👁️ Meditación de Entrega de la Percepción

Inicio

Hoy busco la energía de seguridad.
Cuando me siento seguro, recupero mi confianza personal, mi poder y mi autenticidad para volver a fluir con la vida.
Porque el miedo corrompe mi percepción.
El miedo me lleva al control sin saber si ese control me ayuda o me daña.
Hoy me desapego de los resultados y me entrego al proceso.
Y la única forma de regresar a la seguridad es volver a confiar.

Recordatorio del proceso

Recuerdo que la vida es un proceso, una evolución, un aprendizaje.
Y mientras aprendo, es inevitable el dolor, la confusión y el fracaso.
En ese camino, algunas experiencias me lastimaron, en otras yo lastimé.

Esas experiencias me dejaron una marca:
el deseo de no volver a exponerme.

Ese miedo se tradujo en mis pensamientos.
En negatividad.
En quejas.
En enojo.
En sospecha.

Hay una desconfianza que cargo sin darme cuenta.

Pero reconozco que todo eso es solo miedo.
Un miedo que me ha hecho resistirme a muchas experiencias.

———

El círculo del miedo

Ese miedo me hizo sentir cada vez más espiritualmente solo.
Y al sentirme solo, tuve más miedo y más desconfianza.
Mi poder personal y mi amor propio se fueron drenando.
Creí en un espiral cada vez más oscuro.

Y reconozco que no puedo solo.
Llamo a la inteligencia misteriosa que ha estado conmigo toda la vida,
a hacerse evidente, porque en realidad nunca se ha ido.
Solo dejé de percibirla.

———

Invitación

Dirijo estas palabras a ti, Dios, como te percibo.
Vuelve a mi percepción.
Háblame a través de mi mente.
Háblame a través de mi energía.
Ayúdame a percibir otra vez que siempre has estado conmigo.

———

Milagro

Haz tus milagros y cambia mi percepción.
Cambia mi percepción de miedo
por una de confianza, seguridad y esperanza.

Recuérdame que siempre me has dado la fuerza.
Recuérdame que estás conmigo.
Y que no necesito tener todo el futuro resuelto para sentirme seguro.

———

Lo que nace al confiar

Cuando confío, puedo dar la mejor versión de mí.
Puedo enfocarme en lo que me corresponde.
Puedo ser creativo, sin necesidad de tanta aprobación.
Puedo atreverme a nuevos proyectos,
porque cuando estás conmigo el fracaso ya no me gobierna.

Puedo conectar con los demás otra vez.
Suelto mi enojo, mi miedo, mi duda y mi culpa.
Suelto mi vergüenza, porque yo soy tu creación.
Yo soy tu proyecto, y no puedo avergonzarme de lo que tú creaste.

———

Recuperar el poder

Hoy recupero mi poder personal.
No porque yo sea poderoso, sino porque Tú eres poderoso y estás conmigo.
Recupero mi confianza en mí mismo.
Porque sé que Tú cargas lo que yo no puedo cargar.
Suelto lo que me aterra porque Tú me guías.

Cuando confío, me libero del miedo.
Y desde ahí puedo ser quien realmente soy.

———

Aceptaciones y cierre

Acepto que la vida tiene un ritmo, y no siempre es el mío.
Acepto que hay lecciones que debo vivir, aunque todavía no las entienda.
Acepto que la vida es un proceso, una evolución.
Acepto mi papel en esta co-creación contigo.
Y elijo fluir, en lugar de forzar.

Dios, cúbreme donde no alcanzo.
Llena los vacíos que yo no puedo llenar.
Déjame ser lo que soy, y Tú sé lo que eres.
Limpia mis pensamientos.
Abre mis emociones.
Alinéame contigo, para vivir con congruencia.

Hoy camino confiado, porque no camino solo.
Tú estás conmigo en lo más íntimo de mi mente.
Y con eso basta.