

Charla Virtual 4-Sábado 27-06-2020 y Almuerzo con LGC

Temas: Mantram – Consciencia – Mente – Respiración Consciente - Unificación

LGC: “Hola Tesoros queridos.”

Todos: Tesoro querido.

LGC: “Mis vidas queridas, muy linda reunión, se ven todos muy bien. ¿Qué tal mis vidas queridas?”

Todos: Muy bien Tesoro, gracias.

LGC: “¿De qué quieren que conversemos los Tesoros? Alguna preguntita, algo para iniciar. Adelante, preguntas. Dale Oso.”

Claudio: Tesoro querido, el Oso estuvo tratando de relacionar la Verdadera Respiración con el Mantram. En la Verdadera Respiración Consciente, nos habías dicho que buscar separar la Mente de la Consciencia y con el Mantram, que el Mantram esté todo el tiempo con nosotros. Que nos volviéramos la Consciencia misma. Como que no es lo mismo la Respiración Consciente y el Mantram. ¿Nos lo podrías ampliar eso?

LGC: “Ahí hay una confusión que ni yo mismo la entiendo.” (Risas)

“Miren, nos enredamos muchas veces con las palabras, pero, en definitiva, en definitiva, lo importante es que la Mente y la Consciencia se fundan eso es lo importante, en definitiva.”

“Situaciones especiales en que haya habido que separar la Mente y la Consciencia para poder ponerle la montura a cada una porque son monturas distintas. Dejémosla atrás no nos preocupemos de eso.”

“Ocupémonos ahora de que la Mente y la Consciencia no se separen y se vuelvan una sola.”

“¿Por qué? Dijo Vimalakirti, ¿Por qué? Tesoros amados, nosotros tenemos que tender hacia la Unificación de todo. Todo tiene que Unificarse. Las separaciones son todas artificiales, no hay separación, ninguna, ni siquiera la más mínima separación.”

“Aquello que a ustedes les parece lógico y evidente que tiene que separarse, muy bien, no tiene que separarse. Todo es Uno, pertenece al Uno, funciona dentro del Uno. Todas las diferencias que nosotros hagamos son todas artificiales. Eso en el ‘Manual’, está bien explicadito. ¿Sí?, ¿lo han descubierto por ahí? ¿Lo han visto? Dentro de los Dichos también está y en otros escritos está más explicado todavía, más especificado.”

“La Unificación es lo importante. Nosotros debemos que tender hacia esa Unificación. Hacemos separaciones porque la Mente se ha separado de la Consciencia, ahí está el gran problema.”

“Fíjense que en un comienzo nosotros éramos todo Consciencia, pura Consciencia, nosotros, todos, la especie humana, todos, éramos pura Consciencia, de repente nos hicieron el chiste de permitirnos separar la Mente y la Consciencia. Ahí empezó el caos absoluto en nosotros, en el mundo, en nuestra especie. Porque la Consciencia anda por un lado y la Mente por otro lado.”

“La Consciencia es el YO SOY, la Consciencia es la Chispa, la Verdadera Persona, ¿por qué tiene que estar eso separado de la Mente? Para que la Mente construya un mundo distinto al de la Consciencia, por supuesto que es un error, y eso es lo que está pasando en la actualidad.”

“La Mente anda con sus sueños y anda con su problemática a costas y nosotros nos enganamos con toda la problemática de la Mente porque es dominante la Mente, como está ‘loquita’ desde el nacimiento está ‘loquita’, no venía cuerda. No miren a nadie, no miren a nadie.” (Risa)

“Lo que tenemos que hacer entonces, y eso les tiene que quedar clarito a todos los Tesoros. Lo que tenemos que hacer es volver a Unificar la Mente y la Consciencia, no separación por ningún lado.”

“Parece que esas dos cada una tuviese que ir por su cuenta, pero hay que Unificarlas. La manera de Unificarlas es por medio de la Práctica que estamos haciendo. Cuando esa práctica nuestra, que está bien hecha, que uno insiste, insiste y no afloja, entonces se van estableciendo porcentajes de unión entre la Mente y la Consciencia.”

“Se establecen porcentajes de unión, cada vez mayores. Llega un momento que nosotros por medio de un esfuerzo tendríamos que separar la Mente y la Consciencia eso es posible, pero no nos conviene.”

“Si la Mente y la Consciencia en nosotros forman una sola Unidad, se produce en nosotros un inmenso cambio, porque nos volvemos todo Consciencia. La Consciencia siempre fue dominante con respecto a la Mente si están unidas, la Consciencia es dominante.”

“Si están separadas, la Mente es dominante, fíjense dónde está el gran truco en la Unión manda la Consciencia. En la separación manda la Mente. Muy bien.”

“¿Alguna pregunta vidas amadas? Sí, Chulita, vos siempre tenés preguntas.”

Silsa: Tesoro querido, con respecto que nos decías en la semana pasada sobre la Identidad. Nos decías que ‘el Alma crecida, el Alma grande es la que nos da la Verdadera Identidad’. A la Chula le surge que quién nos da la Verdadera Identidad es el YO SOY. La consulta es ¿qué relación hay entre Alma y YO SOY?

LGC: “Listo. Muy bien, perfecto, perfecto. Vamos con la explicación peregrina.”

“Tesoros amados, lo que nosotros llamamos Alma, normalmente es, todas las funciones de la Mente en nosotros, las llamamos Alma. Las funciones de la Mente, pero también las funciones de la Consciencia, ¿Cómo va a haber Alma sin Consciencia? Muy bien.”

“Si la Mente y la Consciencia forman el Alma, en realidad el Alma es lo que estamos usando en todo momento, en todo momento estamos usando la Mente y la Consciencia.”

“Ahora ¿qué es lo que tenemos que hacer? Darle prioridad a la Consciencia que es lo que corresponde. Entonces decimos que el Alma está creciendo cuando hay más Consciencia, en el Alma. Cuando es la Consciencia la que domina en el Alma, el Alma está crecida.”

“Porque el Alma sin la Consciencia es un pobre diablo, el Alma sin la Consciencia no sirve. Es lo que tiene el humono, el humono es pura Alma sin Consciencia. Si esa Consciencia, realmente no está presente aunque la tenga, no está presente corresponde él a una persona. Sí él, tiene un Alma sin Consciencia el YO SOY está ausente, es una persona vacía, no es una persona real.”

“Pero la máquina de hacer hologramas, hace los hologramas tan perfectos que nosotros aceptamos como personas, inclusive a las personas vacías. No hay que preocuparse por lo que está vacío. Realmente nos equivocamos y no era persona, nunca fue realmente una persona.”

“Porque lo que le da Identidad al ser humano es el Alma, es el Alma, el Alma con Consciencia, no el Alma sin Consciencia. Porque el Alma, o sea la presencia de la Mente, se puede simular en las máquinas. La mayor parte de las máquinas, por ejemplo, tiene una Mente. La presencia de la Mente en las máquinas la vemos a cada rato. Entonces las máquinas nos engañan fácilmente.”

“Haciéndonos creer que hay Consciencia, que hay un YO SOY detrás de la máquina. Pero si no la hay, realmente estamos frente a un robot. ¡Cuidado con eso entonces! Es necesario ahora ser muy cuidadosos porque nos van a estar ‘metiendo el perro’ continuamente y no solo el perro, sino el zoológico completo, sí. Era bueno el chiste.” (Risas)

“Están demasiados serios los Tesoros. Muy bien esas risitas están muy lindas. Tesoros Amados, ¿alguna pregunta mis Vidas queridas? Cualquier cosita que no esté clara, ustedes pregúntenla nomás. Porque estos temas son un poco escabrosos, un poco difícil de comprender.”

“Porque podríamos decir que algunos de ellos están más allá de toda posible lógica. Acá la lógica no corre. La lógica corre a nivel de la Mente, pero ya cuando pasamos a temas a nivel de la Consciencia la lógica no sirve.”

“Las cosas de la Divinidad no tienen nada de lógica, trascienden la lógica están más allá de la lógica.”

“Tenemos que aprender a situarnos en el reino de lo Divino, el reino de lo Divino no es un reino donde la lógica impere. La lógica impera en un nivel intelectual, inferior, superior quizás al de la Mente, eso es cierto.”

“Porque el intelecto, todavía está por encima de la mente, pero no tan alto como el nivel de la Consciencia o del YO SOY. Ahí hay un reino intermedio que es muy importante el reino intelectual. Está por sobre el trabajo de la Mente.”

“El intelecto es otra cosa, no es lo mismo que la Mente. Por eso los intelectuales siempre se sienten superiores a aquellos que usan la Mente y tienen toda la razón, pero eso tampoco es capaz de dar en el blanco. Dejemos al intelecto de lado, dejemos a la lógica, al discernimiento todas esas cosas dejémoslas de lado.”

“Nosotros nos interesamos solamente en la Consciencia, de ahí para arriba, desde la Consciencia para arriba es nuestro interés, y mantengamos siempre Consciencia en la Respiración porque vamos a obligar a la Mente a unirse a ese proceso. La Mente está obligada a unirse a ese proceso.”

“MANTENGAMOS NUESTRA ATENCIÓN SOLAMENTE EN LA RESPIRACIÓN. PORQUE LA RESPIRACIÓN ESTÁ ASOCIADA A LAS ENERGÍAS, Vidas más.”

“Y LA ENERGÍA QUE NOSOTROS TENEMOS, LA ENERGÍA DEL MANTRAM ESTÁ, HA QUEDADO ASOCIADA A LA RESPIRACIÓN. PORQUE ESO ES LO QUE A NOSOTROS NOS CONVIENE.”

“LO QUE MÁS NOS CONVIENE ES TENER LA ENERGÍA ASOCIADA A LA RESPIRACIÓN. PORQUE EN LA RESPIRACIÓN ES DONDE NOSOTROS VAMOS A ESTAR NOSOTROS CENTRADOS.”

“NO CONCENTRADOS, CENTRADOS YO ATIENDO LA RESPIRACIÓN, ME OCUPO DE LA RESPIRACIÓN, ME INTERESA LA RESPIRACIÓN Y NO RESPIRO SI NO ESTOY CONSCIENTE DE RESPIRAR.”

“ENTONCES RESULTA QUE MI PRÁCTICA TIENE QUE HACERSE CONTINUA. PORQUE EL RESTO DEL DÍA ¿VOY A ESTAR SIN RESPIRAR? NO, TODO EL DÍA VOY A ESTAR RESPIRANDO.”

“SI RESPIRANDO TODO EL DÍA, ENTONCES ESTOY TODO EL DÍA CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN.”

“FÍJENSE, TODO EL DÍA CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN, UNAS VECES MÁS CONSCIENTES, OTRAS MENOS CONSCIENTE, PERO SIEMPRE CONSCIENTE DE LA RESPIRACIÓN. LUEGO ESTOY EN UNA PRÁCTICA CONTÍNUA.”

“¿RECUERDAN EL DICHO? ¿SÍ? DE LA PRÁCTICA CONTINUA. ¿SÍ? ¿Quién lo cita?”

Sofi: 4.737 Repítete: "mi vida es una práctica constante sin ninguna interrupción".

LGC

LGC: “Que tu vida sea una práctica continua”, eso. “Que tu vida sea una práctica continua.”

“CUANDO NUESTRA VIDA ES UNA PRÁCTICA CONTINUA, HAY CONSCIENCIA DE ESA CONTINUIDAD. Y LO QUE MÁS SE PRESTA PARA SER ASOCIADO CON ESA PRÁCTICA ES LA RESPIRACIÓN.”

“ESTOY ATENTO A RESPIRAR PORQUE NO PUEDO DEJAR DE RESPIRAR, POR ESO ESTOY ATENTO A RESPIRAR. ¿No es cierto? O ¿ustedes ya dominan la vida sin respirar? ¿Cuántos la dominan? Levanten esos deditos, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, hay 7 Humitos que pueden vivir sin respirar. Está bien, es fantástico.” (Risas)

Victor: Dos minutos es el record.

LGC: “Muy bien corazones queridos, ¿Qué otra cosita? ¿Alguna pregunta mis vidas?”

Victor: Tesoro, ¿Puedo comentar algo que nos dijiste hoy al medio día?

LGC: “Sí, adelante.”

Victor: Hoy al mediodía el Tesoro nos decía que nosotros a veces decimos “voy a entrar en práctica o voy hacer práctica” pero que justamente relacionado con esto nos decía como eso estaba mal (perdón Tesoro si cambio las palabras) porque nos decía que nosotros siempre tenemos que estar en práctica y lo que vamos a hacer es “intensificar” la práctica pero que siempre tenemos que estar en práctica.

LGC: “Bueno, sí, nosotros siempre tenemos que estar en práctica, pero también tenemos que de repente intensificar la práctica en algunos momentos porque como tenemos trabajos relacionados con cosas del mundo a veces no podemos mantener la práctica continua sin detenernos, hay que aflojar un poquito en la práctica, pero después retomamos la práctica con más intensidad, ahí le damos más acelerador al asunto.”

“Entonces cuando estamos en general sin dedicarnos a la práctica exclusivamente, sin dedicarnos a la práctica, sino que estamos haciendo tareas diarias, estamos practicando en un cierto nivel suave, pero, cuando podemos alejarnos de eso y nos aislamos un ratito y entonces hacemos la práctica, entonces entramos intensamente en la práctica, son distintos niveles de intensidad, Tesoros, no piensen ustedes... Me falta Rosita por todos lados, no la veo a la Rosita.”

“Entonces cuando estamos solamente aislados nos dedicamos a la práctica con una intensidad que habitualmente no podemos hacer, esa es la idea. No piensen ustedes que, ‘o estoy en práctica o no estoy en práctica’, no, estoy, procuro estar siempre intensamente en la práctica, procuro estar, las veces que no pueda estar en práctica estoy sin esa intensidad, disminuye la intensidad, pero estoy en práctica.”

“Que la práctica, siempre sea continua, en ustedes Tesoros, manténganse siempre conscientes de estar respirando, consciente de respirar, consciente de respirar, estoy respirando, consciente de respirar, estoy consciente de respirar, siempre, a veces más consciente todavía, más dedicado, con más intensidad, pero siempre consciente de respirar, esa es la idea ¿ok? ¿Sí? ¿Alguna otra preguntita? Dale Nitro.”

Javi Nitro: Tesoro, nos decías hace un momentito que ‘la energía del Mantram se encuentra asociada a la respiración’ ¿nos podrías ampliar un poquito sobre eso por favor?

LGC: ¡Cómo no!, muy bien.”

“¿Por qué se asocia la energía que nos han dado, que nos han cedido, que nos han regalado, porque se asocia a la respiración? Porque la respiración maneja la más poderosa de las energías que entra y sale en nosotros, el Ki o el CHI, y este ‘CHIKÍ’ (Risitas) Chikí, ¿no es cierto?, así se va a llamar ahora “CHIKÍ”, este CHIKÍ es una energía tan poderosa, tan maravillosa que es la que mantiene la vida en nosotros, está entonces de “jonca”, está de cajón.”

“Que los Maestros hayan asociado esta energía del Mantram con la energía de la respiración, porque la respiración está asociada ya naturalmente a la energía, la energía viene con el aire, por supuesto la Mente también la puede atraer, esa es una doble posibilidad, la Mente atrae a la energía, la Consciencia atrae la energía y la energía también está en la respiración, como lo que obligatoriamente tenemos que hacer siempre es la respiración, no estamos obligados a pensar, no estamos obligados a estar conscientes pero siempre tenemos que estar atentos a la respiración.”

“Usemos entonces la respiración para tener asociada la energía a la respiración, ese es el pensamiento de los Maestros, asociar la energía del Mantram a la energía de la respiración, porque como no se puede estar sin respirar entonces siempre estamos asociados ahora a dos energías importantes, respiración y Mantram. Muy bien corazones queridos ¿Qué otra cosita?”

Javi Nitro: Gracias Tesoro.

LGC: “Ok, ¿Qué otras cositas mis vidas queridas? Sí, Abejita, dale Abejita.”

Cintia: Tesoro, mientras nos hablabas del Mantram le surgía si es posible durante el sueño seguir aprovechando el Mantram ¿De qué manera podemos seguir haciéndolo además de durante el día?

LGC: “Miren no te entendí muy bien la pregunta, pero te voy a contestar lo último que te escuché clarito. **Nosotros podemos tener la Consciencia en la respiración de manera permanente, eso es lo importante, tener la Consciencia en la respiración todo el tiempo, estar conscientes de que respiramos, así de simple.”**

“Si estás consciente de que respiras ya hay una ganancia porque en la respiración está la energía, ahí hay una ganancia. Si además tenés algunos tiempitos libres para estar pulsando el Mantram mientras estás respirando, ya tenemos otro elemento incorporado, tenemos la respiración asociada al Mantram ¿esa es la idea?”

Cintia: Perdón Tesoro. Lo que se preguntaba era ¿si se puede aprovechar de alguna forma, estar consciente del Mantram, mientras uno está durmiendo?

LGC: ¿Mientras uno está durmiendo? ¿Solo o acompañado? (Risas) Miren, miren, miren no tratemos de saltar ahora 20 metros, empecemos a practicar. Cuando uno se vuelve un practicante viejo ya, acuérdense que vamos en la semana 15 recién, recién vamos en la semana 15, con 15 semanas de prácticas todavía no estamos muy profundamente implicados en la práctica.”

“A medida que pase el tiempo y si ustedes han sido constantes en la práctica van a ver que siguen practicando dormidos, la práctica ya no se interrumpe cuando uno duerme.”

“A ver deditos en el aire ¿a quienes les pasa eso? Que la práctica se hace durante la noche también, a quienes ya les pasa eso, deditos en el aire. Le pasa más o menos al Chivito, más o menos a Joe también, le pasa a la Mary, le pasa a Rober bueno le pasa también a Cintia.”

Cintia: Sí, Tesoro. ¿Puede compartir algo?, lo que le pasa es que esta se duerme escuchando las afirmaciones del YO SOY, esa práctica que hicimos alguna vez entonces a le parece que el escuchar la trajera y le trae el Mantram, eso le sabe pasar.

LGC: **“Está bien, es bueno, es bueno, pero en realidad uno debería estar siempre consciente de la respiración, con Mantram o sin Mantram procuren estar**

consciente de la respiración, veo muchas cabecitas que dicen 'Sí', conscientes de la respiración porque lo importante Tesoros es llevar Conciencia a la respiración porque en la respiración está la clave."

"Gracias a esa Conciencia en la respiración vamos a ir nosotros captando esa energía de la respiración, con la Conciencia en la respiración. Si nosotros captamos esa energía se va a ir produciendo en nosotros una gran transformación que es la que necesitamos, esa transformación llamada también Crecimiento del Alma, Perfeccionamiento del Alma, unión de la Mente con la Conciencia, nos va a llevar a la 5ta D con toda, con toda seguridad, porque eso es lo que están esperando los Maestros, que haya un crecimiento de las Almas acá en la Tierra."

"Las Almas han sido muy descuidadas, han estado muy descuidadas por nosotros, nosotros nos hemos despreocupado del Alma, de no perfeccionarla, de no hacerla crecer, de dejarla sin Conciencia eso nos ha ido alejando de la 5D, ya deberíamos haber pasado a la 5ta Dimensión hace bastante rato, sin embargo, bueno, estamos atrasados."

"Así que a partir de ahora ustedes mantengan la Conciencia en la respiración siempre, siempre y si no estás consciente no respires, respira conscientemente siempre, entonces cuando te vayas a dormir te vas a dar cuenta de que sigues durmiendo de manera consciente, sueño consciente ¿les suena?"

"De eso hemos hablado varias veces, del sueño consciente, y eso se consigue nada más que manteniendo la Conciencia permanentemente en la respiración, ahí está la clave, de esa manera se consigue, es muy fácil, si siempre estamos obligados a respirar, siempre."

"¿Alguien se resfrió? Te veo la nariz colorada Chula ¿te refriaste un poquito?"

Silsa: No Tesoro, es de conmoción, estoy llorando por lo que dijiste.

LGC: "Sí, mi vida querida es así."

Silsa: ¿Puede compartir algo la Chula?

LGC: "Adelante corazón, si

Silsa: Cuando recién nos decías que nuestra Alma ha sido abandonada por nosotros mucho tiempo, sintió que el corazón le explotaba y automáticamente empezó a salir el YO SOY, a repetirse, que pareciera solo el YO SOY y le agarró esa conmoción.
Gracias Tesoro

LGC: “Me alegra vida, me alegra, eso es mucha Consciencia, ¿ves?, ahí aparece la Consciencia, muy lindo ¿A quién más le explotó el corazón? ‘Quiero ver correr sangre’.” (Risas)

Sofi: Amadito eso que nos dijo hoy, que cuando hacemos la Respiración Consciente se activa el Circuito también.

LGC: “Bueno, Sofi me acaba de recordar una cosa que estuve conversando hoy día acá en la casa, en Ranelagh, y es la siguiente.

“Todo esto está además, todo esto que estamos mencionando, no es solamente el Mantram y la energía, sino que como está ahora asociado, esa energía está asociada con el resto de las energías se activa también el Circuito, obligatoriamente se activa el Circuito, el Microcircuito de la energía entonces se ven implicado los Lotos.”

“Ustedes ya han leído por ejemplo las prácticas que los chicos han estado publicando, algunos de ellos ahí en Humitos, el caso de Chulita el caso de Natita, no sé si se me queda algún otro más por ahí, que ustedes han publicado, esas experiencias de que el Microcircuito está activo durante la práctica.”

“Tiene que estar activo, tiene que activarse porque las energías se van a poner a circular, en la medida en que la Mente y la Consciencia estén unidas a la respiración, todo se pone a circular, hay una circulación, o sea, hay una ganancia enorme para nosotros.”

“Porque las energías en este momento, normalmente son 3 energías, las energías de los 3 Tantien, tienen que Unificarse, Tesoros, todo tiene que Unificarse en nosotros, tiene que producirse una gran Unificación, esa gran Unificación se llama “Iluminación”, se llama “Liberación” y en este caso, “un salto a la 5ta Dimensión” es todo lo mismo.”

“Después se establecen otros niveles, una vez que uno ya ha hecho esa conquista se establecen otros niveles de crecimiento, pero por lo menos tenemos que atravesar esta gran puerta, del otro lado está todo distinto, del otro lado todo es diferente, pero demos ese gran paso, sigamos practicando intensamente, estar conscientes de que respiramos, mucha Consciencia en la respiración eso es fundamental. ¿Algo más Tesoros amados? Porque me está esperando el ‘bondi’ acá.
(Risas)

Sofi: Amadito, también nos dijo que recordáramos la lámina que tenemos aquí.

LGC: “Bueno mis Corazones amados, un beso muy grande, un abrazo muy grandote.”

Todos agradecemos al Amadito.

Fin de la Charla

Sábado 27-06-2020 Almuerzo en Ranelagh.

presentes: Roberto, Victor, Gabi, Sofi, Damián.

Charla durante el Almuerzo por LGC:

Victor: Cuándo serán los Maestros los que nos gobiernen, Tesoro.

LGC: “No esperen a los Maestros conviértanse ustedes en Maestros, están apuntando mal ahí. Uno tiene que convertirse en Master. Entonces van viendo con más transparencia las cosas, van viendo mejor toda la perspectiva, de eso vamos a hablar más tardecito.”

Sofi: Amadito, por el nivel de ceguera que tenemos nosotros ¿ahí se cumple eso de que cada pueblo tiene el gobierno que se merece?

LGC: “Siempre se está cumpliendo eso, eso siempre se está cumpliendo, eso siempre se está cumpliendo porque el futuro, aunque no lo veamos lo estamos haciendo nosotros mismos. Nosotros hacemos nuestro futuro.”

“Estamos haciendo nuestro presente y estamos, generalmente, imitando nuestro propio pasado. Esas son cosas que siempre están pasando.”

LGC: “Esa imagen siempre deberían tenerla presente ustedes, todo el tiempo. Eso es lo más circular que existe, ese es el camino del Yin y del Yang y de todas las energías más importantes en el cuerpo que deben estar siempre en nosotros circulando ahí está, ese es el Camino, ese es el Camino.”



Todos le agradecemos al Amadito.

Roberto: Tesoro, cuando vos nos comentaste que la práctica del Mantram tengamos presente la circulación, aparece sola.

LGC: “Es que tiene que hacerse sola, porque lo que nosotros estamos haciendo es poner en marcha lo que llaman ‘el Circuito de la Ley’, eso es lo que estamos haciendo. Lo ponemos en marcha nada más.”

“Hay que saber cómo ponerlo en marcha si uno se centra en la respiración ya automáticamente, automáticamente el Yin y el Yang, que están unidos a la respiración. Nosotros tenemos respiración Yin y Yang, automáticamente todo eso entra en movimiento.”

“Ahora el elemento fundamental que pone todo en movimiento es la Consciencia, por eso debemos estar conscientes que respiramos.”

“Si no estás consciente no respires, listo. Ahí está todo encerrado. Cuando eso se respeta, automáticamente las energías se ponen a circular, se siente calor en los Lotos y empieza todo ese show.”

Victor: Tesoro, perdón si no está bien formulada la pregunta. ¿Qué tan efectivo es uno mismo inspirar, visualiza que la energía circula?

LGC: “Es efectivo. Para eso hay que usar la Mente. La Mente le va trazando el circuito, la Mente tiene que moverse, traza el circuito y la energía sigue a la Mente, siempre, ahí donde está la Mente ahí está la energía.”

“Pero en este caso nosotros centramos la Mente, ahí donde está la respiración, más o menos, acá entre los dos ojos, ahí, más o menos. Y con eso es suficiente.”

“Si uno está atento a la Respiración está atento al resto de las cosas importantes en uno mismo. Basta estar atento a la respiración, ese es todo el secreto. Algo tan sencillo, tan sencillo, pero tan fundamental.”

“Ahora si ese proceso uno lo practica continuamente se empiezan a hacer cambios interiores en nosotros y ya estamos centrados siempre en la respiración, o sea, no

importa lo que estemos haciendo durante el día, el tema central para nosotros es la respiración.”

“Yo no dejo de estar atento a mi respiración, no importa lo que esté haciendo o si estoy hablando como ahora, no importa, uno está atento a su respiración y ahí descansa. Cuando deja de hablar ahí sigue descansando ahí.”

“De esa manera el mecanismo de la ‘Ley’, siempre está en acción siempre está dando la vueltita, dando la vueltita, dando la vueltita.”

Roberto: Tesoro, hoy llegué temprano a Ranelagh, y aproveché a caminar, en todo el trayecto repetía el Mantram, pero en muchas oportunidades estaba presente la Mente, no estaba solo focalizado a la respiración. La Mente iba y venía con sus pensamientos.

LGC: “Fíjense que esa es la parte fácil de todo la que a ustedes le resulta o creen que puede ser difícil, es la parte fácil.”

“Si yo le doy prioridad a mi respiración, yo me pregunto: ‘¿puedo dejar de respirar?’ Muy bien, voy a ser tan tonto como para dejar de respirar, ¿cuánto duro sin respirar? Cuando veo que me empiezo a desesperar porque no estoy respirando, comienzo a respirar consciente de que respiro, porque no puedo dejar de respirar.”

“Estoy consciente de mi respiración, porque mi vida depende de mí respiración. Y hablando a ‘calzón quitado’ no hay nada más importante que mi vida ¿No es cierto? Hablando sinceramente no hay nada más importante que mi vida para mí.”

“Entonces, ¿cómo cuido yo mi vida? estando atento a mi respiración es así de simple. Yo estoy atento a mi respiración y si no estoy consciente de mi respiración, no respiro y me muero. Bueno, debo estar atento a mi respiración, entonces.”

“Ya me convengo de que estoy atento a mi respiración, debo estar atento a mi respiración y si no estoy atento a mi respiración, no respiro porque no estoy consciente de eso.”

“Si yo me mentalizo de esa manera, no abandono la Consciencia de mí respirar, nunca, no la abandono, y eso es lo importante. Establecer, digamos ese ‘vicio’, ‘Consciencia en la Respiración’, es un ‘vicio’ en mí. Listo.”

Roberto: No basta la repetición del Mantram, consciente en la respiración.

LGC: “Hay un enfoque que ustedes siempre me plantean cuando estamos conversando, cuando me hacen alguna pregunta. El enfoque, es decir: ‘Entrar en práctica o salir de la práctica del Mantram’.”

“Ese enfoque no es bueno de hecho es malísimo. Porque si uno tiene la idea, de ‘yo estoy en práctica permanente nunca salgo ni entro en la práctica. Simplemente intensifico lo que estoy haciendo vuelvo más intenso.”

Fin de esta Charlita en el Almuerzo



**---POR FAVOR LEA Y RELEA ESTA
CHARLA---**