



MASTER

ESPIRITUAL

CON JAVIER ORTEGA

SENSACIÓN DE AMOR

CREACIÓN Y APRENDIZAJE

PRIMERA EDICION

Hola, estoy muy agradecido de que continúes aquí.

Si estás aquí, no es por casualidad; es porque has decidido que tu vida cambie.

Este es un paso importante en tu camino de transformación.

Aprendemos lento pero seguro. En estos últimos días, nos hemos enfocado en conocer nuestra respiración, en encontrar ese momento en ella que es más agradable y utilizarlo para dormir mejor. De esta forma, no solo podrás descansar más profundamente, sino también recordar mejor tus sueños. Además, un sueño reparador permite que tus células se regeneren, ayudando a tu cuerpo y mente a sanar.

Cuando bajas el ritmo de tu respiración, también logras equilibrar tus emociones y tu sistema nervioso. Este equilibrio te permite sentir más tus propias emociones y comprenderlas con mayor claridad.

En la clase de hoy: La percepción

Hoy vamos a entender un concepto fundamental: la percepción. La percepción es lo que tu mente interpreta en base a una persona, situación o experiencia. Sin embargo, lo que percibes no siempre refleja la realidad, aunque para ti sea absolutamente real.

Por ejemplo, muchas personas pueden parecer agradables o confiables a primera vista, pero en realidad pueden ocultar intenciones diferentes. La percepción que tienes de ellos está influenciada por tus experiencias, creencias o incluso por lo que deseas ver. Por eso es importante desarrollar la capacidad de observar sin juicios; esta práctica será clave más adelante en tu proceso de desarrollo personal.

Trabajaremos una emoción bonita: el amor

Durante esta semana, vamos a enfocarnos en conectar con una emoción positiva y hermosa: el amor. Como vimos anteriormente, nuestras emociones y sensaciones pueden reprogramarse, y para hacerlo, necesitamos aprender a crear conscientemente una emoción.

Vivimos rodeados de emociones todos los días: caminamos, amamos, odiamos, reímos, lloramos. Sin embargo, los nervios, el estrés y las distracciones suelen impedir que conectemos profundamente con ellas. Por eso, hoy haremos una meditación para conectar con una emoción bonita, esa que puede traer paz y bienestar a tu vida.

El ejercicio de meditación

Durante la meditación, trabajaremos en reconocer y sentir la emoción del amor. Una vez que la experimentes, tu tarea será replicarla cada día, recordando el momento de la meditación. Practica evocarla al menos tres veces al día. Después de 21 días, esta práctica se habrá convertido en un hábito en tu vida, y tras tres meses, habrás integrado esta emoción en ti de manera natural. Será parte de ti, y podrás usarla sin esfuerzo.

¿Por qué el amor?

El amor es la emoción que nos conecta con todo lo que existe. Es la fuerza más poderosa para sanar y transformar. Además, es el camino para establecer conexiones profundas, incluso con familiares o amigos que ya han fallecido. El amor une, sana y construye puentes donde las emociones negativas, como el odio o el rencor, suelen separarnos y alejarnos de nuestro verdadero camino.

Si practicas emitir esta emoción de amor, manteniéndote en silencio y dejando de prestar atención a las distracciones externas, notarás con el tiempo una conexión inexplicable. Cuando te enfocas en un solo punto y mantienes tu atención allí, esa conexión se fortalece con cada segundo que pasa.

La importancia de la atención

Recuerda esta clave: donde envías tu atención, entregas tu energía. Así que, al centrarte en algo positivo, como el amor, estarás alimentando esa energía y haciéndola crecer en tu vida. Esto no solo impactará tus emociones, sino también tus relaciones y tu capacidad de conectarte con el universo.

(Imagen sugerida: Una persona concentrada, enviando su atención hacia algo, y creando una conexión energética visible como un lazo de luz).