

# Co-Activation Circle I

Eluña Noelle

- 00:00:30      Hola a todos. Bienvenidos. Me encanta esa canción. Por razones obvias, es de una brillante músico, artista y ceremonialista llamada Doe Peoro. Ese es su nombre artístico de todas formas. Su nombre real es Sonia y es un ser hermoso y muy talentoso. Así que esa canción se llama Teach Us of Endings y trata sobre honrar a nuestros antepasados, de dónde han venido, qué han vivido y también honrar dónde estamos ahora, que es en un momento de crisis. Y durante estos tiempos de crisis, en la canción ella dice que hay un llamado y un lugar para todos nosotros en este tiempo de crisis.
- 00:01:50      Porque cada uno de nosotros tiene esta increíble oportunidad de ser parte de la creación de la red de la vida en lugar de la destrucción de la red de la vida. Y voy a abrir con una cita y luego vamos a volver a esta cita. Me encantó ver lo que todos escribieron en línea, por cierto. Absolutamente me encantó. Pasé días y días volviendo a leer lo que estaban hablando en el santuario iniciático y es simplemente maravilloso. Y así, debido a lo que todos ustedes estaban hablando, eso es parte de lo que ha formado esta clase. Así que solo quiero decirle que es muy así que estoy respondiendo a ustedes porque me están diciendo a dónde necesitamos ir. Ese es el principio de una educación Montessori. En Montessori decimos seguir al niño. Lo que estoy haciendo aquí es seguirlos como grupo. Así que hay un destino en mente que está totalmente en manos de lo divino para el que soy una guía. Pero todos ustedes me están mostrando cómo vamos a llegar
- 00:03:09      allí. Así que lo que escriben en línea es increíblemente importante. Solo quiero decirles que es tan importante que se comuniquen allí para que pueda ver dónde están. Pero más importante aún, para que otras personas puedan ver dónde están y ustedes puedan ver dónde están en los reflejos de otras personas escribiendo, comentando, dándole like a lo que están escribiendo, etc. Es que es tan hermoso ver lo que todos han escrito. Y la forma en que se apoyan mutuamente, cada única vez que entraba allí. Estaría riendo y llorando de gratitud y simplemente de la pura alegría de ser parte de esta comunidad con pensadores tan sinceros y profundos. Oh, y de corazones abiertos. Personas que están dispuestas a tener una discusión en línea y posiblemente no estar de acuerdo y poder decir que en realidad no es así como me siento. Esa fue mi experiencia. Pero estoy tan feliz de que compartas eso conmigo.
- 00:04:16      Hermoso. Y así, debido a lo que leí en línea, me inspiró a compartir esta cita con ustedes, que es de Alan Watts y déjame asegurarme de que voy a decirla correctamente. Él dice que lo que ocurre es que no puedes en el proceso de despertar. Si no hay cierto tipo de orden y disciplina presentes en la persona en la vida de la persona, entonces la fuerza del despertar termina convirtiéndose en algo como un cable vivo y volará el mundo en pedazos. El acto de liberación volará el mundo en pedazos si no hay cierto tipo de orden y disciplina dentro de la persona y dentro de la vida de la persona. Y se convierte en como un cable vivo girando. Ahora estoy compartiendo eso y es muy esa cita es un hermoso resumen porque eso es también lo que estamos practicando aquí. Es increíblemente importante honrar dónde estamos y permitir que la libertad sin obstáculos de lo divino fluya a través de ti y también tener la capacidad de contenerla. Así que leer lo que todos estaban hablando
- 00:06:02      acerca de esto durante las últimas dos semanas inspiró eso y así vamos a pero vamos a volver a esa cita solo quería abrir con eso y compartir eso contigo y antes de que realmente me sumerja quiero decirte que lo siento, totalmente me emocioné y hay algo más que quiero decir. En primer lugar, ¿cómo están todos? ¿Cómo se sienten?

Ha sido todo un viaje hasta ahora y hoy es el último día de marzo, estamos oficialmente un cuarto del camino a través de este año. ¿Qué?

00:06:41 Y así me encantaría saber cómo están. He estado teniendo todo tipo de experiencias astrales por la noche y visitando a muchas, muchas personas en mis sueños y ha sido trabajo a doble tiempo aquí. Ha sido un poco agotador. Seré honesto y muchas personas, las personas en las que termino soñando. Siguen viniendo a mí diciendo, hey, estuviste conmigo anoche, estábamos haciendo esta cosa en mis sueños y eso es hermoso. A veces es agotador pero está bien, eso es para lo que es la meditación. Entonces, ¿cómo estás? Quiero compartir contigo que esto no es algo en lo que haya estado siguiendo el ritmo yo mismo pero si y así si no has estado siguiendo el ritmo solo quiero darte un pequeño consejo que podría ser útil. Mirando la actividad solar que está sucediendo así como la resonancia humana, hay muchos recursos gratuitos ahora en línea donde puedes ver esa información. Puede ser útil para ti si en algún momento durante el día estás sintiendo

00:07:55 o débil te sientes en serio, no me siento como yo mismo y está bien pero también estoy en este lugar, cualquiera que sea lo que pueda sentirse para ti. Podría explicarse a través de esa actividad de la resonancia humana y la actividad solar porque todos nos estamos volviendo más sensibles y diré que hubo, hubo bastantes días, tal vez cinco días, que es muy largo para mí, en los que estuve verdaderamente solo completamente fuera de servicio y no de manera negativa, simplemente no fui capaz de enfocar mi mente y estaba perfectamente contento de simplemente estar.

00:08:37 Me senté en mi porche mirando mi bosque. Me refiero a solo mirar mi bosque durante horas estando perfectamente contento y también sin poder enfocarme en nada sino solo en la actividad de lo que estaba sucediendo justo allí y tenía mucho que hacer así que fue, tuve que rendirme a esa experiencia de simplemente estar donde estaba y luego más tarde alguien compartió conmigo la actividad de esa semana y dijeron, apuesto a que estuviste totalmente eliminado durante esta última semana porque mira esta actividad y dije en realidad lo estaba, así que gracias por decirme porque ahora tiene un poco más de sentido así que podrías encontrar eso útil y gracias a todos por compartir cómo se sienten, es simplemente agradable ver dónde has estado y yo, y ha sido intenso, ha sido y todos estamos experimentando eso de manera diferente así que la otra pieza antes de que nos sumerjamos y sé que llego ligeramente tarde y la única razón por la que me siento cómodo, es muy, supongo que públicamente de algunas maneras ya que estamos todos juntos

00:09:41 es porque ella eligió escribir sobre esto en un foro público en el círculo así que me siento cómodo compartiendo esto y eso es que quiero decir felicidades a Tina Woodger porque está esperando su primer bebé oh dios va a hacerme llorar oh bien y estoy muy feliz por ti Tina y tu pareja y tu bebé eso es simplemente muy emocionante así que felicidades sé que escribiste sobre eso en las celebraciones y foro de felicitaciones hace seis semanas creo que ahora pero cuando vi eso simplemente tuve que decir felicidades aquí porque eso es absolutamente hermoso así que emocionante estoy muy emocionado por todos ustedes bien así que ahora realmente vamos a sumergirnos bien lo que vamos a estar haciendo hoy es revisar un poco lo que repasamos la semana pasada hace dos semanas lo que cubrimos la última vez que estuvimos todos juntos y también vamos a revisar algunas preguntas específicas que escribiste en el foro de discusión y tendrás una oportunidad donde te colocarán en salas de descanso así que solo

00:11:01 así que sé que ahora así que si por alguna razón hay algún tipo de aprensión sobre hacer eso, solo estás consciente de eso, te colocarán en una sala de descanso incluso si en este momento tu cámara está apagada, seguirás yendo a una sala de descanso y sería realmente maravilloso

- 00:11:28 si tienes tu cámara encendida cuando entres en esa sala de descanso y puedas ver el rostro de la gente con la que estás hablando. Pero si no, está completamente bien simplemente ser vocal y comunicarte verbalmente. Está bien. Así que lo que vamos a hacer es vamos a revisar la estructura de la co-activación y qué es exactamente la co-activación. Así que voy a volver al gráfico que hemos estado usando que Darrell Harris creó. Y si recordamos de hace dos semanas, el que muestra la polaridad. Y así voy a tocar ese de nuevo porque creo que es realmente importante para entender lo que es la co-activación.
- 00:12:41 Ahora bien, recuerda que el logos es el orden divino en el que todo existe. Ese es el orden divino. Y la polaridad es lo que sucede cuando tenemos dos fuerzas que actúan en la realidad. Así que, digamos que tenemos el orden divino, el logos, y luego tenemos dos fuerzas dentro de eso, una fuerza masculina activa y una fuerza femenina receptiva. Y cuando eso está en equilibrio, en un estado de equidad, eso es belleza. Eso es armonía. Eso es la vida fluyendo. Eso es la creación que está sucediendo. Pero cuando los dos extremos de esa polaridad se desvían del logos, cuando se desvían del orden divino, es entonces cuando comenzamos a ver caos. Entonces, ¿qué sucede cuando la energía femenina receptiva desvía al extremo? Te vuelves pasivo. Y cuando la energía masculina activa se desvía al extremo, te vuelves agresivo. Y ese es el lugar donde estamos ahora. Hemos tenido una vasta cantidad de tiempo donde la energía masculina activa dominó nuestro planeta. Y debido a eso, hemos tenido
- 00:14:26 mucha agresión, mucha violencia, mucha explotación. Así que hemos visto la destrucción de la red de la vida en lugar de la creación de ella. Y ahora lo que está sucediendo es un cambio muy necesario donde la energía femenina está siendo despertada. La energía femenina receptiva que puede contener, que puede recibir, que puede ser sabia y discernidora está siendo despertada. Así que ahora lo que está sucediendo es que tenemos una situación donde la polaridad está invirtiendo. Ahora estamos viendo una vasta cantidad de energía femenina que se despierta. Y en el proceso de todo eso ocurriendo, es fácil para alguien en la energía femenina receptiva que acaba de despertarse ser reactivo, ser pasivo, ser agresivo en su pasividad. ¿Sabes? Eso sucede. Así que la co-activación es cuando tomamos tanto la energía femenina receptiva como la energía masculina activa y las traemos a un lugar de equilibrio y cooperación. Esa es la co-activación.
- 00:16:04 Así que co significa junto con, activación significa traer a un estado de operación. Así que juntos traemos tanto la energía masculina como la energía femenina a un estado de operación en equilibrio. Ahora bien, cuando hablo de energía masculina, no estoy hablando de hombres. Cuando hablo de energía femenina, no estoy hablando de mujeres. Estoy hablando de fuerzas dentro de la realidad. Todos tenemos ambos. Todos tenemos energía masculina y energía femenina dentro de nosotros. Algunas personas tienen más de una. Algunas personas pueden estar más cerca de la línea central. Todo eso está bien. El punto es que tenemos la capacidad de acceder a ambas fuerzas. Y cuando los traemos a un lugar de cooperación, cuando los traemos a un lugar de trabajo juntos, eso es cuando sucede la verdadera co-creación. Eso es cuando la vida comienza a fluir de manera hermosa. Así que ese es exactamente lo que estamos haciendo aquí. Estamos practicando la co-activación. Estamos practicando traer todas nuestras partes a un lugar de armonía. Todos nuestros aspectos internos. Y en el proceso de hacerlo, cambiamos el campo de nuestro alrededor. Así que cada uno de nosotros es cada uno de nosotros estamos siendo generadores de frecuencia. Cada uno de nosotros está generando un cierto campo basado en dónde estamos energéticamente.
- 00:17:52 Y cuando podemos estar en equilibrio, cuando podemos estar en armonía, cuando podemos estar en un lugar de cooperación interna, entonces el campo que

generamos es un campo que está sosteniendo la creación. Es un campo que está sosteniendo la vida. Es un campo que está sosteniendo la belleza. Es un campo que está sosteniendo la armonía. Y ahora a través de la resonancia, a través de la entrelazamiento cuántico, a través de todos estos mecanismos científicos que ahora estamos descubriendo, ese campo comienza a irradiarse a través de la red de la vida. Así que eres mucho más poderoso de lo que crees. Así que ese es el propósito de la co-activación. Así que cuando nos sentamos juntos en el círculo de la co-activación, el punto no es necesariamente hacer algo en particular o tratar un tema en particular, aunque hagamos ambas cosas. El punto es que cuando nos sentamos juntos en armonía, en cooperación, nosotros somos cada uno de nosotros estamos generando un campo que está siendo sostenido.

00:19:28

Y es a través de ese campo que la curación comienza a ocurrir. Ahora, de qué se está curando la humanidad. Qué es lo que la humanidad necesita sanar en este momento. Bueno, hay muchas cosas. Pero hay algunas cosas muy fundamentales. Hay la necesidad de la humanidad de reconectarse con lo divino, reconectarse con lo sagrado, reconectarse con la vida, reconectarse con el cuerpo, reconectarse con la tierra. Hay una necesidad de curarse de la separación. La herida primaria que la humanidad tiene es una herida de separación. Una separación de la unidad, una separación de lo divino, una separación de la vida. Debido a varios traumas y programación a lo largo de la historia. Así que la necesidad de la humanidad es volver a conectarse. Y entonces ahí es donde está la curación.

00:21:01

Así que en el proceso de nosotros estando aquí, en el proceso de nosotros estando en armonía, en el proceso de nosotros estando en cooperación mutua y en la vida, eso es cuando la reconexión comienza a suceder. Eso es cuando la curación comienza a suceder. Ahora, el otro aspecto de esto que es increíblemente importante es la construcción de la responsabilidad. Ahora bien, ¿por qué digo la construcción de la responsabilidad? Porque en la vida se necesita cierta cantidad de disciplina y cierta cantidad de orden para que la fuerza del despertar no se convierta en una fuerza destructiva. Y ese fue el punto de la cita de Alan Watts que compartí contigo al principio. Entonces, ahora lo que estamos haciendo es estamos construyendo eso. Estamos construyendo ese orden divino. Estamos construyendo esa disciplina dentro de nosotros mismos. Entonces, la co-activación es cuando practicamos ser responsables con nuestra energía. Estamos practicando mantener nuestro contenedor sagrado. Estamos practicando honrar dónde estamos internamente.

00:22:35

Estamos practicando honrar a los demás. Estamos practicando honrar el acuerdo que hemos hecho juntos al entrar en este círculo. Y así es a través de eso que construimos una base de curación más fuerte. Ahora bien, hay algo que quería mencionar y es que cuando estamos practicando la co-activación, cuando estamos en un círculo, está bien tener miedo. Está completamente bien si estás sentado aquí, en este círculo ahora mismo, y tienes miedo de algo, o estás nervioso por algo, o hay algún tipo de reacción en el cuerpo, eso está completamente bien. Todo eso es bienvenido. Lo que no está bien es si ese miedo o esa reacción causa que abandones tu responsabilidad con el contenedor sagrado. Así que si tienes miedo, agárralo, mantente contigo mismo y luego comunica eso. Ese es el equilibrio. Ese es el equilibrio entre honrar donde estás internamente y honrar tu responsabilidad con el grupo. Así que hay mucho espacio para la autenticidad. Hay mucho espacio para ser vulnerable. Hay mucho espacio para sentir tus sentimientos. Pero no hay espacio para abandonar el contenedor sagrado.

00:24:19

Así que ese es el equilibrio que estamos practicando. Ahora bien, hay algo más que quería tocar y es que este círculo de co-activación, la forma en que está diseñado, es que tiene ciertas estructuras y ciertos acuerdos. Y eso es por la razón que mencioné en la cita de Alan Watts. Si no hay una cierta cantidad de orden y disciplina, entonces

el poder comienza a diseminarse y comienza a escurrirse. Así que estos acuerdos y estas estructuras son necesarios para que el poder se mantenga contenido, para que el poder se amplifique. Así que lo que vamos a hacer es vamos a revisar esos acuerdos. Así que por favor toma un momento y abre tu cámara ahora si no lo ha hecho ya. Abre tu micrófono. Siéntete libre de presentarte si deseas o simplemente siéntete libre de estar aquí en el círculo. Pero lo que es importante es que desde este momento en adelante, desde ahora en adelante, somos responsables de nuestra energía. Somos responsables de mantener nuestro contenedor sagrado y el contenedor del grupo.

00:26:02

Entonces, como dije, recuerden desde ahora en adelante, porque una vez que hayamos establecido este contenedor aquí hoy, eso mismo contenedor va a estar en el foro en línea también. De manera que el acuerdo que hagas aquí también se extiende a dónde escribes en línea. Así que entonces, simplemente para estar claro, los acuerdos son los siguientes. Primero, respetar el contenedor sagrado de esta comunidad. En segundo lugar, no compartir información confidencial que se mencione aquí en la llamada con otros. Bueno, espera. Debo ser un poco más cuidadoso con mis palabras aquí. No compartiré información confidencial que se mencione en la llamada fuera de este espacio sagrado. Eso no significa que no puedas hablar sobre lo que aprendiste o cómo te fue en el círculo. Eso es totalmente bienvenido. Por favor haz eso. Significa que no estamos compartiendo lo que otras personas específicamente dijeron o sus historias. Eso se mantiene confidencial. Y luego tercero, y esto es algo nuevo que estamos agregando, es mantenerse discernidor. Ser discernidor con tu energía. Ser discernidor con lo que compartes. Ser discernidor con lo que reciben. Ser discernidor con cómo te relates con otros. Ser discernidor con cómo recibes lo que otros están compartiendo.

00:27:54

Mantenerse discernidor. Y entonces el acuerdo final es simplemente apoyarse mutuamente. Apoyarse mutuamente en nuestro camino. Porque entendemos que todos estamos en diferentes lugares. Todos estamos creciendo. Todos estamos aprendiendo. Todos estamos en diferentes fases de nuestro viaje. Y así mismo así, hay una enorme cantidad de compasión en este espacio. Hay una enorme cantidad de espacio para el crecimiento. Hay una enorme cantidad de espacio para ser donde sea que estés. Así que eso es lo que queremos que sea este espacio. Un espacio donde hay compasión. Un espacio donde hay crecimiento. Un espacio donde hay apoyo mutuo. Un espacio donde todos sentimos que importamos. Un espacio donde todos sentimos que tenemos algo que contribuir. Un espacio donde todos somos honrados. Eso es de lo que se trata la co-activación. Así que ahora vamos a tomar una pregunta que fue enviada por un miembro de la comunidad. Y entonces te hice saber que iba a estar compartiendo algunas preguntas que los miembros de la comunidad enviaron. Y la primera pregunta que vamos a tomar es de un miembro que estaba preguntando acerca de lo que significaba la palabra estoicismo. Ahora, ese es un gran tema. Hay mucho que es estoicismo pero voy a hacer mi mejor esfuerzo para dar una explicación de alta resolución de lo que significa estoicismo.

00:29:45

Ahora bien, el estoicismo es una filosofía, que es más que una filosofía, es realmente una forma de vida. Es una forma antigua de vida que fue practicada en Atenas y en Roma principalmente. Y lo que los estoicos enseñaban era una forma de vivir que permitía a alguien mantener la paz y el equilibrio sin importar cuáles fueron las circunstancias externas. Sin importar qué fuera lo que ocurriera a su alrededor. Así que no importa si su ciudad fue destruida, no importa si experimentaron la esclavitud, no importa si perdieron a sus seres queridos, los estoicos tenían una forma de permanecer centrados en lo que era importante. Y lo que es importante en la filosofía estoica es que tu atención está enfocada en lo que está bajo tu control. Así que, por ejemplo, lo que está bajo tu control es tu pensamiento. Lo que está bajo tu control es tu enfoque. Lo que está bajo tu control es tu reacción. Lo que está bajo tu control es

cómo eliges responder a lo que sucede en tu vida. Pero lo que no está bajo tu control son los eventos externos. No puedes controlar si llueve. No puedes controlar si alguien te cae mal. No puedes controlar si la economía se desmorona. Así que los estoicos ponen su enfoque en lo que pueden controlar que es su reacción interna a lo que está sucediendo. Y en hacerlo, en mantenerse enfocados en su reacción interna, ellos pueden permanecer en paz.

00:31:46

Así que eso es estoicismo. Ahora, el ejemplo perfecto de estoicismo es Marcus Aurelius. Marcus Aurelius fue un emperador romano. Y incluso siendo emperador de Roma durante tiempos de guerra y tiempos de enfermedad y tiempos de crisis, él fue capaz de mantener el equanimidad y fue capaz de mantener una perspectiva justa. Y la forma en que él hizo eso fue a través de la práctica constante de mantener su mente en lo que estaba bajo su control. Entonces tienes un brillante ejemplo de una persona que fue capaz de permanecer centrada incluso durante los tiempos más difíciles. Y así es por eso que el estoicismo se considera una herramienta espiritual y una herramienta de vida tan valiosa.

00:32:56

Ahora bien, la conexión entre el estoicismo y la co-activación es que cuando estamos practicando la co-activación, cuando estamos trabajando para mantener el equilibrio dentro de nosotros mismos, realmente estamos practicando el estoicismo. Porque estamos enfocándose en lo que está bajo nuestro control, que es cómo estamos manejando nuestra energía. Estamos enfocándose en lo que está bajo nuestro control, que es cómo estamos respondiendo a lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Y cuando hacemos eso, cuando mantenemos ese enfoque, entonces estamos en un lugar donde somos mucho más poderosos. Somos mucho más capaces de mantener el equilibrio. Somos mucho más capaces de responder con sabiduría.

00:34:03

Ahora bien, hay algo importante que debo mencionar y es que el estoicismo a veces puede ser malentendido como ser desapasionado. Como si los estoicos no tuvieran sentimientos o como si no les importara. Eso no es correcto. Los estoicos sintieron mucho. Los estoicos se preocupaban profundamente. Pero lo que hicieron fue canalizaron eso de una manera sabia. Así que por ejemplo, si un estoico experimenta tristeza, un estoico no negaría su tristeza. Un estoico sentiría su tristeza. Pero luego usaría esa tristeza como una herramienta para ayudar a otros. O usaría esa tristeza como un catalizador para crecer internamente. Así que eso es la diferencia entre alguien que es simplemente desapasionado, que no se importa, versus un estoico que canaliza sus sentimientos de una manera sabia. Así que eso es una aclaración importante.

00:35:30

Bien, ahora vamos a pasar a la siguiente pregunta. Así que la siguiente pregunta que fue enviada por un miembro de la comunidad es sobre cómo la co-activación puede ser útil en nuestras relaciones románticas. Eso es un gran tema. Y así me voy a tomar un momento aquí para desarrollar un poco sobre eso. Así que en una relación romántica, por supuesto, tenemos a dos personas que se encuentran, que se conectan, que comienzan un viaje juntas. Y cada una de esas dos personas tiene su propia historia. Cada una de esas dos personas tiene su propia herida. Cada una de esas dos personas tiene su propia programación. Y cuando dos personas se reúnen en una relación romántica, lo que comienza a suceder es que toda esa herida, toda esa programación está ahora siendo estimulada dentro de esa relación. Porque cada persona es un espejo para la otra. Así que lo que sucede es que podemos comenzar a ver nuestros propios patrones, nuestras propias heridas, nuestro propio trauma, a través del espejo de nuestra pareja.

00:36:54

Y algunos de esos patrones pueden ser muy incómodos. Algunos de esos patrones pueden causar conflicto. Pero lo que es realmente hermoso acerca de esto es que una relación romántica es en realidad una de las herramientas de crecimiento más

potentes que tenemos disponibles. Porque es a través de la relación con otra persona que comenzamos a crecer. Es a través del encuentro con sus diferencias que comenzamos a ampliar nuestra perspectiva. Es a través de la necesidad de mantener la armonía con otra persona que comenzamos a trabajar en nosotros mismos. Es a través de tener que lidiar con el conflicto y resolverlo que aprendemos a ser sabios. Así que lo que la co-activación ofrece en una relación romántica es una forma de mantener el equilibrio en medio de todo eso. Es una forma de honrar ambos lados de la pareja. Es una forma de honrar la energía femenina receptiva que está en la relación. Es una forma de honrar la energía masculina activa que está en la relación. Así que cuando ambas energías están en un lugar de cooperación, cuando ambas energías están trabajando juntas, eso es cuando la verdadera armonía y la verdadera creación comienzan a suceder en la relación.

00:38:30

Y así es cómo la co-activación es útil en las relaciones románticas. Ahora, la otra parte de esto que es increíblemente importante es que cuando ambas personas en la relación están practicando la co-activación dentro de sí mismos, cuando ambas personas están buscando llevar sus propias energías a un lugar de equilibrio, eso es cuando la verdadera curación puede ocurrir. Porque no es que estés esperando que tu pareja te cure. No es que estés buscando que tu pareja resuelva tus problemas. Lo que estás haciendo es estás trabajando en ti mismo. Estás buscando traer tu propia energía a un lugar de armonía. Y cuando haces eso, cuando tu pareja ve eso, cuando tu pareja ve que estás trabajando en ti mismo, que estás buscando crecer, que estás buscando ser mejor, eso inspira a tu pareja a hacer lo mismo. Así que entonces el crecimiento comienza a suceder mutuamente. Y eso es cuando la verdadera sanación ocurre en una relación.

00:39:58

Muy bien. Entonces la siguiente pregunta que fue enviada por un miembro de la comunidad. Así que la siguiente pregunta es de alguien que estaba preguntando qué significa estar en un lugar de receptividad. Qué significa estar en un lugar de receptividad. Bueno, eso es un gran tema también. Estamos hablando mucho de energía receptiva. Estamos hablando mucho de receptividad. Así que déjame explicar qué es eso. Así que la receptividad es simplemente el acto de permitir que algo llegue a ti. Es el acto de permitir que algo entre en tu campo. Es el acto de permitir que algo sea recibido por ti. Es el acto de estar abierto. Ahora, cuando digo estar abierto, no me refiero a estar abierto de manera ingenua o de manera que no sea discernidor. Lo que me refiero es estar abierto a nuevas perspectivas. Estar abierto a nuevas formas de ver el mundo. Estar abierto a nuevas experiencias. Estar abierto a la vida. Estar abierto a lo divino. Eso es lo que significa receptividad.

00:41:28

Así que ahora, cuando estamos practicando la receptividad, hay varias cosas que podemos hacer. Primero, podemos practicar la quietud. Podemos tomar un momento simplemente para estar quieto y para permitir que la información llegue a ti. Podemos practicar la escucha. Podemos practicar el escuchar realmente a otra persona sin juzgar, sin tratar de arreglar, simplemente escuchando. Podemos practicar la vulnerabilidad. Podemos permitir que otros vean dónde estamos débiles. Podemos permitir que otros vean donde estamos heridos. Podemos permitir que otros vean donde estamos creciendo. Todo eso es receptividad. Y cuando practiquemos eso, cuando permitamos que eso sea parte de nuestra vida, entonces nos volvemos mucho más conectados. Nos volvemos mucho más en sintonía con la vida. Y así es cómo la receptividad es una herramienta de crecimiento tan importante.

00:42:50

Así que ahora vamos a ir a un estado de meditación silenciosa durante los próximos veinte minutos o así. Y lo que estamos haciendo es estamos practicando ser en ese estado receptivo. Estamos practicando permitir que la información llegue a nosotros. Estamos practicando permitir que la curación ocurra. Así que lo que quiero que hagas es que simplemente te permitas estar en ese estado receptivo. Permítete estar en

quietud. Permítete escuchar lo que sea que tu cuerpo, tu mente, tu alma estén necesitando en este momento. Así que voy a comenzar una meditación guiada ahora. Y simplemente te daré instrucciones sobre qué hacer. Así que cuando comience voy a pedirte que respires profundamente y que dejes ir cualquier cosa que estés reteniendo. Que liberes cualquier expectativa. Que liberes cualquier intención. Simplemente sé. Simplemente está aquí. Simplemente recibe. Y permitir que cualquier información llegue a ti sin juzgar. Así que voy a comenzar ahora.

00:44:42      Está bien. Ya hemos pasado por una meditación silenciosa muy hermosa y estamos volviendo. Entonces, lo que quiero que hagas ahora es tomar un momento. Tómate un segundo. Oriéntate. Mira donde estás internamente en este momento. Observa cualquier cambio que haya sucedido durante la meditación. Observa cualquier recepción que haya ocurrido. Cualquier claridad que haya llegado. Cualquier sensación que haya llegado. Simplemente observa eso. Y está bien si no hay nada específico para observar. Eso está bien también. Simplemente permítete estar donde sea que estés. Ahora vamos a pasar a nuestras salas de descanso. Y en las salas de descanso, cada pequeño grupo tendrá un facilitador. Y el facilitador va a ser alguien que está aquí para apoyar la conversación del grupo. Así que el facilitador no es un experto. El facilitador está aquí para hacer preguntas. Hacer preguntas que hagan que la gente piense más profundamente.

00:46:08      Así que en tu sala de descanso, te voy a pedir que cada persona comparta su nombre, su ubicación, un poco de información de fondo sobre ti, y también cómo tu cuerpo se está sintiendo después de la meditación. Simplemente eso. No hay nada complicado. Y luego una vez que todos hayan compartido, vamos a profundizar más en una de las preguntas que fue compartida por alguien en la comunidad. Y será una de las siguientes tres preguntas. Así que la primera pregunta es una que fue hecha por alguien que estaba preguntando cómo dejar ir el apego a los resultados.

00:46:57      La segunda pregunta es cómo hacer frente a la resistencia que surge cuando estamos tratando de cambiar patrones viejos. Y la tercera pregunta es cómo saber si estamos siendo empáticos o si estamos siendo empáticos. Así que una de esas preguntas será pasada a tu grupo y entonces van a tener una discusión alrededor de eso. Los facilitadores van a ayudar a guiar esa conversación. Así que voy a dividir a todos en tres salas de descanso. Y voy a permanecer en la sala de espera para monitorear. Así que si hay cualquier problema técnico o si hay algo que necesites, simplemente levanta tu mano virtualmente o simplemente di algo en el chat de zoom y yo vendré a ayudarte. Así que ahora vamos a abrir las salas de descanso.

00:48:44      Bien, todos han vuelto. Así que gracias a todos por tener esas discusiones. Eso fue muy hermoso. Y he escuchado desde los facilitadores que hubo algunas conversaciones muy profundas que sucedieron. Así que estoy muy agradecida por eso. Y ahora vamos a tomar un momento para compartir. Y así lo que quiero hacer es compartir un poco de lo que cada grupo habló. Así que voy a hacer eso con la ayuda de los facilitadores. Así que Tracy L fue una de nuestras facilitadoras y ella se encargó de un grupo que estaba hablando sobre cómo dejar ir el apego a los resultados. Así que Tracy, ¿podrías compartir un poco de lo que se discutió en tu grupo? Sí, gracias por darme la oportunidad. Así que nuestro grupo fue muy profundo en su conversación acerca de lo que significa la no apegación. Y fue muy interesante porque la gente fue capaz de ver cómo el apego está vinculado a muchas cosas, como el miedo. El apego está vinculado a la seguridad. El apego está vinculado a la validación. El apego está vinculado a la aceptación. Y así que cuando empezamos a soltar ese apego, lo que las personas realmente necesitan hacer es examinar lo que está debajo de eso. Lo que es la necesidad subyacente que está ahí.

00:50:47      El apego es realmente un síntoma. Así que cuando alguien dice que están apegados a los resultados, lo que realmente están diciendo es que hay algunas necesidades



subyacentes que no se están cumpliendo. Y eso estaba siendo muy bien explorado en el grupo. Así que muchas gracias Tracy. Ahora vamos al siguiente grupo. Alan fue uno de nuestros facilitadores y él facilitó un grupo que estaba hablando sobre cómo hacer frente a la resistencia. Así que Alan, ¿podrías compartir un poco de lo que se discutió en tu grupo? Claro. Así que nuestro grupo fue bastante hablador en términos de todas las diferentes formas en que la resistencia se muestra. Y fue increíblemente interesante porque cada persona tenía una forma diferente en la que experimentaban la resistencia. Y algunos en el grupo estaban experimentando resistencia como algo físico en su cuerpo. Algunos estaban experimentando resistencia como algo emocional. Y algunos estaban experimentando resistencia como algo mental. Y así lo que el grupo descubrió es que cuando hay resistencia, cuando hay una necesidad de cambiar algo, es importante que todos los aspectos de ti, tu mente, tu cuerpo, tu espíritu, estén alineados con ese cambio. Porque si no están alineados, entonces la resistencia va a permanecer. Así que gracias Alan. Y ahora vamos al tercero y último grupo. Kristoff fue uno de nuestros facilitadores.

00:52:19

Kristoff facilitó un grupo que estaba hablando sobre cómo saber si estamos siendo empáticos o si estamos siendo empáticos. Así que Kristoff, ¿podrías compartir un poco de lo que se discutió en tu grupo? Claro, gracias por permitirme compartir. Nuestro grupo fue muy reflexivo en discutir la diferencia entre empatía y empatología. Empatía es verdaderamente sentir lo que alguien más está sintiendo sin perder de vista de quién eres tú. Empatología es absorber completamente lo que alguien más está sintiendo. Es volverse una esponja emocional. Es tomar lo que alguien más está pasando y hacerlo completamente tuyo. Y así el grupo descubrió que cuando estamos en un lugar de verdadera empatía, estamos siendo capaces de estar presentes con alguien que está sufriendo sin ser abrumado por su sufrimiento. Estamos siendo capaces de sentir con ellos. Pero manteniendo nuestros propios límites. Manteniendo nuestro propio contenedor. Así que eso fue realmente hermoso de explorar. Muchas gracias Kristoff.

00:53:45

Así que ahora vamos a pasar a otra pregunta que fue compartida por alguien en la comunidad. Y esta pregunta es sobre la energía y cómo mantenerla limpia. Así que la pregunta específicamente era acerca de cómo mantener tu campo de energía limpio. Y ese es un tema realmente importante. Especialmente en estos tiempos en los que todos estamos volviéndonos más sensibles. Estamos absorbiendo más. Podría ser que si estás alrededor de personas negativas, o si estás en ambientes muy caóticos, o si estás expuesto a mucha información que es de naturaleza caótica, entonces tu campo de energía puede volverse un poco turbio o puede absorber un poco de eso. Así que hay varias prácticas que puedes hacer para mantener tu campo limpio. La primera es la meditación. La meditación es una de las prácticas más poderosas que puedes hacer para limpiar tu campo de energía. Lo que estás haciendo es que estás permitiendo que la información se disuelva. Estás permitiendo que cualquier cosa que hayas absorbido simplemente se disuelva. Así que eso es lo primero. La segunda práctica es la salt bathe o sal baño. Un baño con sal es una práctica muy antigua que fue hecha para limpiar el campo de energía.

00:55:19

Así que si tomas un baño con Sal del Himalaya o con sal marina, lo que estás haciendo es que estás usando la sal para absorber cualquier energía que hayas absorbido. La sal absorberá la energía y la llevará. Así que eso es una excelente práctica para hacer especialmente si has estado en un ambiente muy caótico o has estado alrededor de mucha información negativa. La tercera práctica es el smudging. Smudging es quemar salvia blanca u otros tipos de hierbas. Y lo que haces es que enciendes la hierba y dejas que el humo se esparza a través de tu espacio. Y lo que estás haciendo es que estás usando ese humo para limpiar tu espacio y para limpiar tu campo de energía. Eso es una práctica muy antigua y es muy efectiva. Y la cuarta práctica es la protección. Y así lo que quiero decir con protección es establecer límites

energéticos saludables. Ahora bien, algunos de ustedes puede que han escuchado acerca de una visualización de un escudo de luz. Y una visualización de un escudo de luz es una excelente práctica. Lo que haces es que visualizas un escudo de luz alrededor de ti. Y lo que estás haciendo es que estás estableciendo un límite. Estás estableciendo una frontera donde tu energía es tu energía. Y la energía de otros es la energía de otros.

00:56:56

Y así lo que hace eso es que permite que tu campo de energía se mantenga limpio. Así que eso es protección. Y la quinta práctica que quería mencionar es la crianza de la intención. Y así lo que quiero decir con la crianza de la intención es tomar un momento cada día, tal vez cada mañana, y establecer la intención de que tu campo de energía permanezca limpio y claro. Establece la intención de que solo la luz pueda entrar a tu espacio. Establece la intención de que estás protegido. Establece la intención de que tu energía es sagrada. Y cuando estableces esa intención, cuando la crianza esa intención, lo que sucede es que toda esa práctica se amplifica. Todas las prácticas que mencioné se amplifican cuando tú estableces una intención clara. Así que eso son cinco prácticas que puedes hacer para mantener tu campo de energía limpio. Y son prácticas muy sencillas. Y son prácticas que pueden ser hecho por cualquiera.

00:58:13

Así que ahora vamos a pasar a nuestra siguiente pregunta. Y esta pregunta fue enviada por alguien que estaba preguntando cómo mantener el enfoque cuando hay mucha distracción. Cómo mantener el enfoque cuando hay mucho caos a tu alrededor. Y ese es un tema muy relevante especialmente en estos tiempos. Así que hay varias cosas que puedes hacer. La primera es crear un espacio sagrado. Crea un espacio en tu hogar que sea dedicado para la práctica. Dedicado para el enfoque. Dedicado para la contemplación. Un lugar donde puedas ir cuando necesites conectarte. Necesites enfocar. Necesites estar en paz. Ahora bien, no tiene que ser una habitación entera. Podría ser una esquina de tu dormitorio. Podría ser una esquina de tu sala de estar. Podría ser un cojín en tu jardín. Pero es un lugar donde estés designado para ir. La segunda práctica es la tecnología límite. Muy importante en estos tiempos. Limita tu exposición a los medios de comunicación. Limita tu exposición a tu teléfono. Limita tu exposición a las redes sociales. Porque todas esas cosas están diseñadas para captar tu atención. Están diseñadas para dispersar tu enfoque. Así que cuando limitas tu exposición a esas cosas, lo que haces es que creas espacio en tu mente para el enfoque real. Para la concentración real. Para la intención real.

00:59:41

La tercera práctica es el movimiento. El ejercicio. Muévete. Mueva su cuerpo. Cuando mueves tu cuerpo, lo que estás haciendo es que estás liberando la energía estancada. Estás creando claridad mental. Estás elevando tu energía. Estás creando el espacio en tu cuerpo y en tu mente para el enfoque. Así que muévete. Que puede ser yoga. Que puede ser correr. Que puede ser bailar. Cualquier cosa que haga que tu cuerpo se mueva. Y la cuarta práctica es la respiración. La respiración es la herramienta de enfoque más poderosa que tienes. Y cuando respiras profundamente, cuando respiras conscientemente, lo que estás haciendo es que estás calmando tu sistema nervioso. Estás centrando tu mente. Estás trayendo tu atención al presente. Así que cuando estés distraído, toma un momento simplemente para respirar. Respira profundamente. Y observa cómo tu mente se calma. Observa cómo tu atención vuelve. Así que eso es respiración. Y la quinta práctica es la claridad de la intención. Y lo que quiero decir con eso es sé muy claro acerca de por qué estás haciendo lo que estás haciendo. Sé muy claro acerca de tu propósito. Sé muy claro acerca de tu intención. Cuando tienes una intención clara, cuando tienes un propósito claro, entonces incluso en medio del caos, tu mente puede mantenerse enfocado en eso.

- 01:01:22 Así que eso son cinco prácticas que puedes hacer para mantener el enfoque cuando hay mucha distracción. Así que ahora vamos a pasar a nuestro siguiente tema que quería abordar. Y este es un tema que ha estado viniendo en la comunidad durante la última semana o así. Y es el tema de cómo hacer frente a la ansiedad. Cómo hacer frente a la ansiedad en estos tiempos turbulentos. Y así voy a hablar un poco acerca de lo que causa la ansiedad. Así que la ansiedad es realmente una herramienta que tu cuerpo usa para alertarte de potencial peligro. Así que cuando tu cuerpo siente ansiedad, lo que está sucediendo es que tu cuerpo está percibiendo una amenaza potencial. Ahora, la mayoría de nuestras amenazas no son amenazas reales. La mayoría de nuestras amenazas son amenazas percibidas. Son amenazas mentales. Son amenazas emocionales. Son cosas que estamos proyectando en el futuro. Cosas que podrían suceder pero que no han sucedido. Así que lo que sucede es que nuestro cuerpo entra en un estado de alerta. Y cuando entramos en ese estado de alerta, comenzamos a crear estrés. Comenzamos a crear tensión. Y así es cómo la ansiedad comienza.
- 01:03:10 Así que para hacer frente a la ansiedad, lo que es realmente importante es reconocer que la mayoría de nuestras amenazas son amenazas percibidas. Y así cuando reconoces eso, cuando traes tu atención al presente, cuando preguntas ¿qué está sucediendo en este momento exacto?, entonces comienzas a darte cuenta de que muchas veces estás realmente bien. Estás seguro. Estás a salvo. Estás bien en este momento exacto. Es solo tu mente que está viajando al futuro y proyectando la amenaza. Así que cuando traes tu atención al presente, cuando respiras, cuando reconoces la realidad de tu situación en el momento presente, entonces la ansiedad comienza a disolverse. Así que eso es el primero. El segundo es cultivar la confianza. Cultivar la fe. Cultivar la creencia de que estarás bien. Cultivar la creencia de que hay un propósito para lo que está sucediendo. Que hay un orden divino en lo que está ocurriendo. Y cuando cultivas esa creencia, cuando cultivas esa fe, entonces la ansiedad comienza a disminuir. Porque has transferido tu poder de la mente al espíritu. Has transferido tu poder de la lógica a la fe. Y cuando lo haces, la ansiedad comienza a disolverse.
- 01:04:33 Así que ahora voy a volver a la cita de Alan Watts que compartí al principio. Y esa cita fue sobre la importancia de tener disciplina y orden en tu vida para que cuando se despierte el poder no se convierta en una fuerza destructiva. Y así lo que quiero desarrollar es exactamente por qué es eso tan importante. Así que has pasado por una meditación silenciosa. Tu campo está más limpio. Tu mente está más clara. Estás más en sintonía. Estás más despierto. Estás más sensible. Así que ahora es muy importante que tengas una forma de contener eso. Una forma de canalizar eso. Una forma de dirigir eso. Porque si no lo haces, si no canalizas eso de manera sabia, eso puede volverse caótico. Puede volverse destructivo. Puede convertirse en una fuerza que es dispersa.
- 01:05:58 Así que la forma en que canalizamos eso es a través de la práctica. Así que el trabajo de la co-activación es trabajo de la práctica. Es trabajo donde nos estamos levantando cada día y estamos siendo intencionales acerca de dónde estamos. Estamos siendo intencionales acerca de lo que estamos enfocando. Estamos siendo intencionales acerca de cómo estamos respondiendo. Estamos siendo intencionales acerca de la energía que estamos generando. Así que es esta intención diaria. Es esta disciplina diaria. Es esta práctica diaria que le permite al poder fluir de una manera sabia. Y sin eso, sin esa disciplina, sin esa intención, sin esa práctica, entonces el poder puede dispersarse. Puede volverse caótico. Puede volverse destructivo. Así que eso es por qué es tan importante.
- 01:07:18 Así que ahora lo que quiero que todos hagan es que tomen su práctica y la canalicen en el mundo de una manera que sea hermosa. Que canalicen su poder. Que

canalizan su energía. De manera que estén contribuyendo a la creación de la red de la vida. En lugar de la destrucción de la vida. Así que cómo puedes hacer eso. Puede ser que estés cocinando. Puede ser que estés criando a un niño. Puede ser que estés en un trabajo donde estés sirviendo a otros. Puede ser que estés escribiendo. Puede ser que estés pintando. Puede ser que estés enseñando. Puede ser que estés sanando a otros. Puede ser que simplemente estés aquí. Siendo presente con alguien. Siendo disponible. Eso es canalizar tu poder. Eso es canalizar tu energía. Eso es parte de la creación de la red de la vida. Así que no pienses que tiene que ser algo grande. No pienses que tiene que ser algo grandioso. Simplemente sé intencional. Simplemente sé presente. Simplemente canaliza tu energía de una manera que honra la vida.

01:08:56

Así que ahora voy a cerrar con algo que Eluña quería decir. Así que Eluña quería decir que espera que tomes corazón con todo lo que hemos hablado. Que lo tomes ligeramente contigo. Y por favor sigue escribiendo más en los foros de discusión en línea porque ella lee eso. Enviándote todo su amor. Te veré muy pronto. Adiós por ahora.