SCHOOL OF LIGHT

CAMINO GRATUITO

7

Siete días para volver al corazón

Presencia, escucha y pequeños gestos de cuidado en la vida diaria.

Dentro de ti ya hay un maestro interior. Con la práctica de cada día, aunque sean pocos minutos, puedes despertarlo.

Un proyecto educativo de Conscious Development Confederation Inc. · Edición en español · missioncdc.com

UNAS PALABRAS DE MASSIMO

Por qué ofrezco esta práctica

La vida me ha enseñado que la práctica me ayuda a estar presente y a vivir desde el corazón. Sigo cada día con mi práctica, y hoy me siento más libre, más centrado y más feliz, en armonía conmigo mismo y con los demás.

Después de años de compartir y de probar, he visto que cada vez más personas comprenden que estos pasos sencillos ayudan a sentirse mejor, a vivir una vida plena y a afrontar las pruebas de la vida con más amor y más paz.

Este es el propósito de la misión: recordar quiénes somos a través de las prácticas del corazón, con amor por nosotros mismos y por los demás. En mi experiencia, incluso las dificultades pueden convertirse en oportunidades para aprender a vivir con más amor, más ligeros, sirviendo al amor, cuando estamos preparados.

Con cariño,

Massimo Pizziol

Massimo Pizziol · fundador de la Escuela de la Luz

BIENVENIDA

Vivir desde el corazón

Vivir desde el corazón significa aprender a habitar el presente, escuchar lo que sentimos y elegir cómo responder a las experiencias de la vida.

Este cuaderno te propone un primer paso: siete días para conocer mejor tu manera de sentir y de actuar. No hace falta convertirte en otra persona, sentirte siempre sereno ni hacerlo todo perfecto.

Ser protagonista de tu propia vida significa reconocer las elecciones posibles, aunque sean pequeñas. No significa controlar cada acontecimiento, ser responsable de lo que te hicieron ni tener que encontrar una lección en cada sufrimiento.

El maestro que buscas no está lejos: es la parte de ti que sabe escuchar, elegir y amar. Estos siete días son una forma sencilla de darle espacio.

NUESTRA BRÚJULA

«¿Esta elección me hace más amoroso, presente y libre?»

Un camino completo y gratuito

Una práctica escrita al día, un gesto concreto y una breve reflexión por la noche. Puedes usarlo sin comprar nada más y sin audio ni video.

Una distinción importante

Acoger una emoción no significa aprobar un comportamiento dañino ni quedarte en una situación que te hace daño. Un gesto de cuidado también puede ser un límite, un no o un pedido de ayuda.

ANTES DE EMPEZAR

Un ritmo que puedes habitar

Cuánto tiempo hace falta

Dedica unos 5 minutos a la práctica del día y 2 minutos a la reflexión de la noche. El gesto concreto entra en tu jornada. Los tiempos son orientativos: puedes acortar, parar o repetir un día.

Cómo usar estas páginas

Lee la práctica, pruébala con curiosidad y escribe pocas palabras. Si te saltas un día, retoma donde lo dejaste. No hace falta empezar de nuevo ni recuperarlo todo.

Si escucharte por dentro te resulta incómodo

Puedes tener los ojos abiertos y llevar la atención a la habitación, a los colores o al contacto con la silla. No fuerces la respiración y no busques recuerdos dolorosos. Detente si la práctica aumenta el malestar.

La práctica del corazón: seis pasos

1. **Siente** · el contacto con el presente.
2. **Observa** · el cuerpo y las emociones.
3. **Acepta** · reconocer lo que hay.
4. **Recuerda** · lo que importa para ti.
5. **Pregunta** · qué hace falta ahora.
6. **Elige** · un pequeño gesto posible.

En los próximos días explorarás esta secuencia poco a poco.

Estas prácticas tienen fines educativos y de crecimiento personal. No son un tratamiento y no sustituyen la atención médica o psicológica. Si el malestar continúa o dificulta tu vida diaria, busca el apoyo de un profesional cualificado.

DÍA 1

1 Detenerme y llegar

No tienes que resolverlo todo para estar presente. Puedes empezar desde el lugar en el que estás.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Apoya los pies o nota el sostén de la silla. Mira a tu alrededor y nombra tres cosas que ves. Escucha dos sonidos. Nota un punto de contacto del cuerpo con una superficie. Deja la respiración natural. Luego pregúntate: «¿Cómo me siento en este momento?». Una palabra, o «no lo sé», es suficiente.

EN TU VIDA DE HOY

Antes de una actividad habitual, como beber un vaso de agua, detente un momento y hazla con atención.

POR LA NOCHE

¿Cuándo me di cuenta de estar aquí? ¿Qué me ayudó a volver al presente?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

No hace falta sentirte mejor para haber escuchado algo importante.

DÍA 2

2 Escuchar el cuerpo

El cuerpo puede ofrecer información para escuchar con curiosidad, sin interpretar cada sensación.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Siéntate cómodo. Nota las manos, los hombros y los pies, sin intentar relajarlos a toda costa. Elige una sensación y descríbela con palabras sencillas: calor, presión, movimiento, cansancio. Pregúntate: «¿Hay una necesidad concreta que pueda cuidar?». Si concentrarte en el cuerpo te incomoda, observa un objeto de la habitación.

EN TU VIDA DE HOY

Elige un cuidado cotidiano posible: una pausa, una comida con calma, un poco de movimiento adecuado para ti o descanso.

POR LA NOCHE

¿Qué señal noté? ¿Cómo respondí, y qué queda por escuchar?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

El cuerpo te devuelve al presente: escucharlo ya es cuidado.

DÍA 3

3 Observar sin confundirme

Un pensamiento es una experiencia que puedes notar; no tienes que tratarlo enseguida como un hecho.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Elige un momento cotidiano de dificultad leve. Escribe lo que pasó, limitándote a los hechos observables. Después escribe el pensamiento que llegó y la emoción que notaste. Prueba la frase: «Estoy notando el pensamiento de que...». Pregúntate: «¿Qué sé y qué estoy imaginando?». No hace falta borrar el pensamiento ni cambiarlo por uno positivo.

EN TU VIDA DE HOY

Cuando aparezca un juicio sobre ti, intenta describir el hecho con más precisión y amabilidad.

POR LA NOCHE

¿En qué momento distinguí un hecho de una interpretación? ¿Qué elección se abrió?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

Un pensamiento es solo un pensamiento: puedes mirarlo con amabilidad.

DÍA 4

4 Hacer espacio a lo que siento

Aceptar significa reconocer la propia experiencia presente. No significa rendirse.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Toma una situación manejable, no la más dolorosa. Pregúntate: «¿Cómo me siento?». Nombra la emoción, si puedes. Prueba a decirte: «En este momento está esta emoción; puedo reconocerla sin juzgarme». Nota si necesitas espacio, protección, escucha o descanso. Si la emoción se vuelve demasiado intensa, vuelve a mirar la habitación y detente.

EN TU VIDA DE HOY

Responde a un error tuyo como responderías a una persona querida: con respeto y un siguiente paso concreto.

POR LA NOCHE

¿Qué pude reconocer? ¿Qué necesidad o límite merece atención?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

Acoger lo que sientes es un gesto de amor hacia ti mismo.

DÍA 5

5 Recordar lo que importa

Los valores pueden orientar un pequeño gesto, aunque el ánimo no cambie.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Escribe tres cualidades que quieres llevar a tus relaciones y elecciones: por ejemplo honestidad, cuidado, valentía o presencia. Elige una. Recuerda un momento concreto en el que la viviste. Pregúntate: «¿Cómo puedo expresarla hoy, con la energía y los límites que tengo?». Si para ti tiene sentido, también puedes recordar una oración o una frase que te orienta.

EN TU VIDA DE HOY

Dedica unos minutos a una acción coherente con el valor elegido, sin necesidad de contarla ni de recibir aprobación.

POR LA NOCHE

¿Qué valor viví? ¿Qué me facilitó o me hizo difícil ese gesto?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

Lo que importa para ti puede guiarte incluso en los días grises.

DÍA 6

6 Elegir un gesto de cuidado

Entre lo que sucede y tu respuesta puedes buscar un pequeño espacio de elección.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Piensa en una situación actual y manejable. Recorre los seis pasos: siente el contacto con el presente; observa cuerpo, emociones y pensamientos; acepta reconocerlos; recuerda un valor; pregunta «¿Qué necesito ahora?»; elige un gesto posible. Usa la brújula: «¿Es más amoroso, presente y libre?». Una elección amorosa también te respeta a ti.

EN TU VIDA DE HOY

Realiza el gesto elegido: escuchar sin interrumpir, pedir ayuda, poner un límite respetuoso u ofrecer un pequeño cuidado.

POR LA NOCHE

¿Qué elegí? ¿Qué parte dependía de mí y cuál no podía controlar?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

Cada pequeña elección de cuidado es un paso de libertad.

DÍA 7

7 Aprender y continuar

Crecer también significa darse cuenta de lo que funciona y adaptar el camino.

ANTES DE LA PRÁCTICA: ¿CÓMO ME SIENTO? UNA PALABRA O UNA FRASE.

LA PRÁCTICA · UNOS 5 MINUTOS

Relee tus notas. Busca un momento de presencia, una dificultad y un gesto de cuidado. Pregúntate qué aprendiste sobre ti, sin obligarte a darle un sentido positivo a todo. Elige una sola práctica para mantener la próxima semana. Decide cuándo hacerla y qué versión mínima usarás en los días difíciles.

EN TU VIDA DE HOY

Repite la práctica elegida en un momento concreto. Si lo deseas, ofrece a alguien escucha o compañía, sin tener que enseñarle nada.

POR LA NOCHE

¿Qué deseo cuidar? ¿Cuál es el siguiente paso sostenible?

EL GESTO DE CUIDADO QUE ELIJO HOY:

El maestro interior despierta un día a la vez.

DESPUÉS DE LOS SIETE DÍAS

Llevar el corazón a la vida

Elige una práctica lo bastante pequeña como para poder repetirla. Únela a un momento que ya existe, como el primer vaso de agua o el final del día.

La práctica que elijo y el momento en que la haré:

En los días difíciles, mi versión mínima será:

Una persona o un recurso a quien puedo pedir apoyo:

SI QUIERES CONTINUAR

El maestro interior despierta un día a la vez, en los gestos pequeños. Sigue dándole espacio.

Dos minutos, cuando quieras

La práctica guiada de los seis pasos, gratuita y sin registro.

missioncdc.com/es/

Treinta días para volver al corazón

El camino gratuito para dar continuidad a la práctica.

missioncdc.com/es/practica-30-dias/

También puedes repetir esta semana. Este cuaderno está completo: no hace falta comprar una continuación.

Para profundizar, la Escuela de la Luz propone un mapa de cinco pilares: Cuerpo, Mente, Espíritu, Corazón y Luz.

VIVE EL PRESENTE · ESCUCHA LO QUE SUCEDE · ELIGE UN GESTO DE CUIDADO

Escuela de la Luz (School of Light) es un programa educativo de Conscious Development Confederation Inc., organización sin fines de lucro 501(c)(3). EIN 99-5122835.
missioncdc.com