
VIAJES para recorrer la VIDA

(21 días de exploración)

¿Por qué VIAJES de 21 DÍAS?

El número 21 simboliza la perfección, la integridad y la unidad con todo. Es la expansión de la evolución que conduce a la síntesis suprema en permanente acción creadora. Expresa la totalidad del mundo, es el símbolo de la madurez y el espejo de la luz. La clave del número 21 es la transmutación de todo lo anterior para alcanzar un nuevo equilibrio.

XXI es el siglo en el que vivimos, es nuestro presente histórico. Desde este presente, favorecemos la creación de nuevos surcos neuronales a través de estos pequeños viajes de 21 días que nos invitan a ampliar y profundizar nuestra observación para dilatar la mirada y abrir nuevas posibilidades con el único fin de vivirnos más plenos y armónicos con el universo entero.

¿Cuál es el PROPÓSITO de estos viajes?

Cada uno de estos viajes pretende ser un pequeño acercamiento a uno mismo desde el silencio y la mirada atenta de la Vida que discurre naturalmente, día tras día, a través de cada ser en conexión con todos los elementos del universo. Aunque cada viaje es completo en sí mismo, guardan entre ellos un orden que va expandiéndose cada vez un poco más. Por eso, aun pudiéndose hacer separadamente, lo ideal es seguir su curso natural: pétalos, gotas, estrellas, partículas y células. De esta forma, la integración de las nuevas rutinas expansivas va disolviendo de forma natural y pausada los antiguos hábitos contractivos.

¿Cuáles son las diferentes MODALIDADES de participación?

Para realizar estos viajes hay 2 modalidades de participación:

1. VIAJE COLECTIVO: en esta modalidad serás parte activa de un grupo de WhatsApp a través del cual compartirás la experiencia del viaje que realices. Durante el recorrido serás acompañado por el resto de los participantes y por una persona de referencia que cuidará e impulsará el espacio común donde verter lo experimentando día a día.

2. VIAJE INDIVIDUAL: en esta modalidad realizarás el viaje desde tu silencio personal, sin formar parte de ningún grupo. De esta forma, recibirás diariamente en tu WhatsApp las meditaciones y prácticas correspondientes al día sin necesidad de escuchar otras aportaciones, ni compartir tu experiencia personal. La palabra exterior se silenciará para que realices el viaje contigo mismo.

¿Cuáles son los ELEMENTOS ESENCIALES de estos viajes?

Estos viajes constan de 3 elementos esenciales: la MEDITACIÓN, la PRÁCTICA de ATENCIÓN PLENA y el COMPARTIR DIARIO en el grupo. Estos tres elementos aislados pierden fuerza, pero aunados alcanzan un sentido mayor a la suma de las partes. Por eso es importante, que tras saber en qué consiste cada uno de ellos, observes de manera honesta cuál es tu momento personal y cómo quieres vivir este viaje para así poder inscribirte en aquella modalidad que sientas que responde mejor a tu momento.

¿En qué consiste la MEDITACIÓN diaria?

La meditación diaria consta de 4 partes diferenciadas:

- **1ª PARTE:** es la introducción y tiene una duración aproximada de unos 2-3 minutos. Es la misma cada día y la repetición es intencionada. Para generar nuevos hábitos de consciencia y renovados surcos neuronales, necesitamos repetir y repetir. Lo viejo y caduco, en esta repetición, se va soltando y lo nuevo se va instalando. Ningún arte se adquiere con solo un día de práctica; el arte de vivir se practica cada instante, y cuantos más instantes despiertos, más se dilata el campo de la consciencia en nosotros. La intencionalidad de la primera parte es que te conviertas en pétalo, en gota, en estrella, en partícula, en célula... Para ello no retengas las palabras en tu mente, ni trates de imaginar; solo déjate llevar por la vibración que se genera desde el silencio al escuchar cada nota, cada palabra.
- **2ª PARTE:** es una reflexión de unos 2-3 minutos que te ayudará a dirigir tu atención hacia un aspecto concreto de la existencia.
- **3ª PARTE:** es un tiempo de silencio puro de 15 minutos que te invita a escuchar el eco de tu propio interior.
- **4ª PARTE:** al final del audio escucharás la invitación a la Práctica de Atención Plena del día, que te ayudará a poner el foco de atención en una dirección concreta, para contribuir de forma consciente a transformar la mirada. Dependiendo de dónde pongas el foco de tu atención, tu realidad será una u otra.

Es importante escuchar los audios desde el silencio y la quietud, a poder ser nada más levantarte. En este momento, todavía no se han activado los estímulos del día, y la meditación, te prepara para vivir tu jornada de forma diferente. Tener los ojos cerrados es fundamental; si están abiertos tu centro de atención va hacia afuera y te dispersas. El escuchar el audio con cascos ayuda a introducirte de manera más profunda en la meditación propiciando que las palabras y su vibración penetren más dentro.

¿Cómo realizar la PRÁCTICA de ATENCIÓN PLENA?

Simplemente observando lo que va aconteciendo en tu día. Se trata básicamente de vivir lo que te toca vivir poniendo el foco de tu mirada en aquello que sucede dentro y fuera de ti. Para ello cada día se propone focalizar la atención en un aspecto concreto de la existencia con el objetivo de ejercitar la observación de aspectos que muchas veces pasan desapercibidos. Es un entrenamiento que nos ayuda a hacer consciente lo inconsciente, a ampliar nuestra mirada y a darnos cuenta de los pensamientos y reacciones automáticas que condicionan nuestro funcionamiento cotidiano.

Puede que haya días en los que la vida te lleve en una dirección que nada tiene que ver con la práctica propuesta. No se trata de aferrarse a ella como si fueran unos deberes que obligatoriamente hay que cumplir. La VIDA es más sabia que cualquier práctica así que cuando te ocurra esto, déjate llevar y acoge lo que la vida te ofrece. Escuchar a la vida es el ejercicio más sabio que puedes realizar.

¿Cuál es el sentido del COMPARTIR DIARIO?

La práctica del compartir grupal es tan fundamental como el tiempo de silencio o la observación diaria. El poner palabras a lo que vivimos nos lleva a nombrar y a hacer consciente aquello que nos pasa por dentro. El expresar todo lo que nos acontece, favorece la autoindagación, el conocimiento de cómo funcionamos, y es así como la consciencia se amplía. Si además los demás lo escuchan, y también expresan sus experiencias, la energía se mueve y se expande mucho más, alcanzando unas comprensiones que van más allá del alcance individual. Es importante dedicar un tiempo diario a compartir la vivencia personal. Sin esas aportaciones una parte del viaje quedaría sin darse, debilitándose el vínculo colectivo y desinflándose la energía grupal tan necesaria para impulsar la expansión y la transformación de la consciencia individual.

No obstante, puede que te encuentres en circunstancias personales delicadas o que te sea difícil, por lo que sea, poner palabra a tus vivencias. Quizá no sientas la necesidad ni el beneficio de comunicarte, ni tampoco te apetezca escuchar los audios de quienes comparten, bien por falta de tiempo o por opción personal de situarte en una vibración más silenciosa. Si es así, puedes realizar el viaje de 21 días en la modalidad INDIVIDUAL. Sé honesto y consecuente contigo mismo para poder aprovechar al máximo la potencialidad de estos pequeños viajes que posibilitan grandes tomas de consciencia.

¿Cómo realizar mi COMPARTIR al grupo?

Desde lo que tú eres y desde donde tú te encuentres en ese momento. La riqueza reside en la transparencia de lo que somos. Esta honestidad y naturalidad tiene un poder alquímico que transforma la mirada y los corazones. Simplemente comparte lo que vives, lo que sientes, lo que ves, lo que piensas... ofreciendo al grupo aquello que te ha atravesado por dentro. No hay mayor regalo para ti ni para el resto. Si tiene que ver con la práctica propuesta, estupendo y si no, igual de estupendo; la práctica es la excusa para ejercitar la autoindagación en tu propia vida.

Estos compartires son más directos y cercanos cuando se realizan a través de audios. El escuchar la voz de quienes forman parte del viaje nos permite vincularnos con más facilidad. Son notas que llenan de color el espacio común tocando con sus diferentes registros nuestro interior. Observar los ecos y resonancias que producen en nosotros amplía la capacidad de percepción.

Disfruta del VIAJE de tu VIDA

Si hay días que no has podido seguir el audio, no tengas la sensación de acumular tareas; esa sensación no es liberadora. Estos viajes no van dirigidos a la mente, son viajes experienciales que se dan más allá de cualquier registro mental. Las palabras van empapando día a día tu consciencia. Los silencios, los compartires, la música, los instantes... todo va posibilitando un nuevo estado de SER. No intentes retener nada... la VIDA fluye, es libre y campa a sus anchas; sólo déjate SER.

