

MEDITACIÓN 1

SANAR EL FLUJO Y DEVOLVERSELO A LA TIERRA

Primera etapa del Trabajo Planetario Colectivo

Trabajo colectivo, pero individualizado.

OBJETIVO DE ESTA MEDITACIÓN

Esta primera meditación está destinada a restaurar el flujo vital y a preparar el propio campo para participar conscientemente en el Trabajo Planetario.

El trabajo se centra principalmente en el segundo centro energético, relacionado con el mundo emocional, la creatividad, el placer, la capacidad de sentir y el movimiento natural de la energía.

La propuesta es trabajar primero aquello que se encuentra bloqueado, estancado o desordenado en la propia persona y, una vez restaurado, ofrecer esa energía al servicio de la Tierra.

¿QUÉ SE TRABAJA A NIVEL INDIVIDUAL?

FLUJO EMOCIONAL

Se trabaja la capacidad de sentir y permitir que las emociones circulen sin quedar retenidas. Se busca liberar estados de miedo, vergüenza, bloqueo emocional y acumulaciones que dificultan el movimiento natural de la energía.

CREATIVIDAD

Se trabaja la capacidad creadora y la expresión espontánea de la propia energía. La creatividad no se entiende únicamente como una capacidad artística, sino como la fuerza interna que permite crear, transformar y dar movimiento a la vida.

CENTRO SACRO

Se trabaja el segundo centro energético, favoreciendo una mayor sensación de equilibrio, movimiento y conexión con el propio cuerpo.

RELACIÓN CON EL PLACER Y EL CUERPO

Se trabaja la capacidad de habitar el cuerpo y relacionarse con el placer desde un lugar limpio, consciente y respetuoso.

LIBERACIÓN DE ESTANCAMIENTO

Se busca movilizar aquello que lleva tiempo retenido y que impide que la energía pueda circular con naturalidad.

¿QUÉ SE MUEVE?

Esta meditación puede movilizar principalmente: emociones · creatividad · sensibilidad · capacidad de sentir · relación con el cuerpo · flujo vital · energía estancada

El objetivo no es generar una experiencia determinada. Cada persona puede vivir el proceso de una manera diferente. Lo importante es permitir que aquello que necesita ser observado, liberado o restaurado pueda comenzar a moverse.

¿QUÉ SE BUSCA CONSEGUIR A NIVEL INDIVIDUAL?

Al finalizar este trabajo se busca favorecer:

- mayor fluidez emocional;
- liberación de bloqueos;
- recuperación de la creatividad;
- mayor conexión con el cuerpo;
- una relación más limpia con el placer;
- recuperación del movimiento natural de la energía;
- mayor sensación de equilibrio en el centro sacro;
- preparación del propio campo para continuar el proceso.

La finalidad es **ordenar y restaurar el propio flujo antes de ofrecerlo al trabajo colectivo.**

¿QUÉ SE CONSIGUE A NIVEL COLECTIVO?

Una vez realizado el trabajo individual, la energía restaurada se ofrece a la Tierra. Este gesto representa el paso fundamental de todo el sistema:

LO QUE SE RESTAURA EN UNO SE PONE AL SERVICIO DE TODOS.

La persona no trabaja sobre la Tierra desde fuera. No intenta cargar con el dolor colectivo. No absorbe aquello que pertenece a otros. Primero ordena su propio espacio. Después ofrece a la Tierra la energía restaurada. En esta primera etapa, la ofrenda está relacionada especialmente con: flujo · creatividad · capacidad de sentir · restauración emocional La intención colectiva es contribuir a que estas cualidades puedan encontrar mayor equilibrio y movimiento dentro del campo planetario.

ARCÁNGELES DE ESTA MEDITACIÓN

ARCÁNGEL MIGUEL

Protección y limpieza

Miguel acompaña la primera parte del trabajo.

Su función dentro de esta meditación es establecer protección, fortalecer los límites del propio campo y ayudar a liberar aquello que no corresponde a la persona o que debilita su proceso. **Miguel prepara el espacio para trabajar.**

ARCÁNGEL RAFAEL

Sanación y restauración

Rafael acompaña específicamente el proceso de sanación del flujo vital y del segundo centro energético. Su energía se vincula en esta meditación con la restauración, el equilibrio y la recuperación del movimiento. Rafael acompaña el proceso de sanar y restaurar.

DEL TRABAJO INDIVIDUAL AL PLANETARIO

Esta primera meditación establece una de las leyes fundamentales de las ocho etapas:

No ofrecemos aquello que todavía necesitamos sanar.

Primero trabajamos en nosotros.

Después ofrecemos lo restaurado.

Por eso el recorrido comienza en el cuerpo y termina en la Tierra. El participante no tiene que hacer nada sobre otra persona. No tiene que enviar energía a nadie. No tiene que intervenir en el proceso colectivo. **Su trabajo es consigo mismo.** Y precisamente por realizarlo individualmente, puede formar parte de una intención colectiva mayor.

INTEGRACIÓN

Después de realizar la meditación, se recomienda no buscar inmediatamente otra experiencia ni intentar provocar nuevos movimientos energéticos. Permite que el cuerpo y las emociones integren el trabajo. Observa. Descansa. Permanece presente. Y continúa con tu vida cotidiana. **El trabajo planetario también se realiza en la forma en que después vivimos.**

ESTA ES LA PRIMERA ETAPA

Meditación 1 · Sanar el flujo y devolvérselo a la Tierra

Trabajo individual: restaurar el flujo vital.

Trabajo colectivo: ofrecer a la Tierra la energía restaurada.

Miguel: protección y limpieza.

Rafael: sanación y restauración.

PROTEGER · RESTAURAR · OFRECER · INTEGRAR