tendrás una **experiencia vivencial** mediante un espejo, en el que te irás mirando para ir tomando conciencia de ti mismo en el cuerpo físico y en el bioplásmico.

6 - EL ESTANQUE / SENSACIONES PLACENTERAS

Pista 1. El estanque. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

En el centro del claro de un bosque hay un **estanque** pequeño, hondo e inmóvil, rodeado de colinas. El **ejercicio** consiste en dejar que caigan y rueden hacia él, disolviéndose tranquila y felizmente desde sensaciones y el propio cuerpo hasta el mundo y las galaxias. Este es un **viaje imaginario** de ida y vuelta, explorando y atravesando las paredes de la mente para llegar a los lejanos confines de nuestro mundo interior.

Pista 2. Sensaciones placenteras. Inteligencia Emocional. Sentidos, sensaciones.

Disfrutando desde todos los **sentidos internos**, del paisaje en los colores, las fragancias, la temperatura agradable, la belleza de un día de sol y las aguas de un arroyo se llega al océano y el calor del sol se convierte en una luz amorosa que llena al cuerpo de energía y permite sentir el **amor divino**. La vida avisa a través de los indicadores somáticos y muestra qué es necesario **cambiar** al hacerse responsable de ella.

7 - ESPIRITUALIDAD VERDADERA / CONCIENCIA Y GRATITUD

Pista 1. Espiritualidad verdadera. Inteligencia Espiritual. Viaje.

La **transformación espiritual** no requiere ninguna condición especial para transitarla, y el punto de partida es aquí y ahora, tal como estás. Ahora es el momento de comenzar con conciencia la **transformación**. Realizarás un **viaje** hacia la conciencia pura, a través de tu cuerpo y tus vivencias con él. Al abrir la mente, en lo profundo de nosotros mismos aparece un orgullo que contiene toda la humildad - la divinidad de lo **interior**, espiritualidad verdadera.

Pista 2. Conciencia y gratitud. Inteligencia Emocional. Agradecimiento

Pasando por la **experiencia imaginaria** de un cuerpo limitado en sus posibilidades, llegamos a reconocer la importancia de nuestros sentidos (tacto, oído, visión, olfato y gusto), para llegar al **agradecimiento**. A medida de que somos conscientes de la relevancia de dichos sentidos en nuestra vida cotidiana, nuestro agradecimiento puede **extenderse** hacia una experiencia aparentemente negativa como puede ser la enfermedad.

8 - EXPERIMENTANDO CON EL CUERPO / SOLTANDO LAS TENSIONES

Pista 1. Experimentando con el cuerpo. Inteligencia Espiritual. Sensaciones sutiles.

Este trabajo se inicia comenzando a experimentar todos los **movimientos sutiles** del cuerpo. Después se desarrollan las **sensaciones** de pesadez, liviandad, frío, calor, dolor, placer, oscuridad, colores, formas. El cuerpo se encuentra luego **flotando** y el aire lo traslada sobre distintos paisajes. Y es sumergido en un arco iris que lo purifica, y energiza cada uno de los centros magnos.

Pista 2. Soltando las tensiones. Inteligencia Espiritual. "El lago"

A medida que la ansiedad **abandona** a la mente, aparece un nivel más sereno que permite hacerse responsable del proceso de **sanación** al transformarnos en **lago interior**. Se crean sensaciones de autovaloración. La **mente profunda** es como un lago tranquilo donde toda la información queda, y aparecerá para ser aplicada con acierto en el momento oportuno. La respiración final lleva a sentir con entusiasmo la fuerza del Universo.

9 - PLACER Y SANACION / AVANZAR HACIA LA LUZ

Pista 1. Placer y Sanación. Cuento. Inteligencia Emocional. Hilo conductor.

La relajación es muy detallada y permite iniciar un viaje por un sendero que lleva a un bosque, un arroyo y al océano, mientras conecta con sensaciones de **placer**. Luego se presta atención al **agradecimiento** y a hacer algo por **otro**. Se busca una línea de **significado** a lo que nos ocurrió durante la vida y usar el propio poder escuchando a los indicadores somáticos para **cambiar** "Cambia una actitud; si no lo haces, el dolor lo hará".

Pista 2. Avanzar hacia la luz. Mensaje Inicial. Inteligencia Espiritual.

Para **avanzar** en dirección de la luz se trata de **despertar**, porque el maestro interno está cerca. Una breve relajación induce a encontrar una senda de **luz** y a sentir **paz** para recibir a una mente tranquila. La decisión de vivir una vida más pura que conduzca a la luz, pasa por **servir** desinteresadamente, con coraje y determinación para avanzar.

10 - TU LADO SOMBRA / DEJAR SALIR AL SUFRIMIENTO

Pista 1. Tu lado sombra. Inteligencia Emocional. Oscuridad y luz.

El encuentro con la **propia sombra** nos lleva a comprender que los aspectos negativos son provocados por el miedo. Tu sombra acepta que la **limpien** desde el primer centro de energía, quemando el egoísmo, la codicia, la envidia, la arrogancia y también la ira, pudiendo así destruir los muros de autoprotección que no dejan pasar al amor de los demás y comprender la razón de por qué estamos aquí, en un cuerpo.

Pista 2. Dejar salir al sufrimiento. Inteligencia Emocional. Ilusión y realidad.

Es necesario aprender que cualquier **ilusión** acarrea dolor y **sufrimiento**. La realidad sólo trae Paz. Si estamos perturbados es porque hemos reemplazado a la realidad por las ilusiones que hemos creado. Para que aparezca la **acción correcta**, hay que llevar la mente al corazón, para que luego el corazón actúe junto con la mente. Así podremos dejar salir el sufrimiento.

11 - EL DOLOR FRENTE AL AMOR / PERMITIENDO LA SANACION

Pista 1. El dolor frente al amor. Inteligencia Emocional. Mente y corazón.

La respiración contacta con el **dolor real** —no con el sufrimiento—, que **encuentra** al corazón y suaviza al cuerpo y a la mente. Al abrirnos a la percepción amorosa de **dejar flotar** la mente en el corazón podremos encontrar la sanación que surge de él. Cuando el dolor se enfrenta con el corazón, estamos solos con el **misterio del ser**; y hay paz, mucha paz.

Pista 2. Permitiendo la sanación. Mensaje inicial. Inteligencia Espiritual. Expansiva. Todo el trabajo de esta meditación consiste en prestar **atención**, al respirar, hasta que **el corazón se abra** permitiendo la sanación. Se van disolviendo el pasado, los apegos, el sufrimiento, la oscuridad. Todo es luz y aparece la conciencia como una percepción presente viviéndolo todo. Al conectarnos con la **mente verdadera**, "nada externo tiene poder sobre nosotros". Esta **frase**, que es repetida varias veces, y la **música final**, nos transportan e sensaciones placenteras.

12 - VIAJE DE SANACIÓN / TÚ ELIGES Y LA VIDA ASUME

Pista 1. Viaje de sanación. Inteligencia Emocional. Fuerzas sanadoras.

Las tensiones se **liberan** mientras la música asiste a los movimientos respiratorios y el aire, al inspirarlo, se transforma en luz. Hay una toma de **conciencia** al llevar los sentidos internos a la cercanía del problema o enfermedad, para poder escuchar su

mensaje. Entonces, en la periferia de la luz, aparecen **fuerzas sanadoras.** Se las bendice, así como a médico y a la medicina. La meditación finaliza con **sugerencias** para llegar a la sanación del ser, del cuerpo, de la vida.

Pista 2. Tú eliges y la vida asume. Inteligencia Emocional. Cambiar.

Luego de una relajación muy detallada, hay un **viaje**, a través del paisaje, en el que se trabajan todos los **sentidos internos**; un bosque, un arroyo, un lugar tranquilo en el mar. Así, el cuerpo de **sensibilidad** se desarrolla activando sustancias químicas sanadoras. Se trata de escuchar a los **indicadores somáticos** para saber qué es necesario **cambiar**, usando el poder personal para realizar mejores elecciones y encontrar una línea conductora; un sentido a la vida.

13 - UNA NUEVA REALIDAD / SANANDO TU SISTEMA NERVIOSO

Pista 1. Una nueva realidad. Inteligencia Espiritual.

Este ejercicio de **visualización guiada** tiene como finalidad mostrar que hay **otras** alternativas a lo que se está experimentando; ayudar a percibir que hay **realidades paralelas**, otros puntos de vista y que es posible debilitar, suavizar los límites para abrirse a otros sentimientos y aumentar la creatividad. Al regresar al presente queda la sensación de estar abierto a nuevas propuestas.

Pista 2. Sanando tu sistema nervioso. Inteligencia Espiritual.

Al centrar la atención en la respiración conciente, las **tensiones** acumuladas se **disuelven** mientras se inhala y exhala. La respiración da paso hacia la vida interior, lugar sagrado y tranquilo desde donde parte la **sanación**. Al convertir al cuerpo en una galaxia de estrellas, se produce un movimiento de energía y luz que estimula el **sistema nervioso**, activando sus potenciales.

14 - LIBERANDO LA PRESIÓN DEL TIEMPO / RELAJACIÓN PARA INDUCIR AL SUEÑO

Pista 1. Liberando la presión del tiempo. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

El **cuerpo** es como la pluma de un pájaro que desciende hacia un bote, y comienza a extenderse la percepción del **tiempo**. Arroyo, río, océano y nos encontramos navegando en el **infinito** sin fronteras. Y aparecen sensaciones como una completa **falta de presión** del tiempo. Para recuperar la salud, es necesario vivir **fuera** del tiempo cronológico; en el tiempo del **amor**, de la **conciencia**, de la **vida**.

Pista 2. Relajación para inducir al sueño. Inteligencia Emocional y Expansiva.

El ritmo de la respiración te eleva, junto con los números del 1 al 20, y la **naturaleza** te acuna por un camino de flores, frutos, pájaros, hasta adentrarte en él de diferentes formas. Tus **pensamientos** son como **nubes** en el cielo de tu mente. Aprenderás a liberarte de ellos y a escuchar al corazón. Realizarás luego un **viaje** a través de tu ser hacia la **luz**, dejando el cuerpo físico, que será cuidado por un guía.

15 - SANANDO TU SISTEMA INMUNE / SANANDO EL DOLOR Y LA INCOMODIDAD

Pista 1. Sanando tu sistema inmune Inteligencia Emocional. Defensas naturales.

Esta visualización te conectará con los glóbulos blancos, los macrófagos, las células "T", las células N.K. (natural killer) y las células "B". Te conectarás con los mecanismos **naturales** de defensa del sistema **inmunológico** y luego pasarás a imaginarte **sano y feliz**. Con tu imaginación estarás creando un cuerpo nuevo. Tu mente se aclara, tus emociones se equilibran y te sientes espiritualmente sintonizado con tu **interior**. Es desde tu propio **potencial** que puedes sanar.

Pista 2. Sanando el dolor y la incomodidad. Inteligencia Emocional. Prácticas.

Luego de relajar la parte muscular pasarás a las glándulas suprarrenales para cerrar su flujo al torrente sanguíneo, como si fueran grifos que **disminuyen** la adrenalina. Así aparecerá un estado de **calma** en tu mente y en tu cuerpo. Imaginarás las morfina endógenas **bloqueando** a los mensajeros de dolor. **Aprenderás** varias formas de disminuir el dolor y podrás realizarlas en forma **práctica** al seguir la inducción.

16 - SANADOR INTERIOR / FLUJO DE PENSAMIENTOS Y DE LUZ

Pista 1. Sanador interior, Inteligencia Emocional. Sanación.

Conectándote con la **fuerza** infinita e ilimitada que hay en ti, vas a **dejar atrás** la culpa, la vergüenza, la ira, la falta de perdón, que **no** te permitieron la autoestima, la autoaprobación y la autoaceptación. Tus pensamientos y sentimientos realizarán la sanación, al enviar **energía** relajante a todas las partes del cuerpo y recitar internamente **afirmaciones** saludables.

Pista 2. Flujo de pensamientos y de luz. Inteligencia Emocional. Observar los pensamientos. Sanación.

Este trabajo te llevará a **observar** el proceso de caos que se produce en nuestra mente ante el desorden de los **pensamientos**. Mientras te relajas y respiras,

aprenderás a observarlos y a **dejarlos ir** en forma práctica y te convertirás en un haz de luz blanca. Experimentarás alegría, amor y afecto, y descubrirás que estás **vivo** para compartir y difundir la luz; y, pudiendo ver, esclarecer e intuir, lograr **sabiduría**.

17 - MEDITACION CON EL CATEDRAL / DE REGRESO AL HOGAR

Pista 1. Meditación con el catedral. Inteligencia Espiritual. Práctica.

Esta meditación explica, cuáles son los pasos a seguir para trabajar a diario con el Cristal Catedral.

Pista 2. De regreso al hogar. Inteligencia Espiritual. Virtudes.

Este es el viaje del salmón que inicia el viaje de retorno. Río arriba pasa por corrientes de **compasión**, por las aguas de la **voluntad** y por el lago de la **autoafirmación** que lleva a la propia **aceptación**. Aparecen la **acción correcta**, el disfrute del **presente**, la **abundancia** y el desafío de saltar la catarata de la **fe** llegando a las tranquilas aguas del **hogar**. Todos podemos **regresar al hogar** para lograr "un mundo encendido, una paz iluminada".

18 - MAS ALLA, LA REALIDAD / MEDITACION DEL AMOR

Pista 1. Más allá, la realidad. Inteligencia Emocional. Sensaciones y conciencia.

Luego de pasar con el cuerpo de sensaciones por estados de - expansión, contracción; pesadez, liviandad; frío, calor; dolor, placer, esta Meditación lleva hasta lo profundo de la **conciencia** y, mucho **más allá** de las apariencias, está la **realidad**.

Pista 2. Meditación del amor Inteligencia emocional. Ejercicio Práctico.

Ejercicio práctico en el que **se visualiza** a las personas amadas, o no, conocidas o no y, en todas las direcciones hacia el horizonte, a todos los demás seres. Generando una **vibración amorosa**, sentirla en el propio cuerpo y la propia mente, para luego derramarla hacia **los demás**. Superando entonces al ego, quedará espacio en el corazón para desarrollar el **amor puro y universal**.

19 - EL AMOR QUE SANA AL MUNDO. Inteligencia Emocional. Sanación.

Buscando **equilibrar** a todos los sentimientos como el miedo, la ira, la duda, que oscurecen a la plenitud del corazón, al respirar se **repiten** amorosamente las **palabras** referidas a - "vivir en el propio corazón", "liberarse del propio sufrimiento",

"lograr ser sanado" y a "vivir en paz". Estas frases son dirigidas primero a **uno mismo**, luego a los **seres amados**, extendiéndolas a todos los seres y al **mundo** entero.

20 - EL CAMINO HACIA LA PAZ / FORMAS DE MEDITACION II

Pista 1. El camino hacia la paz. Inteligencia Espiritual. Expansiva

Esta meditación se centra en el **vientre** donde la respiración libera, **ablandándolo** para dejar salir el dolor, el juzgamiento, las dudas, los viejos pesares. Luego la energía se concentra en el **sexto** centro energético y en el reconocimiento de ser una **energía consciente**, un alma que tiene un cuerpo y deja **fluir** hacia el mundo y hacia los otros seres la paz, el amor y el poder espiritual, vibrando **alto**.

Pista 2. Formas de meditación II Inteligencia Emocional. Práctica.

Este trabajo desarrolla distintas **formas** de meditar. Se van guiando los **pasos**, y el **tiempo** que debe dedicarse a los ejercicios de meditación. **Estos son:** - Respiración. Flujo y reflujo. Prestar atención. Acción sobre emociones y transformación interior. Instalar emoción en el corazón. Espaciosidad para vaciarse de negatividad.

21 - CIENCIA Y ARTE EN LA SANACION / FORMAS DE MEDITACION I

Pista 1. Ciencia y arte en la sanación. Inteligencia Emocional. Sensaciones

Hay un refugio silencioso en el **interior**, desde donde se puede percibir el **poder sanador** de la respiración. El cuerpo de **sensaciones**, el cuerpo "leve", se activa con la respiración consciente Podemos desde allí sanarnos y cooperar en la sanación de otros seres. A través del cuerpo podemos descubrir el **milagro** de lo invisible que se torna visible.

Pista 2. Formas de meditación I. Inteligencia Emocional. Práctica.

Esta meditación da la práctica de diferentes **formas** de meditar, a través de la respiración consciente y sus pasos. El trabajo finaliza con la profundización de la certeza de que todo lo supuestamente negativo en mi vida **pasará**. Permite conectarse vivencialmente con hechos, personas, circunstancias, temores, apegos, que nos afectaron desde la infancia pero "pasaron".

22 -ENTRE LA INCERTIDUMBRE Y LA IMPERMANENCIA / SOLTANDO EL CONTROL

Pista 1. Entre la incertidumbre y la impermanencia Mensaje Inicial. Inteligencia Espiritual

El mensaje inicial se refiere a todo aquello de lo que deberemos **rendir cuenta** y a lo que deberemos **compensar**. Entrando en un mundo de **sensaciones** llevamos la **mente** hacia la calma. Así, los pensamientos flotan en su propia impermanencia, se disuelven y girando en la espiral del **tiempo sin tiempo**, podemos **experimentar** la incertidumbre y la impermanencia.

Pista 2. Soltando el control. Inteligencia Espiritual. Expansiva

Aprendemos a **estar presente en la respiración** al observar su ritmo natural y explorarla más de cerca hasta percibir las **sensaciones** generadas en el cuerpo. Se trata de estar atento **sin** interferir; sin que la conciencia imponga nada. Se puede notar entonces la **naturaleza temporaria del control** y sentir que el universo **nos** respira, o que está respirando **a través** de nosotros.

23 - LA ALQUIMIA DE LA TRANSFORMACION / DESPERTANDO DEL SUEÑO

Pista 1. La alquimia de la transformación. Inteligencia Espiritual. Expansiva. Indagación.

La respiración permite percibir la liviandad eléctrica del **cuerpo de luz**. Desde la galaxia interna, la sensación de explotar que lleva al vacío, una dimensión sin tiempo ni espacio, nos traslada hacia la luz y hacia la sensación de unirse al **Todo** para **expandir** los estados de conciencia. Amorosamente, la respiración ayuda a **renacer** en la luz, diluyendo lo negativo. Las **preguntas** finales se refieren a cómo dejar este mundo mejor.

Pista 2. Despertando del sueño: Inteligencia Espiritual. Ejercicio - metabolizar virtud. Indagación.

Un hermoso **recuerdo** de la vida nos deja una sensación de regocijo en el cuerpo, hasta sentir que no distinguimos la frontera dentro-fuera. Al entrar a un templo de luz vamos al encuentro de alguna **virtud** conectada con nuestro **corazón**. Nos imaginamos un día de nuestra vida dentro de **cinco** años, con la virtud metabolizada para hacernos **preguntas** referidas a esos cambios.

24 - FORMAS DE COMUNICACION I / EL PASADO COMO ESCUELA

Pista 1. Formas de comunicación I. Inteligencia Emocional. Relato. Indagación
Ejercicio guiado por **preguntas** que llevan a cada uno a descubrir cómo se comunica en los **conflictos** y qué puede hacer para comunicarse mejor. **Buena** comunicación y características de la **mala** comunicación Plantearse, si hay un verdadero deseo de aprender a comunicarse **mejor**, cuáles son las **respuestas** al hacerlo con sinceridad e iniciando un trabajo de **cambio**.

Pista 2. El pasado como escuela. Inteligencia Emocional. Significado
Usando el poder de **imaginar**, el ejercicio consiste, durante **cinco** minutos, en **pintar** un enorme lienzo que quedará formando **parte** del pasado. Quedará para siempre formando parte del pasado, Ahora que estamos **vivos** podemos seguir pintando y confiar en que si despertamos a una conciencia **mayor** y vibramos en **amor**, podremos aportar algo de **significado** a nuestra vida y **disfrutar** de ella.

25 - MEDITACION DE LOS ARQUETIPOS / LEY DE RENDICION

Pista 1. Meditación de los Arquetipos. Inteligencia Emocional. Mensaje. Ejercicio.
La relajación da paso **dan paso** a la explicación sobre los Arquetipos. Como **práctica**, se trata de **descubrir** en qué momentos y acciones actuó en la propia vida la imagen de cada arquetipo; cuál está más **logrado** y cuáles hay que **desarrollar**. Para identificar esas acciones, se trabaja unos minutos con cada arquetipo - guerrero, sanador, maestro y visionario.

Pista 2. Ley de rendición. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Virtudes. Aceptación
¿Qué es rendirse? Es **aceptar** por completo este momento, este cuerpo y esta vida. Implica vivir de acuerdo con una voluntad **superior**. No estamos solos en el mundo, todo tiene un **sentido**. Esto lleva a la rendición; un acto de **humildad** que no es aceptación pasiva sino un camino hacia la **conciencia de unidad** con todos los seres, evolucionando hacia una realidad espiritual.

26 - FORMAS DE COMUNICACION II /MANTRAS

Pista 1. Formas de comunicación II. Inteligencia Emocional

La imaginación se dirige a un lugar maravilloso el Portal de **luz** con escaleras que al descenderlas llevan a un lugar placentero y tranquilo. Se entra en el mundo del **subconsciente**, donde está almacenado todo lo vivido hasta el presente. Una **voz**

desde lo profundo nos responde y al ascender nuevamente, sentimos **placer** y una inspiradora oleada de **energía**.

Pista 2. Mantras (para la comunicación)

Tres mantras grabados en forma continua para que su contenido sea una prolongación de la meditación anterior. Se refieren al **triunfo** del espíritu sobre el ego, a ampliar la inteligencia y alcanzar la sabiduría, y a ir hacia la verdad, la luz y la inmortalidad.

27 - DISTORSIONES COGNITIVAS / MANTRAS

Pista 1. Distorsiones cognitivas. Inteligencia Emocional. Indagación. Preguntas.

Se inicia este trabajo con la **historia** de la taza a la que su artesano, desde que era barro hasta que estuvo terminada le decía "Aguanta un poco más...". Aquietados el cuerpo y la mente se actúa luego sobre los pensamientos insalubres y las emociones negativas. Se realiza un repaso de las distorsiones cognitivas y luego se hacen las preguntas que conducen a la depresión y a la ansiedad.

Pista 2. Mantras

Conducen a generar alegría.

28 - CONCIENCIA DE VIDA. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

Cayendo hasta el **fondo** de uno mismo los pensamientos desaparecen junto a los deseos, y las emociones se tranquilizan. Los sufrimientos se distancian y se disuelven en paz. Sólo existe el Ahora y es necesario abrirse al **Sentir**. Se puede preservar la vida **expandiéndose** más allá del sol donde la mente estalla; **pura conciencia** donde todo se puede transmutar. Porque "la transmutación es la propia vida bailando en la conciencia de los hombres".

29 - SIETE CORAZONES / RELAJACION PROFUNDA

Pista 1. Siete corazones. Inteligencia Emocional.

Este es un ejercicio que trabaja con el **4to.** Centro energético, el **cardíaco**, donde están ubicados de abajo hacia arriba, los **siete corazones**. Se trata de conocerlos y de vivenciarlos para ayudar a la evolución espiritual llegando al servicio. Se describen las características de los corazones y se explica cómo trabajarlos si están demasiado abiertos o cerrados para llevarlos a un nivel de equilibrio.

Pista 2. Relajación profunda. Inteligencia Espiritual.

De manera profunda, la relajación torna al cuerpo más pesado y aparece la sensación de **flotar** a la deriva. Se profundiza más al descender **diez** escalones, se llega a un **paisaje** bello y apacible. Desciendo 10 escalones. Se inicia entonces la experiencia de un **viaje extracorpóreo**, con desprendimiento de la estructura psíquica, para regresar a la **conciencia plena** con una sensación de **bienestar**.

30 - TRABAJANDO LOS APEGOS / SRI-RAM

Pista 1. Trabajando los apegos. Inteligencia Emocional.

Ejercicio para **debilitar** los apegos - tomar conciencia de cada una de las personas o cosas con las que me **identifico** o de las que dependo. Sentirlas, llevarlas al corazón y extender luz para que todos los seres sensibles puedan **sanarse** en la luz de la alegría, de la compasión y del amor. Así se crea un cuerpo de sensación **libre** de apegos

Pista 2. Mantra Sri-Ram

Para acompañar al estado generado por la meditación.

31 - AGRADECIMIENTO Y CONCIENCIA Cuento. Inteligencia emocional. Indagación.

Ejercicio que lleva a analizar las propias experiencias de vida a través de **preguntas** sobre momentos felices y dolorosos; personas que conocí, mis talentos y todos los sufrimientos por las oportunidades desperdiciadas. Luego lleva a darse cuenta que hoy puedo **aprovechar** los talentos, arriesgar, cumplir retos, promesas y tener mayor participación en las **decisiones** que la vida me propone, y **valorar** cuanto ella me ha dado.

32 - LA VOZ DE DIOS / ESTADOS EMOCIONALES DENSOS

Pista 1. La voz de Dios. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

En el sendero que recorremos, hay una **luz** majestuosa que nos rodea y nos renueva; es la presencia de la maravilla del **espíritu** creativo dentro. El **corazón** pierde los límites y se funde con el espíritu. La vida tiene sufrimiento, dolor y muerte; pero **la voz de Dios**, conexión con el propio ser, nos habla. Así, podemos **expandirnos** cada vez más, fundirnos con el espíritu y **renacer** en un **viaje sanador**.

Pista 2. Estados Emocionales densos. Inteligencia Emocional. Ejercicio.

Ejercicio de concientización - consiste en llevar la conciencia a los estados emocionales **densos** como el miedo, la duda, la ira, los celos, la venganza, se trata primero de instalar la conciencia en el cuerpo y luego elegir **un** estado emocional denso. Las sensaciones, pensamientos y los sentimientos se **disuelven** uno en otro y si la **conciencia** profundiza en esos estados y en el mal que provocan, los puede **sanar**.

33 - CONCIENCIA DEL BIEN / LO QUE NUNCA MUERE

Pista 1. Conciencia del bien. Inteligencia Emocional. Indagación.

Ejercicio - pensar en los sucesos de la propia vida cuando se resolvieron de una manera **buena** o cuando plantearon lo que necesitamos **ver** para **crear el bien** en nosotros. Las **preguntas** están más allá de lo que creemos bueno o malo. Frente a la situación a elegir, se da una serie de **preguntas** que llevan a darse cuenta y a tener conciencia de que siempre hay una inteligencia **infinita detrás** de las elecciones.

Pista 2. Lo que nunca muere. Inteligencia Espiritual. Expansiva. Indagación.

La meditación va profundizando a través de **preguntas** que llevan a percibir la presencia **inmortal**, el rostro original en nosotros. Lo importante no es saber qué o quién muere, sino quién no muere. Aparece una sabiduría esencial que trae la certeza de que "...nadie de los que amas morirá en soledad, ni tú tampoco". Esta meditación al experimentar lo sublime lleva a "descansar en el ser".

34 - CUERPO, CORAZON, MENTE.

Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.
Aparecen preguntas que ayudan a explorar lo que se encuentra desde los sentidos internos para poder **abrirse al dolor**, a su núcleo y percibir qué sentimientos aparecen. Es necesario abrir el corazón a esta pena para que una sensación sanadora y compasiva "bañe" al sentimiento. **Cuerpo, corazón, mente y espíritu** se sanan de la misma manera - con **compasiva atención**.

35 - ESPACIO SAGRADO.

Inteligencia Espiritual. Mensaje Inicial. Expansiva.
Los sentimientos, sensaciones, pensamientos y la mente misma se han convertido en **vacío**. Espacio sagrado del gran conocimiento donde yo sé que **soy "Eso"**. "Eso íntimo por lo que mis sentidos perciben" y "Eso por lo que vivo". "Eso por lo que soy **uno** con lo absoluto". "Eso que **soy** eternamente".

36 - LIBERTAD DE ELEGIR.

Inteligencia Emocional. Indagación.
Las **preguntas** de esta meditación nos contactan con aspectos indeseables de nosotros mismos que no nos permiten resolver las crisis y cambiar. Los **temas** son - conflictos, limitaciones, defectos, capacidades, talentos, juicios de valor sobre sí mismo, errores, frustraciones, logro de objetivos. La indagación continúa con los **vínculos**, las obligaciones familiares y de trabajo, y el ponerse en **primer** lugar para detectar los puntos de exceso y de carencias, y cómo lograr el **punto medio**.

37 - AMOR INCONDICIONAL / MORIR A LO VIEJO

Pista 1. Amor incondicional. Inteligencia Emocional.

Es un **ejercicio** de análisis interior para distinguir el **amor personal del incondicional**. El primero es el **apego** - es la personalidad quien se apega a las cosas, a las personas, al trabajo, a los hechos, a las ideas, a las creencias tomándolas como propias. El segundo es el **amor espiritual**, el del ser; capaz de liberar al otro amándolo **sin** condiciones. Es una vibración muy elevada que **ama porque sí**, sin que los demás tengan que hacer nada para ser amados.

Pista 2. Morir a lo viejo. Inteligencia Emocional.

Es una relajación que lleva a vivenciar cómo "morir" a las partes propias que no nos permiten **disfrutar del presente**, perturbándonos. Es necesario renacer en sensaciones dejando todo atrás, para percibir **otros** estados de **conciencia**. Los problemas sólo pueden resolverse desde un estado de conciencia **diferente** al que los generó.

38 - CÓMO CREAR SALUD / LIMPIEZA DE CHAKRAS

Pista 1. Cómo crear salud. Inteligencia Emocional.

Luego de la relajación, que proporciona calma y tranquilidad, se pasa a una respiración limpiadora que da sensación de placer y de bienestar. Después se detalla cómo lograr el **equilibrio** de cada uno de los aspectos, **físico**, mental, **emocional** y **espiritual**, con normas **concretas** para generar salud.

Pista 2. Limpieza de chakras. Inteligencia Emocional. Bioenergía.

Este **ejercicio** consiste en pasar por cada uno de los **centros** magnos o **vórtices** de energía, tomando conciencia del lugar en que están ubicados, la relación con los distintos órganos, glándulas o sistemas del cuerpo; la función que cumplen, y realizar

una limpieza con **visualización** y **sensaciones**. Se van diluyendo las opacidades hasta dejarlos **limpios** y brillantes en su color correspondiente.

39 - EL PROPOSITO DE LA VIDA. Inteligencia Espiritual. Expansiva.

Se trata de **morir y renacer** a cada instante, mediante la meditación. Dejamos **flotar** el cuerpo en un río sin destino, sin resistirnos. La vida misma guía el proceso y nos lleva **más allá**, a un estado de **gracia**; a percibir que el cuerpo es sólo una **ilusión**. Ya no podemos invertir tiempo y energía en lo ilusorio, sino en la inmortalidad del **espíritu**. La **música** y el **canto** finales elevarán aún más tu **vibración** al finalizar esta meditación.

40 - CONCIENCIA DE MI DESTINO. Mensaje. Inteligencia Espiritual. Indagación.

Aparecen preguntas sobre nuestro trabajo de **evolución** referidas a - liberar la mente de trabas; el modo correcto de **pensar**; las **palabras** correctas; la **acción** correcta; el comportamiento **compasivo**; el correcto **medio** de vida. La propuesta final consiste en meditar, durante **diez minutos**, si nuestros actos tienen todo el poder de transformación; qué estamos haciendo con la vida a nuestra disposición.

41 - LEY DE CICLOS Inteligencia Espiritual. Mensaje.

Soltamos los estados emocionales que no necesitamos para sostener la propia importancia y nos preparamos para una **comprensión** mayor de las grandes **leyes** espirituales. No importa lo que sintamos y sepamos, ni nuestras dotes o talentos; sólo la **acción** les da vida y convierte el conocimiento en **sabiduría**. Aprendemos a subir a la energía de un ciclo en construcción y cuándo esperar la siguiente ola. Así la ley de **ciclos** se combina con la ley de la **acción**.

42 - NUESTROS DONES HEREDADOS. Inteligencia Emocional. Cuento.

Esta Meditación nos lleva a movernos en el **tiempo** desde este presente **hacia atrás**; días, meses, años, etapas de la vida, hasta llegar al momento de la **concepción** y desde allí retroceder en los siglos hacia los **antepasados**, para llegar a los orígenes de nuestra **civilización** y más allá en el **comienzo** de los tiempos. Y **regresamos** hasta el presente trayendo el **regalo** que cada antepasado tiene para cada uno de nosotros. Sentimos presente su energía.

43 - IMAGENES DE PODER Y SANACION. Inteligencia Emocional. Cuento.

A partir de una relajación, respirando en forma muy detallada, se desarrolla un **viaje de sanación** de nuestro cuerpo y de nuestra vida, con **imágenes de poder**. Quienes hicieron el **P.A.R.A.** (Programa Avanzado de Recuperación y Apoyo), usarán las imágenes de poder que les fueron designadas y las **demás personas** dejarán que éstas surjan espontáneamente. La inducción lleva a crear la sensación y **certeza** absoluta de **sentirnos sanos**.

44 - CONCIENCIA DE MI PRESENTE. Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.

El trabajo se refiere a descubrir facetas de nuestra **personalidad** que nos resultan **indeseables** para resolver nuestras crisis, a través de **preguntas** sobre uno mismo - capacidades, limitaciones, principios, verdades, objetivos, prioridades, proyectos, preocupaciones familiares o de pareja, trabajo, puntos de exceso, errores, decisiones, fracasos. Luego de esto, está la propuesta de **cambiar de actitud** o de elegir dejar las cosas como están.

45 - NUESTRA IDENTIDAD VERDADERA. Inteligencia espiritual. Expansiva.

Luego de visualizar cada uno de los cuerpos **energéticos** o sutiles pasamos a **experimentar** un **amor** profundo, más allá de nuestras emociones y de nuestra mente, flotando en un mar amoroso hasta **expandirnos** incondicionalmente y sentir que **somos uno** con todo, sin tiempo y sin espacio. Esta es nuestra identidad **verdadera**, la infinita vastedad donde somos la libertad y somos la experiencia. Esta meditación **estabilizadora**, finaliza con una bellísima **parábola** oriental.

46 - EL PODER DEL SILENCIO. Inteligencia Espiritual. Indagación. Expansiva.

Luego de los ejercicios preparatorios seleccionamos una **virtud** que deseemos **potenciar** en nosotros y durante **cinco minutos**, nos **visualizamos** desarrollándola en todo momento y circunstancia de nuestra vida. Finaliza esta meditación con algunas **preguntas**, sobre los **obstáculos** que no nos permiten entrar en el sagrado espacio del **silencio**, y qué es lo que necesitamos **trabajar** para que, al entrar en él, Dios llegue al alma.

47 - INTEGRACION Y SANACION. Inteligencia Emocional.

El agua diluye impurezas y bloqueos, el fuego irradia energía. Las **sensaciones** y las **percepciones**, **entran** en el corazón, arrastran las sombras hacia la luz y las **corazas** se derriten. Tenemos que elegir salir de las argucias de la mente porque la expresión máxima de nuestra **integridad** es la "plenitud del **corazón**". La meditación **termina** con el relato de un **cuento** espiritual de dos sabios que simbolizan la **mente** y el **corazón**.

48 - EL SENDERO HACIA LA EVOLUCION. Inteligencia Emocional. Narración. Indagación.

Las **preguntas** luego de la relajación nos ayudarán a clarificar qué pautas de pensamientos, sentimientos y acciones necesitamos **cambiar** para **sanar** nuestra vida. Luego, mediante un **ejercicio** de darse cuenta, se analizan las **estrategias** para obtener la **atención** de los **demás**.

49 - ACTIVANDO TU PODER INTERIOR Inteligencia Emocional. Cuento.

Se realiza una serie de **preguntas** sobre los aspectos **negativos** y las **emociones** que debemos trabajar, ya que están impidiendo nuestro crecimiento y transformación. También cómo **aprendemos** de nuestros errores y de nuestros estados emocionales, que son decisivos para **transformar** el grano de arena en la perla que está llamada a ser.

50 - EL SECRETO DE LA LIBERTAD. Inteligencia Espiritual. Ecuanimidad.

Desde un ejercicio de **visualización** para la limpieza de todos los circuitos **energéticos**, somos guiados a trabajar con la **sensibilidad amorosa** para despojarnos de sentimientos negativos desde el corazón. Se trata luego de desconectarnos del cuerpo físico y fundirnos en el mismísimo **corazón** del amor para hacer un viaje de **transformación** que consiste en liberarnos sin entregarnos hacia la excesiva alegría ni a la excesiva tristeza: **Ecuanimidad**.

51 - LIBERANDO EL DOMINIO DEL EGO. Inteligencia Espiritual. Mensaje y Relato.

El **mensaje inicial** dice que para **salir** de cualquier sufrimiento hay que hay que **liberar** a la mente de la tiranía del **ego** y lograr que al estar **sosegada**, sea sostén

del ser. Las frecuencias cerebrales bajan, la mente está ahora tranquila y se da entonces la percepción de todo el **ser**, las cualidades **espirituales**, la vida **esencial**. El trabajo finaliza con un **relato budista** acerca del **renacer**.

52 - PROCESO DE DESIDENTIFICACION Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.

Se busca el **niño interior** con **preguntas** que llevan a indagar cómo hemos vivido nuestra existencia - los vínculos, las relaciones de amor, odio, las críticas, los juzgamientos, los sueños; aquello que le da sentido a la vida. **Ejercicio de desidentificación** - de los roles, del cuerpo, mente, emociones, para concluir en la **conciencia**, espacio de vida donde las percepciones ocurren.

53 - TRABAJO PRACTICO CON ARQUETIPOS. Inteligencia emocional. Práctica.

El trabajo se realiza vivenciando los **arquetipos** al fundirse con ellos en sensaciones. Así, el **guerrero**, el **sanador**, el **maestro** y el **visionario** son **experimentados** en sus rasgos, su presencia, su valor y su actitud despertando internamente cada una de sus **virtudes**. La **indicación** es hacer esta meditación muchas veces para **disipar** el miedo y la confusión y fomentar una conducta **sana**.

54 - CONCIENCIA CUERPO-MENTE. Inteligencia Emocional.

La **visualización** nos lleva a tener conciencia de nuestro cuerpo-mente, pasando por todas sus **partes**, los órganos internos, el corazón, la cabeza y los sentidos, tomando conciencia de su función y **agradeciendo** su servicio. Luego todo lo que **circula** por él. Se pone la atención en la **energía** convirtiéndonos en **uno** con la energía vital y el poder de **sanación** que tiene la respiración.

55 - VENCIENDO LA TIRANIA MENTAL. Inteligencia Emocional. Cuento.

La **meditación** se refiere a las **cuatro puertas** que conducen a la libertad de la mente que son - *olvido del pasado, * participación plena, *abandonar todo sentido del "yo" y *despojarse de la idea del futuro. ¿Cómo construyo el **punte** entre las cuatro puertas y las estrategias no saludables que utilizo? Esta meditación nos ayuda a hacernos responsables de la propia existencia y elegir cambiar.

56 - VIAJE HACIA EL DESAPEGO. Inteligencia Emocional. Mensaje.

Se inicia un **viaje interior** hacia el desapego de las personas. Imaginamos que las sacamos de nuestro cuerpo, desde las más próximas hasta las más desconocidas. Un **estadio** se llena con todas ellas y les decimos que ya no esperamos **nada** de ellos. **Abandonan** el estadio uno por uno, y quedamos **solos**. Y al mirar hacia el piso hay un enorme **vacío** y empezamos a caer, caer, **caer**... y llegar así al fondo de nosotros mismos, **la propia esencia**.

57 - ACERCÁNDONOS A LO SAGRADO. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Expansiva.

Para **sanar** debemos comenzar con un estado de **coherencia** que nos saque del caos, confusión y conflicto en nosotros mismos. Así nos equilibramos y también estamos despiertos y alertas, **lejos** de las falsas ilusiones. Imaginamos sintiendo, que estamos interconectados y en **paz**, el espíritu en todo y en todos. Nada nos perturba, ni la adulación ni la crítica, estamos **más allá** de cualquier resultado.

58 - CAMBIANDO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.

Preguntas relacionadas con distintas **áreas** de crecimiento **interior**, los cambios, los aspectos descuidados, los vínculos, las exigencias, las máscaras, la distorsión de la realidad, el estrés, la enfermedad...para ver cómo estoy **viviendo** mi vida y en qué tengo que producir mi "revolución interior y **cambiar** una actitud."

59 - CONCIENCIA DE MIS FUERZAS. Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación

Un **masaje**, dado por un ser espiritual recorre parte por parte del cuerpo. Con **preguntas**, somos guiados a través de estados negativos, buscando **reconocer** el estado **previo** al que esto no deseado **se instala**, **sin** poder evitarlo. También hay un recorrido por la falta de motivación, perder la paz interior, la soledad, la tristeza. Y descubrimos un **observador** que intenta ver y comprender la propia mente.

60 - EL DON DE LA VIDA Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación. Expansiva.

Percibimos al cuerpo como **energía utilizada**, remolinos de energía recibiendo y emitiendo. Ingresamos en el vacío que contiene todo el **potencial** de la información, energía y materia hasta llegar al **campo unificado** de la conciencia para

preguntarnos - ¿Sobrevive la conciencia al cuerpo? Para finalizar, **imaginamos** que este es nuestro **último día** en el planeta tierra.

61 - EL ESPACIO DONDE NACE EL MILAGRO. Inteligencia espiritual. Mensaje. Indagación. Expansiva.

Las **tensiones** se funden y flotan en sensaciones. Emerge el cuerpo de **conciencia**, el espacio se disuelve en el **espacio**. Todo se disuelve en la vastedad del **ser**. Una serie de **preguntas** induce a descubrir un **vínculo** entre los acontecimientos en la propia vida. Y se da la posibilidad de empezar a verla como una **oportunidad** para compartir el don especial que sólo cada uno de nosotros puede **aportar** al mundo.

62 - EL SENDERO HACIA LA RECUPERACION. Inteligencia emocional. Cuento.

La **sabiduría** del universo dentro del cuerpo pone en funcionamiento todo el potencial, llevando al camino de la **sanación**. Todo es posible para quien **elige** cambiar. La mediocridad es el **precio** que pagamos por el abandono. Nuestra **actitud** frente a la recuperación de nuestra salud, es la aplicación de todo lo que **aprendimos**, de todo lo que **sabemos**, de todo lo que **sentimos**.

63 - LA ESENCIA DE LO QUE SOMOS. Inteligencia Emocional. Cuento.

La relajación **profunda** lleva a **imaginar** un viaje entre un lugar pantanoso y uno soleado **percibiendo** las sensaciones. La conciencia se desplaza por distintos **centros** energéticos, y se dan las condiciones para la **sanación** en el espacio donde se **unen** todos los contrarios, creando una conciencia unitaria que nos permite encontrarnos en la **esencia** de lo que somos.

64 - LIBRE DE IDENTIFICACIONES. Inteligencia Espiritual. Mensaje.

Una persona **identificada** con algo o con alguien, **no** puede ver la realidad. La Meditación se basa en lograr la serenidad, al inhalar y al exhalar. La **pausa** entre respiraciones detiene el tiempo y la vida respira por sí misma. Es sólo observarlo. Al dejarla fluir, **no** nos identificamos con nada. Estamos frente al proceso que trasciende al **tiempo** e implica **confianza** en nuestro potencial, que se está desarrollando paso a paso.

65 - TRABAJANDO LA RABIA Y EL RESENTIMIENTO. Inteligencia Emocional. Mensaje sobre Buda. Indagación.

La meditación trabaja el comunicarse **mejor** para dejar marchar la **rabia y el resentimiento**. Esto se hace a partir de **preguntas**. Los que impiden la buena comunicación, son todos los estados **emocionales** que derivan de un **juicio** previo. Bajo el efecto de un estado **bioquímico** correspondiente a ellos, es imposible comunicarse bien. Para curar una enfermedad es necesario **cambiar** la memoria de las células.

66 - VIAJE A LA MONTAÑA SAGRADA. Inteligencia Emocional. Cuento.

Se realiza una respiración limpiadora y comienza el **viaje** subiendo con un **guía**, a la **Montaña** Sagrada. Avanzamos y más y más cansancio nos hacen caer, pero el guía nos levanta y nos dice - **"lo haré"**. El guía se aleja estamos solos hasta que, esperándonos en la cima aparece de nuevo el guía sonriente y nos dice - dice - **"salta** que la red aparecerá". Este es el **desafío** - "lo puedo hacer, lo necesito hacer, entonces lo haré".

67 - SABER COMUNICARSE Inteligencia Emocional. Breve indagación.

Luego de la relajación **inicial**, nos invade una sensación de bienestar. El trabajo **posterior** consiste en profundizar los secretos de una **buena** comunicación. Luego de **algunas** preguntas inductoras se dan - 1) Las **características** de una mala comunicación. 2) Lo que significa la **buena** y la **mala** comunicación .3) Las **cinco** técnicas de una **correcta** comunicación, tres para **escuchar** mejor y dos para **expresarse** mejor.

68 - DISTORSIONES DEL AUTOENGAÑO. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación.

Las **preguntas** indagan sobre el presente, la libertad, el pasado, los miedos, las emociones negativas. Y luego se interna en la fuente interna del **amor**, el que da sin exigir nada a cambio. La espiritualidad **sana** dice que ya no necesitamos más autoengaños sino ir hacia la confianza y la paz, paso a paso, trabajando para **trascender** nuestro propio **ego**. Sin pedidos ni sentimentalismo, sino con **conciencia**, con dignidad, de **ser**.

69 - DESPERTAR DEL SUEÑO Inteligencia Espiritual. Mensaje. Expansiva.

La relajación lleva a usar la visualizarnos **imaginando** un frasco grande, transparente. Inicias un trabajo **retrospectivo** del día y todas las imágenes las vas colocando dentro del frasco para luego dejarlas caer sobre las **aguas** de un río. Luego eres guiado hasta el templo del **silencio**. Te retiras sintiendo que traes el tesoro del silencio en tu **corazón**, y, en sensación de **expansión** y comunión con todos los seres, te sientes **exaltado** a las alturas superiores.

70 - EL VIAJE DE NUESTRA VIDA Inteligencia Espiritual. Mensaje. Expansiva.

Se inicia con respiraciones y se mira desde el **interior** de la cabeza a un punto imaginario en el centro de la **frente**. Llevando la atención al cuerpo entero para sentirlo, éste se suelta, se abre y vamos entrando en el espacio que hay alrededor de las sensaciones corporales lleno de **vibraciones amorosas**, lleno de corazón. Esta Meditación es para practicar la experiencia de la **trascendencia**.

71 - EL CUERPO DEL DOLOR. Inteligencia Emocional. Historia. Dolor en el mundo.

La atención se dirige a la respiración, a la conciencia de las sensaciones corporales y a la sanación del **dolor** que experimentamos. Se trata de **despertar**. Cada mente que despierta ayuda a calmar el **dolor del mundo**. Si me opongo a una fuerza mayor seré vencido, pero saber **cuándo** fluir y cuando resistir, es **principio vital**.

72 - EL SER HUMILDE Inteligencia Espiritual. Mensaje inicial. Indagación. Práctica.

Para que la luz del alma se manifieste, debemos **indagar** sobre la ley de la humildad. "No hay mayor fuerza que la de la humildad, no hay mayor sabio que el hombre humilde". En la segunda parte de la meditación, se dan las **características** del hombre humilde para luego ver en forma **práctica** en qué nos sentimos identificados con él. A cuántos hombres humildes hemos conocido? Qué lograron? Qué necesito trabajar para tornarme humilde?

73 - ESPACIO PARA EL CAMBIO Inteligencia Emocional. Historia. Matar al amor. Indagación.

Ejercicio de **imaginación** en una sala donde hay **agua** templada. Se realizan **tres** series **de preguntas** sobre - 1) Decir "basta" y salir del encierro de la mente.2) Aspectos de la personalidad y los vínculos para asimilar lo que nos toca aprender.3)

Algunas preguntas **finales que llevan a decir** “basta!” Y en el final el mensaje - “Cambia una actitud, produce tu revolución interior”... “si no lo haces el dolor lo hará.”

74 - LA TRAMPA DEL EGO. Inteligencia Emocional. Historia. Indagación. Ejercicio. **Preguntas** de autoconocimiento sobre emociones, vínculos, creencias, pensamientos. **Imaginamos** que nos liberamos del aspecto de nuestra personalidad más conflictivo. La **indicación** es trabajar todos los días un poquito con cada aspecto a modificar para que surja un futuro **nuevo**. Para eso, hay que discernir y discriminar entre lo que es **urgente** y lo que es **importante**.

75 - APRENDIENDO A RESIGNIFICAR MI HISTORIA. Inteligencia Emocional. Cuento. El visionario. El “visionario observador” pasa por las distintas etapas de la vida, desde bebé, sin involucrarnos, como un **testigo** que evita juzgar o resistir. Se trata de tornarnos **conscientes** al pasar por la niñez, adolescencia, juventud, adultez, prestando atención a las personas, acontecimientos de vida en cada momento hasta encontrar un **hilo conductor** que nos muestra cuáles son las lecciones a aprender. Es nuestra Historia, la **verdadera** historia.

76 - RECUPERANDO MI INTEGRIDAD. Inteligencia Emocional. Historia. Indagación. A través de la energía sanadora de la **relajación** y desde el estado de **mente serena** hacemos nuestro viaje para recuperar la **integridad** por un camino impredecible al escuchar la **voz interior**. Finaliza este trabajo interno con una serie de **indagaciones**. Son las **sensaciones** que llegan junto a las respuestas, las que nos permiten profundizar en distintos aspectos de crecimiento personal.

77 - CRISIS Y TRANSFORMACIÓN. Inteligencia Emocional. “La montaña”. Relato. Indagación. La imaginación nos conecta con una montaña contemplando lo que la hace “ser” montaña, hasta que ella entra en nuestro cuerpo haciéndonos “**uno**” con ella. Siempre, durante los cambios, permanece inmóvil siendo **ella misma**. Percibimos así la naturaleza cambiante de nuestra mente y experimentamos la misma **quietud** ante

las **crisis** que nos trae la vida logrando ecuanimidad. El trabajo finaliza con una serie corta de **preguntas** de indagación interior.

78 - VIDA Y TRANSICIÓN. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Expansiva. La **Meditación** lleva a una experiencia de **trascendencia**, sin materia, sin espacio, sin tiempo soltando el control y la seguridad. Es el espacio flotando en el espacio. Las sensaciones del cuerpo se **diluyen** fusionándose en un reino de **luz** pura. Este el momento de descansar en el **ser**. Estamos preparándonos para tener conciencia de nuestra **transición** abrazando la conciencia de lo Sagrado.

79 - TRANSFORMACIÓN Y BIOLOGÍA. Inteligencia Emocional. Relato. Indagación. Para **cambiar** la percepción, el cuerpo debe responder a una **mente nueva** - **cambiar** la energía para cambiar la **biología**. Cada **energía emocional** poderosa penetra en las moléculas y los pensamientos se **transforman** en materia actuando así sobre los genes. Es enseñarle al cuerpo **emocionalmente** a llenarse de la fuerza de nuestro potencial. Resumiendo - “cuando cambio la energía, cambio mi cuerpo.”

80 - PARA ENCONTRAR LO SAGRADO. Inteligencia espiritual. Mensaje. Expansiva. Con la conciencia puesta en las **pausas** entre respiraciones, la vida entra, purificándonos. Absorbemos la lluvia, la brisa, el sol y nos convertimos en **luz**. Seguimos elevándonos hasta que la conciencia se **fusiona** con el misterio, con lo divino y con esta experiencia las **células** se limpian y se **transforman** en energía espiritual. Hay un reino de Inteligencia **superior** que está **en** nosotros, **con** nosotros y **alrededor** de nosotros.

81 - EL APRENDIZAJE HACIA EL DESAPEGO. Inteligencia emocional. Cuento. Indagación. Comienza la **indagación** con el apego al **tener** referido a personas, objetos, el pasado, creencias, hábitos, catástrofes imaginarias, etc. Luego el apego que tenemos por las **personas** en especial. **Desapegarse** no quiere decir que nada nos importe. Es aprender a amar de verdad. Soltar lo que amamos, **sin** dejar de amarlo. Desapegarse es aprender a **dejar ir**. El verdadero amor, el que no es egoísmo, sólo puede existir en **libertad**.

82 - DEL DOLOR A LA ALEGRÍA. Inteligencia espiritual. Mensaje.

Transformando las percepciones, cogniciones y emociones **sanamos** el sufrimiento a que nos lleva la mente agitada. Seguimos experimentando expansión y liberación al **respirar**, percibiendo que somos invulnerables, **libres** desde la esencia. Todos participamos cuando llega el dolor, pero la **alegría** es un trabajo personal y conciente y constituye una elección. "El **dolor** viene a nosotros, el **sufrimiento** lo creamos nosotros y hacia la **alegría** calma y la plenitud, hay que caminar".

83 – LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación.

Con las partes de cuerpo fuertes o sanas, enviamos al inspirar un sentimiento amoroso, fuerza y energía a las zonas débiles y dejamos salir miedos y preocupaciones al exhalar. Aparece ahora la **indagación**, con preguntas que nos llevan al interior para descubrir cómo viviríamos siendo la **mejor versión** de nosotros mismos. Si cambia mi energía, mi **vida** cambia al mandar nuevas huellas electromagnéticas a nuevos genes. Y nuestra conciencia nos une a nosotros mismos.

84 – EL PROCESO DE LA VIDA. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación.

La **indagación** interroga sobre el valor y el sentido de la vida, la necesidad de los otros, los apegos, el destino, la energía puesta en lo que tengo y en lo que soy. "La vida sólo adquiere sentido cuando tenemos una clara razón o **motivo** para vivir, que nos trascienda.". Qué hago para alimentar mi ser?, ¿Estoy viviendo, o jugando al teatro de mis propias ilusiones?

85 - DIFERENCIA ENTRE CONFLICTO Y PROBLEMA. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación.

Los **problemas** se enfrentan por la acción y los **conflictos** por la comprensión. Las preguntas se dirigen a bucear en el pensar sin obstáculos (como enojo, avidez, apego, etc.) "Si estás confuso medita en tus **problemas** y ocúpate de ellos." Pero si tienes **conflictos** tienes que elegir liberarte de ellos. Construimos así nuestro **destino** espiritual. No existe un lugar en el que podamos escondernos de las **consecuencias** de nuestros actos.

86 - EL DAR VERDADERO. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación.

Nos **preguntamos** acerca de nuestro **dar** - Qué y cómo damos? Cuáles son nuestros motivos? Nos dimos a nosotros mismos? Continúa una serie de **14 preguntas** cortas para ahondar más en la indagación. Y al **final**, retomando el Mensaje inicial - cuando veo lo que **soy**, puedo ver claramente lo que **no debo** seguir siendo? Si nuestros actos tienen poder de transformación, de verdad estamos **eligiendo** transformarnos?

87 – EL PASAJE DE VÍCTIMA A CREADOR. Inteligencia Emocional. Mensaje. Indagación.

A partir de **imaginar** que somos bañados por un río de fuerza espiritual, cuerpo y a su alrededor, nos **imaginamos** cómo, dónde, haciendo qué, contribuyendo en qué nos gustaría estar dentro de **5 años** habiendo logrado lo que deseábamos. La **indagación** induce a **salir** de la posición de víctimas. Luego de haber indagado, podemos ahora vernos y sentirnos con todos los **cambios** necesarios, de aquí a 5 años.

88 - SANANDO NUESTRAS HERIDAS. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación. Relato.

A través de la **Observación conciente** sin críticas, **aceptando**, se abre un espacio hacia el interior y hacia lo nuevo, que nos ayuda a convertirnos en lo que estamos llamados **a ser**. Indagamos cuál es la **calidad** de la conciencia cuando estoy en la **mente** y en el **ser**. Termina esta Meditación con el **relato** de un discípulo y un maestro que cuentan su **historia**, un pecado cometido. Nos induce a descubrir nuestros propios límites.

89 - LA COMPRENSIÓN DE QUIEN SOY. Inteligencia Emocional. Mensaje. Indagación.

Desde el estado de relajación y paz, la conciencia despierta y **trascendemos** el autoimportantismo. Autoobservarnos nos **ayuda** con todo lo que necesita nuestra **Atención Plena** para que pueda nacer lo que necesitamos, que es lo esencial. ¿Cuál es el **paso** que tienes que dar **ahora**? ¿Cuál el **escalón** para subir? ¿Cuál es la **prueba** a superar? ¿Y el **nudo** para desatar?

90 – LA ANIQUILACIÓN DEL PASADO. Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.

La **relajación** es muy profunda y comienzan las **preguntas** referidas a creencias sobre el cuerpo, su genética, su autorregulación, el efecto de la mente sobre él. Y temas del vivir cotidiano referidos a los miedos, vínculos, proyectos, intuición, inspiración, felicidad... conversaciones negativas, queja, gratitud. Indagación **final** - Estamos dispuestos a hacer cambios en nuestra calidad de vida? Debemos cambiar una actitud, antes que "el dolor lo haga."

91 - HACIA EL ENCUENTRO CON TU DIGNIDAD. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación. Servicio.

El **objetivo de esta meditación** es que podamos encontrarnos con el **servicio**. Las **preguntas** parten de imaginarnos dentro de 5 años dando nuestra mayor contribución al mundo, la que nos dé mayor satisfacción y desarrollo de nuestro potencial. Dónde estoy yo? Se trata de lograr **coherencia** entre nuestros valores y el desarrollo de nuestras virtudes **a diario**. Si no, es simple "burguesía espiritual"

92 - LA FORTALEZA DE LA FE. Inteligencia Emocional. Cuento. Indagación.

La **visualización** hace que el cuerpo se eleve rodeado por una luz blanca protectora. **Indagación** - referida a las **emociones** y los **sentimientos**, puntos emocionales fuertes y débiles, la carga emocional negativa de los mensajes, el dominio de las emociones sobre las ideas. Las **preguntas** nos interiorizan **también** sobre el qué dirán, explosión emocional, lamentos, pretextos, justificaciones. Y básicamente el recurso del ego - el sostener la **auto importancia**.

92 - SINTIENDO LA UNIDAD. Inteligencia espiritual. Mensaje. Ejercicio para internalizar la fe.

Generamos **gratitud** al pensar en **motivos** para estar agradecido. Luego, se realiza un **ejercicio** de aprender a dirigir la **intención** con conciencia en sí mismo y en sanar y dar fortaleza a los **demás**. Para internalizar la **fe** - Imaginemos que nuestra **biología** conoce la manifestación de la fe en cada molécula, a pura vida. Es la fe que no controla - vive, avanza, se entrega porque sí, sin motivos. Lleva los brazos abiertos y las manos vacías y nos dice - "Salta, la red aparecerá."

94 - TRANSFORMANDO NUESTRAS EMOCIONES. Inteligencia Emocional. Relato. Ejercicio para turbulencia emocional.

Lo **central** de esta meditación, es cómo **autogestionar** cualquier **turbulencia emocional**. **Ejercicio** - tomando un suceso puntual negativo, buscar una **palabra** que lo describa, llevarla a las sensaciones físicas y ubicar un **punto** del cuerpo. Luego exhalamos y **liberamos** la tensión con cada exhalación. El siguiente paso es **compartir** el dolor. El ejercicio finaliza buscando **observar** y no **evaluar** las situaciones,

95 - CUÁL ES MI MANERA. Inteligencia Espiritual. Mensaje. Indagación. Las 4 Leyes.

Imaginamos que nos baña la fuerza **espiritual**. El espacio exterior se desmaterializa y **todo** es vibración. **Preguntas** - son sobre cómo desplegamos nuestra propia vida. La Meditación desarrolla las Cuatro **Leyes** de la Espiritualidad Práctica - **1**: La persona que llega es la persona correcta. **2** - Lo que sucede es la única cosa que podía haber sucedido. **3** - En cualquier momento que comience es el momento correcto. **4** - Cuando algo termina, termina.

- - - - - 0 - - - - -

Índice de CUENTOS incluidos en las meditaciones

9 - Placer y sanación

Cuento referido a un habitante de una aldea que le pidió al maestro su piedra preciosa, muy valiosa. Éste se la dio pero al otro día volvió para pedirle al maestro la riqueza que le permitió desprenderse del diamante.

13 – Sanando tu sistema Nervioso

Historia final: Un niño vivía a oscuras en un castillo, hasta que apareció un mago que abrió las puertas y ventanas y entró la luz blanca de la transformación.

24 - Formas de comunicación I

Relato real de un profesor universitario y su alumno sabio.

26 - Formas de comunicación II

Relato de un hombre que colocó un cartel —"se vende pescado fresco"—, y que fue haciéndole modificaciones según le aconsejaban; y el comentario sobre tener conciencia por nosotros mismos de lo que tenemos o no que hacer.

27 - Distorsiones cognitivas

Historia de la taza a la que su artesano, desde que era barro hasta que estuvo terminada, en cada etapa le decía: "-Aguanta un poco más

31 - Agradecimiento y conciencia

Cuento del joven que estaba siempre en el banco de suplentes, al que su papá alentaba y acompañaba a todos los entrenamientos y partidos de los equipos de fútbol, de la escuela primero y luego de la universidad; y de lo que ocurrió el día de su debut.

34 - Cuerpo, corazón, mente

Cuento de Sinclair. Es un hombre que, a partir de la experiencia que vive durante varios días, al darse cuenta de que nadie lo conoce, ni sus más íntimos amigos, y de que además todos lo rechazan, descubre que se tiene a sí mismo y que puede actuar sin buscar aprobación ni depender ya más de nadie.

36 - Libertad de elegir

Historia de Aiona, un gran príncipe que renunció a su reino para hacerse discípulo de buda. Pero se fue al otro extremo con las prácticas y cayó enfermo. Su aprendizaje fue comprender que la vida es como un instrumento musical cuyas cuerdas necesitan la tensión exacta, no los excesos, para lograr armonía.

42 - Nuestros dones heredados

Cuento sobre Ramala, una sabia anciana a quien Maghen, un joven artista que quiere encontrar la paz, pues vive atormentado por necesitar la aprobación de los demás y por el miedo a que no lo quieran, fue a visitar. Luego de darle una tarea, que

él cumple, recibe la enseñanza de recuperar el poder que les dio a los demás y ser indiferente a los halagos e insultos.

43 - Imágenes de poder y sanación

Relato que cuenta que un día, un rey muy justo que vive feliz con su familia, manda a su hijo y a su hija disfrazados, a buscar una joya maravillosa a una tierra lejana cuyos habitantes vivían en general una oscura existencia. Los hermanos se separan y se pierden; están como dormidos, se sienten muy mal. Entonces el padre los manda a buscar y reciben este mensaje - "recordad vuestra misión, despertad de vuestro sueño y permaneced juntos".

44 - Conciencia de mi presente

Cuento de un rey que ofrecía un gran premio a aquel artista que pudiera describir en una pintura a la paz perfecta, siendo premiado aquél que pudo describirla no en la quietud del paisaje sino en medio de una tormenta.

45 – Nuestra identidad verdadera

Parábola de un navegante que se ha construido un cuerpo y emprende su viaje evolutivo transitando los siete mares.

47 - Integración y sanación. Peces felices

La meditación *termina* con el relato de un *cuento* referido a dos sabios que paseaban por la orilla de un río y se divertían haciéndose preguntas de lógica a partir de ver unos peces que saltaban "felices" fuera del agua. Esos dos sabios están dentro de cada uno respondiendo con la mente o con el corazón.

48 - El sendero hacia la evolución

Narración real sobre lo que le ocurre al águila y su proceso de renovación en su cuerpo para poder seguir viviendo.

49 - Activando tu poder interior

Historia de Marina, una ostra del fondo del océano quien, al entrarle un granito de arena que la lastimaba se cerró violentamente. Rodeó al granito con lo mejor de sí misma y la molestia se convirtió en una perla maravillosa.

52 - Proceso de desidentificación

Leyenda del abad de un monasterio que siempre era muy generoso, hasta que en una ocasión no dio hospedaje a un anciano porque ya no recibía ofrendas. El anciano le da la respuesta adecuada.

54 - Conciencia cuerpo-mente

Historia de dos hermanos que vivían separados por un río y todos los días se visitaban, hasta que un malentendido hace que se enojen. Un carpintero, en lugar de construir una cerca bien alta que los separe, construye un puente.

55 - Venciendo la tiranía mental

Historia del hombre que sufría ataques de ira y cólera y fue a ver a un viejo sabio que vivía en lo alto de una colina para dejar de tenerlos y el ejercicio que hábilmente el sabio le propone.

58 - Cambiando los pensamientos negativos

Historia del joven que trajo al rey de Persia leche de leona para que se curara, y la discusión entre la partes del cuerpo para demostrar cuál de ellas había cumplido con la hazaña. La lengua les demostró que era ella quien tenía más poder, tanto para el bien como para el mal.

59 - Conciencia de mis fuerzas

Historia del hombre que caminaba a diario por el parque disfrutando de la naturaleza y observando a las personas que concurrían y un día se le aparecieron siete **fantasmas** diciéndole que eran los moradores de su futuro. Cada uno le auguró distintos desastres. Pero el hombre los desenmascara diciéndoles - "...ustedes son yo mismo, son mis pensamientos".

62 – El Sendero hacia la Recuperación

Historia del noble muy rico que buscaba un juglar que cantara alabanzas a su persona. Cuando lo encuentra, el noble no logra que lo sirva aunque le ofrece su fortuna.

63 - La esencia de lo que somos

Relato del hombre que escuchaba con gran atención las historias que contaba un gran maestro sufi y se cuestionaba extrañado si cada cual las comprende en forma distinta, para qué entonces interpretarlas. El maestro le responde con sabiduría.

66 - Viaje a la montaña sagrada

Relato de un duelo entre espadachines. Todos daban por segura la victoria del más diestro del reino, incluso él mismo, ya que nunca había perdido. La narración continúa hasta que un pensamiento de duda se le atraviesa y muestra cómo ante cualquier desatención, la mente puede fallar.

67 - Saber comunicarse

Diálogo entre el maestro y sus discípulos sobre el laberinto en que entramos al crecer, cuando la imaginación y la memoria le hacen perder el presente. ¿cómo conciliar el repetir para aprender, con la rutina?

71 - El cuerpo del dolor

Historia del maestro, quien, al practicar con las espadas, enseña a sus discípulos, especialmente a la discípula que cree que ella es débil, que en cada batalla donde la vida o la muerte son el resultado de nuestras acciones, no hay tiempo para dudar ni lamentarse.

73- Espacio para el cambio

Historia del día en que el **odio**, rey de los malos sentimientos, defectos y malas virtudes, convocó a una **reunión** urgente de todos ellos para que lo ayuden a matar al amor. Pasaron uno a uno y ninguno logró matarlo, el amor siempre se defendía. Entonces se ofreció un sentimiento desconocido, de aspecto fúnebre, no mostraba su horrible rostro que sí logró matarlo.

74 - Ta trampa del ego

Historia del discípulo a quien el maestro le manda a limpiar las telarañas del cuarto de herramientas y él se siente molesto porque cree que ya no está para esas tareas menores. Su aprendizaje es comprender que está pegado a la telaraña de su ego y tiene que aprender a saber dónde pisar para no quedar "pegado" a pensamientos y sensaciones no saludables.

75 – Aprendiendo a resignificar mi historia

Cuento sobre un maestro escribe su enseñanza a través de una metáfora sobre la interpretación de la naturaleza de un hecho, a partir de conocer cuáles son los “ingredientes” que lo componen.

76 - Recuperando mi integridad

Historia de un rico comerciante a quien su sirviente le cuenta que cuando él viaja, su joven esposa tiene encerrado con llave en un baúl algo, probablemente un hombre. Él pide a su esposa la llave y en vez de abrirlo, indaga la decisión en su interior y decide hacerlo enterrar.

77 - Crisis y transformación.

Relato de la ocasión en que un discípulo entra en **crisis**, el maestro lo invita a caminar, y mientras van charlando, le explica que las crisis nos hacen crecer, y el peligro es sólo que nos quedemos instalados en ellas, sufriendo.

79 - Transformación y biología

Relato de la maestra que **pregunta** a los niños: “¿qué es el amor?” Salen al recreo y cada uno al volver trae algo de la naturaleza como **respuesta**, mientras que la niña premiada, después de recorrer afuera, lo trae en el **corazón**.

81 - El aprendizaje hacia el desapego

Cuento de un alumno que pregunta a un maestro sobre el **apego**, y la respuesta que éste le da es que el proceso de desapego es personal. Requiere de tiempo y paciencia.

88 – Sanando nuestras Heridas

Relato de un discípulo y un maestro que cuentan su historia, un pecado cometido. Nos induce a descubrir qué nos limita para sanar nuestra mente, cuerpo, espíritu y nuestro ser.

90 – La aniquilación del pasado

Cuento de dos visires al servicio de un califa que compiten para ver cuál de los dos organiza el banquete más elegante y refinado. El califa premia al segundo por su maravillosa exquisitez, aunque resultó una copia exacta del primero. Y lo elige

porque trajo al presente la magia del anterior - “nos ha aportado tres nuevos tesoros - el recuerdo, el reconocimiento y la aniquilación del pasado”.

92 - Sintiendo la unidad

Cuento sobre la asamblea hecha por las herramientas de una carpintería, todos exponen los defectos de cada integrante, pero cuando llega el carpintero los utiliza según lo que necesita de cada uno, y fabrica un fino mueble. Trabajó con lo valioso que cada integrante tiene, por lo cual se sintieron orgullosos y además, contentos de formar un equipo.

94 - Transformando nuestras emociones

Leyenda de la charla de buda con un campesino que marca el prestar **atención** a cada instante; reaccionar con **rapidez** y con el corazón lleno de bondad, para concluir que - “uno hace más fuerte a alguien cuando lo **ayuda** un poco, pero lo debilita si lo ayuda mucho”.-