

# 12ª CASILLA SILENCIO

RETIRO Y SILENCIO

- Punta Roja: DESEO

## Introducción

- ❖ **El silencio es un lugar donde se encuentra la verdad** dentro de ti. La verdad que hay en ti funciona a través tuyo. Cuando entras en tu interior y conoces la verdad ya no hay nada más que encontrar en toda la existencia.
- ❖ **La verdad es la que está en silencio.** Es la meditación más simple. Todo se va poniendo en su lugar y entonces no necesitas ninguna técnica. Toda la vida se compone de oración sin palabras, solo hechos; caminar, dormir, comer, etc. Sientes la dicha te sientes viva, radiante, feliz, etc.
- ❖ **La voz interior no habla con palabras, sino con el silencio que es el lenguaje del corazón.**
- ❖ A veces escuchamos **varias voces** que parecen que nos llevan de un lado a otro. Nuestra confusión es para **recordarnos que para buscar el silencio debemos viajar hacia el interior** porque solo así conoceremos nuestra verdad.



¿Qué es para ti el silencio?

¿Buscas el silencio cada vez que puedes? ¿Logras encontrarlo?

## MEDITACIÓN DEL SILENCIO INTERIOR

### Simplemente "ser"

- Quizás parezca de lo más complicado. Si lo es mientras no **acalles tu mente**.
- Es muy sencilla; tan solo tienes que **mantenerte** en la **NADA**, en el **SER**.
- Vendrán a ti **millones de pensamientos**. Déjalos que entren y salgan, no trates de retenerlos.
- Los pensamientos **proviene del alma** conectada a tu mente. Parece que intentan advertirte.
- Trata de escuchar **tu verdad en el interior**.
- **Conecta con tu corazón**.

**TE RECOMIENDO QUE VEAS ESTE VÍDEO Y DESPUÉS HAGAS LA MEDITACIÓN.**

<https://youtu.be/Xt1Dt32WR6Q>

**DESPUÉS HAZ LA MEDITACIÓN DEL SILENCIO INTERIOR**



¿Te han venido pensamientos durante la meditación? ¿Qué clase de pensamientos?

¿Has podido conectar con tu corazón? ¿qué has sentido?

## ACTIVIDADES INTROSPECTIVAS

### La confianza

- Cierra los ojos y observa qué es aquello que tienes miedo que te puedan quitar.
- Ahora deja tu mente de lado y empieza a confiar en ti.
- Con la confianza se abre una inmensidad, se llena de Dios. Entonces van desapareciendo los muros y tu corazón se vuelve más inocente.
- Ya no te sientes engañada; no hay nada que te puedan quitar.
- Y lo que te puedan quitar es algo que no vale la pena guardar. Y lo que no se te puede quitar ¿por qué tener miedo a que te lo quiten? No puedes perder jamás tu verdadero tesoro.

**EXTIENDE LOS BRAZOS CON LOS OJOS AÚN CERRADOS E IMAGÍNA TE QUE TE LANZAS AL VACÍO CON LA CONFIANZA DE LO QUE TE ESPERA EN EL OTRO EXTREMO ES ALGO MARAVILLOSO ¡VAMOS!**



¿Qué deduces de esta actividad?

## Las 100 velas

- Imagina que estás en tu cumpleaños. Cumples 100 años. Haces un balance de tu vida, recuerdas todo lo que has vivido.
- ¿Has vivido al 100%? ¿Has vivido todo lo que querías vivir?
- Mirando hacia atrás ¿reconocer a ese personaje?
- Mírate a ti misma sin juzgarte. Sé sincera ¿Has jugado alguna vez en tu vida en una parte que decía "confía en mí" y otra parte que te decía " harás las cosas a mi manera"? ¿sientes que has tenido dos rostros?
- Si has tratado de controlar tu vida y todo lo que te rodea bajo tus intereses, debes saber que lo que puedes lograr a raíz de el doble rostro se va desvanecer.
- En cambio si recuerdas tu vida como tu misma, sin expectativa ni control, sino como una experiencia vivida, con la verdad, sin ser política de ti ni de nadie, entonces recordarás tu bella vida como parte del Todo y sentirán conexión con Dios y el Universo.

**RECUERDA TUS AÑOS VIVIDOS COMO LA EXPERIENCIA MÁS HERMOSA DE TODOS LOS TIEMPOS Y LUGARES**



¿Qué deduces de esta actividad?

## El Renacer

- Imagina que estás en la nada, viviendo el momento presente.
- Todo fluye a través tuyo; tu conciencia lo refleja pero no se identifica
- El espejo simplemente refleja. Tu conciencia es únicamente un espejo.
- Ni vienes ni vas. Las cosas vienen y van.
- Te vuelves joven, te vuelves vieja; viva y muerta. Todos estos estados son simples reflejos del fluir eterno de la conciencia.
- Observa un espacio, no importa cual; soñolienta y deprimida o rebelde, curiosa, sola y orgullosa.
- Sé consciente de que, si lo permites, se transformará en algo nuevo. Es un momento de cambio y crecimiento.

**ACEPTA EL RENACER EN TI, TODO ES CAMBIO.**



¿Qué deduces de esta actividad?

## Más allá de la ilusión

- Siéntate a discernir entre el sueño y lo real; la realidad te permite dudar, el sueño no.
- No mires hacia afuera en busca de lo real, sino mira hacia adentro.
- Si te concentras en lo externo, verás los juicios ( esto es bueno, esto es malo, ect). Estos juicios pueden mantenerte atrapada en las ilusiones, en tu adormecimiento, en tus viejos hábitos y normas.
- Abandona la mente que opina y ve hacia adentro.
- Allí puedes relajarte en tu más profunda verdad, donde ya se conoce la diferencia entre sueño y realidad.

**LO ILUSORIO NO ES MÁS QUE EL FRUTO DE LA MENTE SUGESTIONADA POR EL MIEDO. LO REAL ES LO QUE ESTÁ DENTRO, NO AFUERA.**



¿Qué deduces de esta actividad?

## Vidas pasadas

- Echa un vistazo a la eternidad de tu existencia, es un regalo.
- Comprender la función del karma en tu vida no es algo que pueda obtenerse con la voluntad. Ésta es una llamada a despertar.
- Observa los acontecimientos de tu vida; están tratando de mostrarte un patrón antiguo como el mismo viaje de tu propia alma.
- Cierra los ojos y haz un recorrido.
- Observa qué te transmite tu alma. Accede a tu vida pasada, entra en meditación.
- Entra por la puerta de otras vidas y deja que se muestre aquello que realmente necesitas ver.

## LO IMPORTANTE CONSISTE EN VER Y COMPRENDER LOS MODELOS KÁRMICOS DE NUESTRAS VIDAS



¿Qué deduces de esta actividad?

# CONEXIÓN

## Desapego y Sonrisa interior

- Para tener plena conciencia de la conexión de nuestro ser; mente, alma y espíritu es necesario:
1. Trabajar el desapego
  2. Comunicarnos con nuestro cuerpo a través de la Sonrisa Interior

### ¡VAMOS ALLÁ!

- Haremos dos meditaciones:
  - Meditación del desapego
  - Práctica de la sonrisa interior

\*En el dossier la tienes por si quieres grabarla y hacerla por tu cuenta.



¿Has podido desapegarte de todo aquello que cargabas con la meditación del desapego? Escribe en qué crees que has trabajado y te has liberado.

¿Has recorrido todo tu cuerpo sonriéndole a cada célula de tu cuerpo? Escribe todo lo que has visto en tu cuerpo y si crees que en algún lugar de él necesitaba especial atención y también si crees que algo ha cambiado en él.

**PARA, REFLEXIONA y ANOTA**  
**No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas**



**¿Qué has sentido con las meditaciones?**

Describe cómo te has sentido con las tres meditaciones. Detalla cada meditación y si crees que te han servido de algo. Escribe en qué te han ayudado y qué has descubierto.

## **¿Qué has sentido con las actividades introspectivas?**

Describe todos los síntomas que sentido. ¿Te han gustado? ¿Crees que te han servido de algo? Anota si has descubierto algo haciendo estas actividades.

# ABUNDANCIA

## Imaginación

- Imagina que entras a un hotel de lujo, te sientas en una mesa y miras la carta. Te apetece tomar un café o una infusión, miras el precio; vale 8€. Lo pides y cuando te lo traen, te traen también un surtido de galletitas. El ambiente es exquisito, buen servicio y comodidad.
- 1. **¿Cómo te has sentido al entrar al hotel?**
- 2. **¿Qué te han parecido los precios de la carta?**

**\*No es el té o café a 8€ es lo que entra en todo el servicio. Igual con nuestro proyecto.**

## EJERCICIO

- Ve a un lugar caro, privilegiado y siéntate. Observa qué juicios haces hacia todo. Llévate una libreta y anota todos los juicios. Observa qué pensamientos te van viniendo.



*Anota todos los juicios*

1.¿Cómo te has sentido al entrar al hotel?

2.¿Qué te han parecido los precios de la carta?

## Imaginación

- Imagina que te entrego 30€ y son de regalo



1. ¿Cómo te sientes?

2. ¿Qué piensas?

-----  
**\*No quieres personas que paguen, sino que estén COMPROMETIDAS.**

- ¿Cuánto es suficiente (lo justo) de dinero para ti?.....
- ¿Cuánto es mucho dinero para ti?.....
- ¿Cuánto es mucho dinero para ti y además no te lo crees?.....

**Creencias**

- ❑ **Identifica tus creencias sobre el dinero :**
  - Sólo una persona cruel y sin principios puede hacer mucho dinero.
  - El dinero hace más arrogante y altiva a las personas.
  - Una persona rica no tiene amigos verdaderos.
  - Cuánto más dinero, más problemas y preocupaciones.
  - Siempre tengo mala suerte.
  - Las empresarias son gente egoísta y sin escrúpulos.
  - Hay más cosas importantes que el dinero.
  - Nunca tendré disciplina suficiente para ahorrar dinero.
  - Es muy difícil ganar dinero

- Solo los cracks tienen dinero.
- Hay personas más buenas que yo haciendo mi labor
- A veces creo que no ayuda lo que yo hago.
- El dinero solo se puede gastar con cosas importantes.
- Si tengo dinero se lo llevan los impuestos.
- La personas que más quiero se van a alejar de mi si soy rica.
- La vida no me lo pone fácil.
- Es difícil retener el dinero. Tal y como viene se va.
- A las ricas solo las quieren por interés.



Anota todas las creencias del listado anterior con las que te sientes identificada en estos momentos

## Listas

1. **Cosas positivas que te aportaría tener tanto dinero.**
2. **Cosas negativas que tendrías al tener dinero**

### POSITIVAS

*Podría invertir más en mi negocio  
Tendría tranquilidad*



### NEGATIVAS

*Tendría cerca de mí a más personas interesadas  
Envidias, críticas*



|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| <p><i>Positivas</i></p> | <p><i>Negativas</i></p> |
|-------------------------|-------------------------|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

★ **Ahora pasa en POSITIVO las que tengas en la lista de negativas**

*Tendría cerca de mí a personas que me aman y serán tan felices como yo. Me apoyarán y estarán muy contentas por mi felicidad.*

|  |
|--|
|  |
|--|

**Observa cuando detona la creencia. ¿En qué momento? Reuniones familiares, cuando alguien te pide tu servicio, cuando tienes que dar precios a algún posible cliente, en casa cuando no puedo pagar algo, cuando quiero comprarme algo...**

|  |
|--|
|  |
|--|

**EJERCICIO**

- **¡Atención!** Cada vez que detone la creencia poner atención, es decir, ser consciente y decir la que has pasado a positivo.

## ¿QUÉ TAN LEJOS LLEGO?

### Valoración

- Haz un cálculo rápido; anota todas las actividades que realizas y que te dan ingresos. En el caso de que estés en otro proyecto o trabajo también debes anotar los ingresos que obtienes por ahí. Si vendes productos debes poner las horas que le dedicas y lo que valoras que es el precio por hora en cuanto a ganancias. **Sólo las horas en las que cobras.**

| Actividades  | hora/mes                 | Precio/hora                  | Total €                     |
|--|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <i>Ejemplo</i><br><i>Sesiones individuales</i><br><i>Taller Programa Estelar</i> | <i>30h</i><br><i>18h</i> | <i>50€/h</i><br><i>53€/h</i> | <i>1500€</i><br><i>954€</i> |
| <b>Total</b>   |                          | -----                        |                             |

- Ahora haz lo mismo pero al revés; el estado deseado basado en lo que quieres ingresar. Fíjate en la misma tabla que antes pero debes invertirla. Primero anota cuánto quieres ingresar. Después desglosa el importe entre las distintas actividades que haces y mira cuántas horas necesitas dedicarle a cada una para que salga esa cantidad que deseas. Si aún no tienes actividades nuevas que quieras hacer, anótalas también. Establece precio/hora y una valoración de las horas.

|                | -----              |                 | Total              |
|----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|                |                    |                 |                    |
| <b>Total €</b> | <b>Precio/hora</b> | <b>hora/mes</b> | <b>Actividades</b> |

- Anota las actividades que sean profesionales pero no facturables, es decir, que las trabajas pero no cobras. Son necesarias para el negocio pero no las cobras como tal.

| <b>Actividades</b>   | <b>Horas/mes</b>       |
|--|------------------------|
| <i>Seguimiento de clientes</i><br><i>Contabilidad</i><br><i>Marketing</i><br><i>Redes sociales</i> | 4h<br>5h<br>20h<br>10h |
| <b>Total €</b>   |                        |

- Anota las actividades que no son profesionales pero que también quieres y tienes que hacer en tu día a día.

| <b>Actividades</b>   | <b>Horas/mes</b>               |
|--|--------------------------------|
| <i>Estar con la familia</i><br><i>Ir al cine</i><br><i>Leer</i><br><i>Dormir, comer, descansar</i><br><i>jugar con mi hijo</i> | 4h<br>5h<br>20h<br>300h<br>60h |
| <b>Total €</b>   |                                |

## Crea tu calendario

- Crea tu propio calendario en base a:
1. Horas que son para ti
  2. Horas que les dedicarás a los demás (pareja, hijos, amigos...)
  3. Tiempo que dedicarás a nivel profesional NO facturable (documentación, marketing)
  4. Tiempo que dedicarás a nivel profesional COBRANDO (sesiones, cursos, vender productos)

|                       |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|
| <b>Para ti</b>        | <b>Profesional No facturable</b> |
| <b>Para los demás</b> | <b>Profesional Facturable</b>    |

**PUEDES USAR GOOGLE CALENDAR, EXCEL CREANDO TODOS LOS HORARIOS U OTRAS HERRAMIENTAS. LO TIENES QUE TEÑIR TODO CON COLORES COMPLETAMENTE SEPARADOS Y DIFERENCIADOS POR COLORES, SEGÚN LA TABLA ANTERIOR.**

|        | LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SÁB | DOM |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| GMT+02 | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
| 07:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 08:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 09:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 10:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 11:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 12:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 13:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 14:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 15:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 16:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 17:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 18:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 19:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 20:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 21:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 22:00  |     |     |     |     |     |     |     |

**PARA, REFLEXIONA y ANOTA**  
**No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas**



**¿Qué ves en tu calendario?**

Después de hacer tu calendario observa si detectas algo en él. Presta atención a todas las horas destinadas a cada sección. Medita sobre si sientes que es correcto o no. ¿Qué ves? ¿Te gusta tu calendario?

**¿Cómo puedes mejorarlo o cambiarlo?**

De aquello que has detectado que no te gusta de tu calendario anota cómo crees que puedes mejorarlo o cambiarlo. ¿Le ves solución? Quizás con un pequeño cambio se soluciona, anótalo.

## MEDITACIÓN DEL DESAPEGO

Ahora prepárate, respira lentamente centrándote en la inspiración y la espiración. Realiza 5 series 10 respiraciones y recuerda algún deseo que hayas perseguido y analiza qué tanto de satisfacción te produjo.

¿Mereció la pena? ¿te alegró? ¿te causó satisfacción y placer interno o únicamente te sirvió para reforzar tu ego? ¿te hizo más feliz?

Ahora recuerda algún momento situación en la que verdaderamente te sintieras conectada con tu Yo Superior experimentando la sensación de ser Uno con el Todo y de formar parte del universo. En este estado te encuentras conectada integrada irradiando recibiendo energía y amor por todos tus poros y te colma una sensación de expansión espiritual que te hace más liviana y que te disuelve con el universo.

Piensa y analiza si esa sensación fue producida por la consecución de algún deseo o fue formada en una meditación o en algún momento de dar amor y compartir con pasión con los demás. Con toda probabilidad fue un acto de desapego y de amor lo que te produjo más satisfacción auténtica y más sentimiento de pertenencia y disolución en el Todo.

Disfruta este estado e interiorízalo para plantar en tu interior la semilla de que el desapego de los deseos nos hace más fuertes y mejores.

Piensa ahora en tu realidad actual. ¿Ardes en el fuego interno de la ilusión que te producen los deseos?

El no desear y la falta de apego a los deseos te dará más libertad, más felicidad y más satisfacción.

Observa desapegadamente cuáles son tus motivaciones, cuál es el impulso que te mueve. ¿Qué es lo que te impulsa a actuar? ¿cuáles son los resultados de tus acciones? ¿te crean más paz, más felicidad y más sosiego? ¿te crean karma positivo o negativo?

Repasa las motivaciones de tus acciones en los últimos días y analiza su causa y efectos y ahora, como parte del Todo que eres, obsérvate desde el punto de vista de un observador imparcial y analiza si esas acciones y sus causas las colocarías en la parte de la balanza que produce karma positivo.

Comprueba si las motivaciones de tus acciones son el apego a los deseos o no, contrastando dos situaciones concretas: una, en la que actúa esté motivada por el apego a algo, y otra, por el amor y la compasión.

¿Cuál de ellas te produjo más satisfacción? ¿con cuál de ellas creaste karma positivo?

Observa que el desapego y el desprenderte de las ataduras de tus deseos te producen paz y sosiego y te acercan a la Luz.

Tú y Yo Superior no puede satisfacerse con tus deseos. Tu ego tampoco porque siempre quiere más.

¿Estás aquí para satisfacer deseos o para crecer y evolucionar realizando acciones que te hagan avanzar en el camino de la luz?

Solo Tu Yo Superior es el juez de tus acciones.

Por ello escucha siempre lo que dice tu conciencia, que sabe.

*"Meditación del desapego", Libro completo de Reiki  
José María Jiménez Solana*

## **PRÁCTICA DE LA SONRISA INTERIOR**

Si no nos surge de forma espontánea, comenzaremos forzando un sutil gesto de sonrisa en nuestras meditaciones y oraciones, ampliando posteriormente a todas las actividades de nuestra existencia.

Visualizamos mentalmente todas las partes y órganos de nuestro cuerpo sonriéndoles una por una:

Primero sonreímos a nuestros ojos y con ellos a toda nuestra cabeza (cabello, nariz, oreja, boca, lengua, diente, piel, cerebro, cuello). En segundo lugar sonreímos al tronco (corazón, pulmones, estómago, hígado, riñones, páncreas, bazo, intestino, etc). Y en tercer lugar sonreímos a nuestras extremidades (hombro, codo, mano, dedos, muslo, rodilla, tobillos, pies). Y por último sonreímos a nuestras glándulas internas (pituitaria y pineal en la cabeza, tiroides y paratiroides en la garganta, el timo en el pecho, la suprarrenales en los riñones, y finalmente las gónadas o glándulas sexuales). Hablamos con todas ellas, dándoles mentalmente las gracias por la labor que realizan y animándolas a seguir trabajando en armonía y sincronía.

Nos detenemos especialmente en el corazón, que es el órgano de la alegría, dándole las gracias por dispersar la energía amorosa de la sonrisa por todo el sistema circulatorio.

Centramos ahora nuestra atención en la boca y movemos la lengua en todas las direcciones dentro de ella para producir saliva, que es un fluido transmisor del ki.

Finalizaremos visualizando todo nuestro cuerpo radiante despidiendo luz desde todos y cada uno de nuestros órganos. Colocaremos las manos sobre el timo y transmitiéndole energía acompañada de nuestra sonrisa interior, lo visualizaremos como una flor que abre sus pétalos a medida que recibe nuestro amor.

*Práctica de la sonrisa interior, Manual 3er Nivel Reiki  
Montserrat Isidro*