



TANTRA
VALENCIA

LAURA CÁRCEL CORTÉS

COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y SANADORA,
SANANDO LA SOMBRA INCONSCIENTE

Hola, soy Laura te acompaño a disfrutar del Amor, para vivir en total aceptación contigo mismo/a.

Estoy especializada en las relaciones de pareja para que consigas disfrutar de la intimidad, y la alegría de vivir a través de la Vía del Tantra, y el Perdón no dual.

Quiero compartir contigo esta práctica tan potente, para llevar a cabo, cada vez que sientas cualquier mínimo conflicto con tu pareja.

Porque la Relación de pareja es la vía mas directa, para sanar la sombra inconsciente, Lo que ves en ti, lo proyectas en tu relación mas cercana, que suele ser la pareja, y si ahora no tienes pareja, pues lo proyectarás en ti mismo, o en las personas con quien mas relación tengas, y ahí tienes la oportunidad de ver reflejado en tu pareja, todas tus heridas, toda tu sombra consciente o inconsciente, si pones el foco hacia dentro, para ver todo lo que se te despierta, podrás darle luz, y sanar tus viejas heridas.



¿Cuándo tengo que hacer esta práctica?

Esta práctica la tienes que llevar a cabo cuando estés experimentando un conflicto con tu pareja, tomando responsabilidad de que todo conflicto que estás percibiendo, te está hablando de una herida interna tuya pendiente de sanar, o un conflicto interno que puede ser inconsciente, que estás proyectando en tu pareja, para ser visto y poder ser sanado.

Si tienes la intuición despierta, y tienes claridad de que no es algo tuyo, porque no siempre es tu proyección, puedes hacerlo igualmente.

A veces la otra persona realmente está enojada, triste o asustada, o está juzgándote o está mintiéndote, o huyendo, ó avergonzándote....

Puedes hacerlo igualmente, la sensación siempre va a ser de libertad y expansión.



¿Como hago la práctica?

Te animo a llevar ésta práctica a cabo, directamente, comunicándole a tu pareja, de esta manera, mirándole a los ojos, y desde un estado de calma, y tranquilidad, para llevar conciencia a la relación, y fomentar una comunicación responsable, empática, consciente y sanadora.

Colocaros sentados, uno enfrente del otro, con la espalda recta, dejando que vuestros ojos estén en comunicación presente, mirándose, con una especial atención a la respiración y a la postura, observando las sensaciones internas, que te produce al tomar contacto con el conflicto que se está moviendo. Pero desde un estado de observación interna, acogimiento y aceptación de todo el movimiento interior, te diriges a comunicarle.



Localiza un tema real de preocupación o conflicto interno actual que estés experimentando, con tu pareja.

Comunícale el conflicto, expresándole conectado a tu sentir, toda la atención va dirigida a cómo te sientes internamente, sin intención de culpabilizar, juzgar o responsabilizar a tu pareja.

Mientras tu estás comunicando, tu pareja permanece en silencio, en quietud y observación interna también, solo escucha, con presencia, sin interrumpir, observando y sintiendo lo que le ocurre internamente al escuchar, se pone en contacto con su propio sentir.

Expresa desde este estado de observación de lo que acontece internamente, a través de tu personaje (el personaje es la percepción que tienes de ti):



Primero: Abrete a Sentir

“Cariño, mi personaje, no se siente bien respecto a esta situación (expresar la situación), está sintiendo un malestar, una energía que le incomoda, le puedo llamar, tristeza, rabia, decepción, frustración, celos.... “

Lo que sea, (pon atención para sentir donde se está manifestando esta energía a través del cuerpo) en el pecho, un nudo en la garganta, en el estómago, observo. **Abrete a Sentir la energía que se está expresando a través de tu cuerpo, de tu personaje, sin identificarte...**



Segundo: Responsabilidad, lo que sientes es todo tuyo

Sigue expresándole:

“No tengo ningún juicio hacia ti, y tomo **responsabilidad**, de que si me siento así es porque se ha despertado en mí una emoción, una herida, una sombra, que está por atender, es todo mío, y como es una emoción no sanada, la experiencia ha sido que se ha proyectado en ti, para darme la oportunidad de sentirlo, atenderlo, verlo de otra manera, sanarlo.”



Tercero: Siente Humildad

Sigue expresándole:

“La percepción del ego interpreta que me siento así por algo que tu has hecho, observo esta interpretación y no me dejo guiar por ella, observo todas las ideas, creencias, pensamientos que vienen buscando causas externas, las observo desde la conciencia, con discernimiento, y digo a cada pensamiento: **No se... siento la Humildad de no saber**

el ego dice me siento así porque has hecho tal cosa y siento No se...

el ego dice me siento así porque me has hecho daño y siento No se....

El ego dice me siento así porque las cosas deberían de ser de otra manera y siento.. no se....

no se si es mejor o peor que hagas tal cosa... no se lo que es mejor para mí...

Dejo de alimentar todo lo que creo que son causas, y me abro a Sentir, la energía que se ha despertado en el cuerpo, soltando todo lo que creo que son causas”



TANTRA
VALENCIA

Cuarto: Conexión con la Voz interior que te guía

En la medida que vas observando la voz del ego, y no te dejas guiar por ella, aplicando el discernimiento, y la atención plena en sentir la energía, acogiéndola, abrazándola, con responsabilidad y humildad, escucha la voz interior, que te susurra:

Nunca estas disgustado/a por la razón que crees (lección 5 UCDM)

Puedes sentir paz en vez de esto (lección 34 UCDM)

Y esta voz te alumbra, te guía, te abre, te expande, sientes su fuerza, sientes que es real, pon ahí todo el foco, toda la atención, en dejarte guiar por esta voz, que te está guiando hacia la luz, hacia un cambio de percepción. Te guía hacia el Amor.



Quinto: Acepta la sanación (la sanación es un cambio de percepción)

Acepta la expiación. La sanación ocurre en la mente, que es la única que debe sanar, la sanación ocurre cuando dejas de ser guiado por el ego, dejas de reaccionar al pensamiento incesante, lleno de ideas, creencias, limitaciones, que están condicionadas por tus experiencias, educación, religión, etc.. en realidad, todo esto es una ilusión, el ego es ilusorio, pero cuando te identificas con él, lo experimentas como si fuera real, cuando te crees que eres un cuerpo con un montón de experiencias e historias, sufres.



Tu pareja, está receptiva escuchándote y te propone:

“ Cariño, se que sufres, gracias por compartirmelo de esta manera.”

“Proponme cambios que yo pueda hacer, y me dejaré sentir para ver si realmente es amable para mi, realizar estos cambios, si siento que pierdo algo importante no los haré y si puedo dejar de hacerlo sin que suponga un problema para mi, lo haré por ti, pero tengo que indagar en mi sentir para hacerlo desde un lugar de total respeto y honestidad hacia mi y hacia ti.”



Esta propuesta se hace a nivel de la forma

Esta propuesta se hace a nivel de la forma, lo que hagas en la forma será como consecuencia de como internamente estés experimentando este proceso, como la finalidad es estar en Paz, lo importante es eso, y lo que pase en la forma es secundario, tanto si la relación continua o se extingue, lo importante es volver a la Paz, a la Esencia, al Amor.

Para poder utilizar la comunicación de una manera consciente y que sea para el propósito del Amor, para el propósito de despertar a la Verdad de lo que Eres, haces esta práctica, y poco a poco, te sientes mas libre, mas gozoso/a, más amoroso/a, viviendo cada relación, con el propósito de liberarte y deshacer el ego, aceptar el Amor que Eres, que es tu pareja, porque tu y ella Sois lo mismo.



La Sanación es un cambio de percepción

Y siempre ocurre en la mente, que es donde tienes que soltar las viejas percepciones, programas y patrones que te limitan.

La Sanación ocurre porque donde antes percibías conflicto, ahora sientes paz. Aceptas que todas las experiencias vienen para ayudarte en tu proceso de Despertar.

En la medida que te vas liberando, y la Paz profunda se va asentando, la vida te va ofreciendo experiencias y escenarios mas amables, mas en consonancia con tu nueva vibración. Si sientes paz internamente, experimentas Paz en todo lo que ves.



Bueno, ha llegado el momento de la práctica.

Si tienes dificultades para hacer el ejercicio con tu pareja,

- si quieres ir más allá

- o si simplemente necesitas más indicaciones...

Solicita una sesión de valoración gratuita para que nos conozcamos y veamos de qué manera podemos trabajar juntos, estaré encantada de ayudarte.

