

Meditación

Liberando creencias

Para hacer esta meditación te voy a pedir que busques un lugar **cómodo**, busca un lugar de preferencia sin ruido y sin interrupciones, te voy a pedir que encuentres una silla, un sillón en donde puedas poner tu pies en el piso y tu espalda recta; sin embargo, cómoda.

Vas a dejar caer tu cuerpo sobre el sillón, una vez que estés en esta posición te voy a pedir que pongas atención en tu **respiración**, pon atención en cómo entra el aire y cómo sale el aire. Cuando el aire entra te vas a dar cuenta cómo se infla tu abdomen y cuando sale el aire, se desinfla sin que hagas mayor esfuerzo; únicamente pon atención en tu respiración y sin que hagas absolutamente nada, solo observa, inhala, exhala y deja que solita tome su ritmo. Te voy a pedir que pongas atención en tu pies, imagínalos por dentro, **imagina** que a medida que vas recorriendo tu cuerpo por dentro se va relajando, están firmes en el piso sin mayor tensión, vas subiendo por tus piernas y vas llegando al tronco, simplemente sientes esa sensación de estar **vivo**, esa sensación de movimiento de una energía que está en cada una de tus células y vas subiendo por tu tronco, llega hasta llegar a tu pecho; puedes imaginar tus órganos por dentro y al mismo tiempo estás consciente de tu respiración, te permite **sentir** tus manos, están cómodas, descansando y subes



cathy calderón
de la **barca**

Meditación **Liberando creencias**

por tus brazos llegando a tu espalda, a tu cuello, a tu cara; observa si sientes tus orejas, tu cuero cabelludo y llega hasta tu frente, si escuchas ideas, si ves que pasa algún pensamiento, simplemente déjalo estar; no te vayas con el pensamiento, si escuchas ruidos déjalos que estén ahí, forman parte del espacio en el que te encuentras, regresa tu atención a tu cara, regresa tu atención a tu frente, ubica si está tu seño fruncido, si tu mandíbula está tensa, simplemente suéltala, permite que tu lengua se suelte y caiga y descansa ahí dentro de tu boca, permite que cualquier tensión se libere como si estuvieras descargando cada una de las partes de tu cuerpo, de esa tensión suelta absolutamente toda la tensión y permítete que tu cuerpo descansa sobre la silla.

Te voy a pedir que te imagines cuando eras pequeño, cuando eras pequeña, que **recuerdes** como cuando eras chico, cuando eras una niña, estabas en una familia en donde te dieron diferentes objetivos y metas que cumplir, obsérvate escuchando y mirando a tus padres, mirando a tus abuelos, obsérvate mirando a los adultos que te rodeaban, aprendiendo patrones que limitaron tus posibilidades de ser feliz, escuchando aquellas palabras que decían “la clave de la felicidad está en formar una familia, en tener una pareja, en tener un título, en tener estudio, en poder tener ese coche, en poder tener esa casa” y escucha todo lo que en esos momentos, cuando estabas



cathy calderón
de la **barca**

Meditación Liberando creencias

con tu familia, sucedía; observa lo que aprendiste, lo que escuchabas y cómo el mensaje era “no estamos completos, no estamos siendo correctos, necesitamos darnos valía a través de obtener cosas, a través de obtener logros”, necesitamos eso que te mencionaba y tú creciste con ese modelo, observa a dónde te llevaron esas creencias, a generar que plan de vida, como te fueron mostrando, tanto tus seres queridos como tu familia y tu entorno, cómo es necesario para estar completo, tener la pareja perfecta, tener la casa perfecta, elegir la carrera perfecta, ser la mamá o el papá perfecto, tener la empresa perfecta, ser el colaborador perfecto.

¿Cuántas cosas te fueron introducidas desde que eras pequeña o pequeño? Con una cantidad de metas y un sin fin de logros que te iban a traer la felicidad, y el mensaje más profundo de esto es, “no estamos completos”; esta sensación de, “tengo que alcanzar algo, y hasta que no lo tenga no voy a tener la aceptación, no voy a pertenecer, no voy a tener el lugar de éxito en mi familia, con el colegio, con mis amigos” y empezamos un camino en donde buscamos agradar, en donde buscamos un espacio de pertenencia y así en esa búsqueda del amor, de la pareja, siempre buscándolo afuera, siempre buscándolo en otros. Con esta alegría, con esta inocencia y con esta sensación de completitud que teníamos cuando éramos niños, te voy a pedir que recuerdes cuando chupabas



cathy calderón
de la **barca**

Meditación Liberando creencias

una paleta, cuando comías una galleta, cuando estás simplemente acostado viendo a tu mascota, acariciándolo, los dos de panza, jugando, pleno, tirado en un jardín, en el pasto caminado con esos brincos, con esos saltos que caracterizan a todos los niños que son felices y cómo fuimos poco a poco dejando esa esencia de felicidad y de completitud que teníamos cuando éramos niños.

Empezamos a darnos cuenta que no pertenecíamos, que te teníamos que agradar, que teníamos que cumplir, que teníamos que buscar esta aceptación, comenzamos a construir un personaje, comenzamos a utilizar una máscara que nos alejó de nuestra esencia; esa alegría, esa inocencia, esa plenitud quedó en el pasado, comenzamos a olvidar lo que realmente somos; antes sabíamos que éramos seres felices por nosotros mismos, con esos brincos, esa manera de correr y disfrutar simplemente el hecho de correr y de perseguirnos, disfrutando esas pequeñas cosas que de niños sabíamos disfrutar, pintando por el hecho del placer de pintar, bailando y cantando por el hecho de disfrutar, jugando a los diferentes juegos, a los roles que imitábamos. Y cuando tuvimos que escoger una carrera no teníamos la conexión con esta parte de nosotros que tenía el gozo, ya no sabíamos qué nos apasionaba, nos habíamos desconectado de nosotros, teníamos una meta que cumplir y elegimos porque teníamos que estudiar, porque teníamos el plan que teníamos

que cumplir, teníamos que alcanzar el éxito para poder ser felices, teníamos una lista de objetivos que cumplir.

Recuerda el tiempo en el que te dedicabas a disfrutar, en el que te dedicabas reír, en el que simplemente hacerte cosquillas te daba toda la alegría del mundo, el que ir por un helado te hacía que el mundo se detuviera y pudieras disfrutar tu helado como si fuera el único objetivo del día, el gozo, el mundo se detenía por completo y esa actividad era todo, tu lengua, tu boca conectados al helado, todo lo demás se paraba; buscamos rodearnos de todo aquello que estaba en la lista cumpliendo con los objetivos, con las expectativas de nuestras familias, que sin querer, en un momento, las hicimos nuestras. Esta sociedad en la que crecimos nos puso unas metas que cumplir.

Sin embargo, dejamos de disfrutar y hoy en esta meditación vamos a soltar, vamos a soltar lo que no nos pertenece, vamos a elegir quedarnos con aquellas metas, con aquellos objetivos que hoy necesitamos para nuestro bienestar; vamos a continuar estos apegos que tenemos a la pareja, al amor, a la búsqueda de la perfección, a la comida, a los propios hijos, o a las drogas, al alcohol, al juego, al dinero, al propio trabajo; vamos a ponerle atención a lo que hoy realmente importa para nosotros y vamos a volver eso, a nuestro objetivo. Pero vamos a conectarlo con nuestro interior, por



cathy calderón
de la **barca**

Meditación Liberando creencias

que hoy comprendemos que todo esto que estaba fuera, que todo esto que era externo, no nos dio esa felicidad que nos dijeron que nos iba a traer. Así que hoy vamos a construir una nueva base para la vida, vamos a tener una base que tenga el amor, pero el que habita en ti, vamos a descubrir que todo lo que estabas buscando afuera tiene un espacio maravilloso y especial en tu interior, y que todo esto que estaba fuera definitivamente no es necesario para tu felicidad.

Hoy renuncias a querer controlar porque comprendes que tu vida está en manos de esa esencia que tienes tú, que es una esencia de amor y que es una esencia de luz, hoy elegís ponerte en manos de tu ser superior, esa parte de ti que es luminosa, esa parte de ti que es consiente, y te tomas una respiración para conectar con esta parte de ti, con este ser superior que es esta energía que produce amor, que produce comprensión, que lo único que tiene para darte es paz, es contención y es certeza de que cada vez que accedas a esta parte de ti, todo estará bien. Hoy renuncias a manipular a todos lo que te rodean, hoy renuncias a ver el dinero que has obtenido como ese único método para ser feliz, hoy la quitas el lugar, al amor de tu pareja, a la búsqueda de las relaciones de tus hijos como el único medio para que seas feliz. Todo aquello que buscaste en tu lista pasa frente a ti, y lo observas, parecían trofeos que ibas colocando, con los cuales ibas palomeando lo que estaba

en tu lista, y te das cuenta que lo que realmente buscabas era reconocer que valías, reconocer que los otros veían esa valor en ti; hoy puedes reconocer y hoy sabes que tu valía está en este espacio, está conectada en tu ser superior, está conectada con ese lugar que ve lo mejor en otros y ve lo mejor en ti, está conectada a tu esencia de amor y de luz. Hoy recuerdas tu inocencia de niño, respiras y te das cuenta que ahí está, y al mismo tiempo reconoces que lo has hecho con todo tu esfuerzo, que has puesto tu dedicación completa para ser lo mejor que has podido, y desde este ser superior te miras y reconoces todo ese empeño y dedicación por buscar este lugar de reconocimiento.

Tú no has sido culpable de nada de lo vivido, esta inocencia lo que te permite es saber que ese esfuerzo sigue estado ahí y está ligado a tu inocencia; este ser superior te conecta con tu espacio inocente y te permite soltar el control, vas a dejar de intentar, de mentir, de sufrir, vas a soltar el papel de víctima y vas tomar el poder, el poder del amor, el poder de ser ese ser de luz que te mira distinto, que te mira desde un lugar distinto, que tiene una mayor comprensión, que tiene una mirada mucho mas profunda, y que cuando tú lo pides así es, el mejor guía. Hoy te dispones a disfrutar del tiempo contigo, hoy te comprometes a reconectar con el ser de amor que habita en ti, cuando lleguen los momentos de soledad únicamente tendrás que solicitar conectarte con este espacio y te vas a dar

cuenta que en lugar de temerle a la soledad podrás disfrutar este espacio, solo contigo. Hoy elegís este lugar seguro para vivir con tu amor; hoy eliges este lugar seguro para sentir la paz; hoy te prometes y haces un acuerdo de vigilar tus pensamientos, de vigilar tu cuerpo y te mantendrás presente para no perder el objetivo, eliges el camino de no sufrir con tu respiración; recuerdas observarte y estar presente y sentir cómo este espacio en el que encuentras paz, en el que te conectas con el amor de tu ser superior, como un recordatorio que esa respiración te llevará a este espacio siempre que así lo desees; así como te estás sintiendo en este momento, así como te sentiste cuando te conectaste con tu inocencia, con tu paz y con tu amor, ese es el lugar al que podrás acceder siempre que así lo desees. Hoy eliges que cada vez que vayas a tomar una decisión, vas a permitirte sentir, si la tomas desde este lugar que atravesó la vida llena de expectativas y que tu lado más humano en donde está el ego la toma muchas veces; esta decisión desde el miedo y hoy tienes la opción de elegir si la tomas desde el amor; si las decisiones que llegan a tu vida las puedes observar y puedes discernir desde un espacio más consciente, más luminoso, con mayor paz y hoy te prometes a ti misma, a ti mismo, que nunca más serás desleal con este sentir, que vas a priorizar tu paz, que le vas a dar coherencia a tus valores a lo que hoy tú sabes que te hace sentir plena, que te hace sentir pleno, y esto va a estar por encima de cualquier creencia, de cualquier estereotipo, por

más que tu familia te lo haya pasado sin que tu tuvieras la capacidad de opinar, por más que tu sociedad te lo haya impuesto cuando tú no tenías la capacidad de decir no estoy de acuerdo.

Hoy no pondrás tu felicidad en manos de nadie, ni de nada, hoy lo vas a elegir desde un lugar más consciente, no te vas a permitir ser manipulado, no te vas a permitir sentirte manipulada, por nadie, ni por tu propio ego. Cuando escuches esa voz que te habla, que te juzga, simplemente lo vas a observar y te vas a conectar con tu inocencia, nuevamente para mirar, para escuchar esa voz, pero no vasa acceder a ser nada que no traiga paz para tu vida. De ahora en adelante serás tu prioridad para que comprendas que la felicidad habita en ti y para que te quede clarísimo que tu naturaleza es de amor y está en este espacio de paz, de comprensión, de compasión.

Ahora, especialmente para ti, este espacio con el que estás conectando, lo tienes ahí, a una simple respiración; así que hoy recuerda tu inocencia y deja ir todo lo que te hicieron creer que necesitabas, permítete sentir en esa libertad de no tener que controlar nada, de no sentir culpa por lo que ya pasó, para de buscar culpables porque cuando volteas a ver a tus padres, a tus abuelos, te vas a topar lo mismo que viste en ti, tus ancestros tienen la misma inocencia y tuvieron exactamente el mismo ritual, obsérvalos a todos, fórmalos frente a ti con atención y revisa cómo de niños hicieron

lo mismo, escucharon a sus padres, escucharon la lista de cosas que tenían que cumplir.

Respira profundo y siente la paz que emana de tu ser cuando sueltas, cuando dejas de poner resistencia, cuando te permites estar aquí y ahora, cuando te permites ser, permite que en el futuro tu ser superior elija, planee y te acompañe a lo largo de tu día porque siempre sabrás, desde ese lugar, lo que más te conviene. A partir de ahora elige ser un instrumento de amor para ti y una vez que lo sientas profundamente en ti, y en tu vida, compártelo con los demás.

Ahora te voy a pedir que tomes una respiración profunda, sintiendo tu estomago, que nuevamente se infla, y en esa inhalación se suelta y se conecta con este amor, con esta paz, con esta felicidad que no necesita que nada externo sea distinto. Hoy aceptas la realidad tal cual es y observas que todos los días hay una elección: vivir tu vida desde un espacio más luminoso, desde un espacio de paz, seguir juzgando y esperando y sé que vas a elegir estar aquí, estar presente y hoy te llevas este conocimiento para poder sentir cada vez que así lo necesites este espacio, hoy te haces presente desde lo mas elevado de tu ser que es una energía amorosa, luminosa que busca una mayor comprensión y entendimiento, hoy observas el mayor motivo del sufrimiento viene de esa parte, el sufrimiento siempre viene del exterior, de esperar que suceda algo que no sucede ,de llenar unas

expectativas que no son nuestras. Tuvimos que creer un plan de vida lleno de expectativas para cumplir para ganarnos el amor de alguien más, hoy también ves que has tenido tu propio amor, tu propia mirada, el reconocimiento viene hoy de ti, hoy te das cuenta que estás completa, que estás completo, que nada te falta en este momento.

Queda hecho un pacto, un acuerdo con tu ser superior, ese espacio luminoso de ti, tu esencia y esta esencia queda de guiarte, de acompañarte, y de perdonarte; este espacio queda ahí para ti, y este acuerdo se sella. Juntando tus manos con una respiración profunda llévalas hacia tu corazón, respira y siente como todo este ejercicio se queda en ese espacio, vuelve a respirar y lleva tus manos de regreso y permítete sentir esa relajación. Si observas que es necesario aumentar la fuerza de este sentimiento, repite esta meditación en ciclos de veinte días hasta que sientas la fuerza que tienes en tu ser; permítete estar presente en este estado con un par de respiraciones más y en cuanto estés lista, en cuanto estés listo, puedes abrir tus ojos y regresar a tu vida.