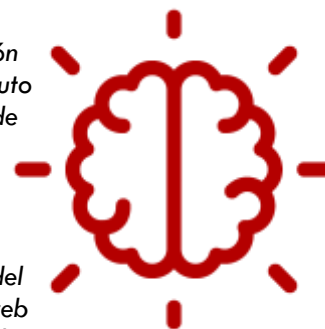


Celebración ESENCIAL®

Breve Guía para su práctica

La Celebración ESENCIAL®, también llamada a veces Meditación Esencial, es una poderosa y simple herramienta de contemplación, autoconexión y atención plena que agudiza y perfecciona la percepción de aquellos que la practican. Una invitación a la receptividad de tan sólo 21 minutos, lo que la convierte en algo fácil de incorporar a tu vida.



La Celebración Esencial (CE) se distribuyó gratuitamente a través del sitio www.esencial.info desde el año 2010 y desde a través de la web www.lasclavesgeneticas.com. Ambas webs han desaparecido, y ahora se comparte a través de la web Rebelde y Creativa: www.victoriamalvar.com

Las explicaciones que ofrecemos en este documento pueden parecer someras a una mente deseosa de retos, pero son más que suficientes para que puedas practicar la CE de forma autónoma. ¡No esperes más! ¡Entra en la experiencia que transformará tu vida y tu visión del mundo de manera consistente, sin prisa, pero sin pausa!

De forma intuitiva y gracias a la práctica de la CE, vas a ir incorporando a nivel físico, mental y emocional, casi sin darte cuenta el profundo y tan olvidado **Arte de la Contemplación**: una forma sencilla de vivir la vida con profundidad, plenitud y trascendencia. Un camino medio, un camino de integración y armonía.

Todo lo mejor,

Victoria Malvar
www.victoriamalvar.com



LA CELEBRACIÓN ESENCIAL



Descripción

La Celebración ESENCIAL (CE), también denominada "Celebración (o Meditación) del Infinito" es un tiempo de amor por Ti mismo, en atención plena y contemplación dinámica que se materializó a partir de 2008. Desde entonces, Victoria comparte con quienes así lo eligen de diversas maneras (sesiones individuales, talleres presenciales y en línea, etc.) su sencillo y profundo mensaje de sanación para el mundo.

Los materiales de la CE son estos y son gratuitos:

- Un audio: fondo musical de 21 minutos de duración, en formato MP3
- Una Guía Práctica breve (este PDF que tienes delante)
No necesitas más para empezar ya a practicar

Los puedes conseguir a través de la web www.victoriamalvar.com



1 AUDIO + 1 PDF + TU INTENCIÓN

Si ya tienes tu Guía y tu Audio... ¡sólo falta que le pongas tu intención!

Tu intención: conecta con lo aquello que más luz necesita en este momento en tu propia vida y habrás dado en el clavo. Enuncia de manera clara y sencilla tu intención en una sola frase, breve. Pocas palabras. Sólo tienes que llevarla contigo al comienzo de la CE. No la tienes que repetir como un mantra. La tienes que sentir. La tienes que tener clara en tu corazón.

Conecta con la intención y relájate. Eso es todo.



Prepárate para practicar la Celebración Esencial

Tres sugerencias para celebrar de la mejor manera: **descalzos, con auriculares y en un ambiente privado e íntimo (o en medio de la naturaleza).**

Busca un lugar íntimo y 25 minutos, como mínimo, por delante, sin interrupciones. Vas a tener toda una experiencia de amor contigo mismo, vas a ralentizar tu ritmo. Respeta tu espacio, tu tiempo, crea un ambiente a tu medida.

Prueba de qué manera te sientes más cómodo en la experiencia hasta que encuentres tu forma personal. Explora. Estas son sugerencias basadas en la propia experiencia y en la de muchas otras personas que, hasta ahora, se han servido de la CE para ir hacia adentro.

La CE está diseñada científica y especialmente para gente ocupada o para gente cuya naturaleza no es la de forzarse a realizar meditaciones estáticas o largas. También es adecuada para aquellos que quieren ir un paso más allá de las populares meditaciones guiadas, donde uno siempre depende de las palabras de otros para acceder a una experiencia (que nunca se sabe muy bien si fue tu propia experiencia o una distracción inducida por una maravillosa voz y un delicioso mensaje).

La CE es un camino interior contemplativo y dinámico que te guiará de forma natural por tu esencia interior, porque es tu voz interior con quien entrarás en contacto, a través de tu presencia activa y atenta a tu propio cuerpo.

La Celebración Esencial se ofrece como una herramienta de exploración personal, de auto despertar, de auto iluminación. Puedes practicarla cuando y cuanto lo desees: una vez al día, de vez en cuando, todos los días, tres veces por semana,

La propuesta o invitación más transformadora que te proponemos (si lo que quieres es activar cambios profundos y crear una rutina saludable en tu día a día) consiste en realizarla *al menos durante 21 días consecutivos con una intención concreta y mantenida* por esos 21 días. El proceso de 21 días consecutivos lo puedes hacer varias veces en la vida... Incluso hay muchas personas que la incorporan de manera continuada y la practican cada día.

Ese tiempo mágico de 21 días y la intención elegida te pueden abrir a la precepción de nuevas dimensiones que acarrearán profundos y sutiles cambios en tu vida.

Eso significa que te sintonizarás cada vez con niveles profundos de receptividad. Los códigos de información (luces y sombras) más profundos se irán revelando al mismo tiempo para que puedas expandir tu visión de manera coherente e intergrarla. Al reconocer unos y otros se irán atenuando y disminuyendo su poder de control sobre ti. Mientras eso sucede te irás individualizando, haciéndote más autodependiente y menos codependiente. La CE es un modo decisivo de entrar en tu esencia, soltar lastres y cargas innecesarias, promoviendo cambios de actitud, de percepción y de modos de hacer las cosas.

La CE te abre experimentar y expandir tu consciencia, de forma autónoma, sin juicios. De una manera más abierta y natural. No se trata de un montón de teorías o creencias sobre lo que debes hacer o no hacer o una meditación guiada por alguien desde afuera para llevarte a un estado alterado de consciencia concreto, que podría desencadenar una experiencia concreta y, de alguna manera, inducida o forzada.

Simplemente te ofrece una estructura sencillísima y neutra en que puedes acceder a tu presencia desde el cuerpo. Tu propia manera única y diferente de estar en el mundo. Vas a acceder a ella sin intermediarios.

EL AUDIO DE LA CELEBRACIÓN ESENCIAL: 4 ETAPAS

El audio de 21 minutos, en formato mp3, consta de una breve introducción vocal y 21 minutos musicales de CELEBRACIÓN.

En la CE celebramos los 4 momentos o tiempos que son naturales en nuestro proceso diario de prestar atención y dar respuesta a los flujos y lances de la vida. Los celebramos todos, sin excepción, los desafiantes y los amables.

Permaneceremos presentes a nuestro cuerpo, porque es en este proceso vivido desde la observación compasiva en el que obtenemos nuestra maestría y la conexión con "eso" que realmente somos, "eso" que hemos venido a expresar, a expandir en esta Tierra: nuestra frecuencia particular, nuestro diseño único, nuestros dones y capacidades singulares con los que poder contribuir a una humanidad renovada de forma impar.

El tiempo de introspección y activación de los códigos de expansión de la consciencia en Ti, de Tu sagrada esencia eterna, comienza. ¡Ponte los auriculares!

LA CELEBRACIÓN ESENCIAL COMIENZA CON UN GONG

1ª fase: celebramos la "horizontalidad".

Duración: 5 minutos

Frase de asentimiento:

"ABRAZO MIS SOMBRAS, SOY COMPASIÓN" YO PERMITO

En esta fase celebramos el espacio de la sombra, de la mente, el espacio del dolor físico, el espacio de la confusión, del malestar, de estrés, de la exaltación, de la depresión, la compulsión, la crítica, el juicio, el miedo, la apatía, el congelamiento, de la emoción negada o sobre expresada, etc. Abrazamos la sombra. Lo celebramos todo, porque sin esta fase, sin reconocer el punto de partida del proceso de transmutación, no podríamos ir adelante; ni podríamos conocernos, ni dejar que aquello que ya no nos sirve, nos abandone. Lo celebramos porque los problemas, los bloqueos, las crisis, son la oportunidad para descubrir nuestro verdadero "Yo" y afinar la conexión con esa Esencia eterna que somos. Esas sensaciones físicas desagradables señalan el punto donde la mutación celular sucede o se dispara.

Tu actitud física durante la primera fase de la CE

Sitúate en pie, en cualquier lugar, frente a una pared o al aire libre, con los ojos abiertos. Sin mover la cabeza y sólo con el movimiento ocular, durante el tiempo de esa primera fase "dibujarás" el símbolo del infinito sobre ese escenario o fondo elegido. Aprovecha ese espacio para hacer un dibujo del símbolo del infinito amplio, como si tus ojos fueran un láser, teniendo como marco los límites de la pared o del espacio que la persona tenga delante y fijando un punto central que coincida siempre, por el que pasaremos una y otra vez, como referencia.

En esta fase estás atento al exterior, en estado de hacer, con la atención hacia afuera, elaborando, dibujando con el láser imaginario en tus ojos del que hemos hablado este símbolo: el infinito

UNA MELODÍA DIFERENTE NOS INDICA EL MOMENTO PARA CONTEMPLAR LO SIGUIENTE...

2ª fase: celebramos "el punto de aceptación"

Duración: 5 minutos

Frase de asentimiento:

"Conecto con las frecuencias expansivas de la consciencia" YO ACEPTO

Tu actitud física durante la segunda fase de la CE

La atención de la persona, con los ojos cerrados, se fija en lo que llamamos "alto corazón" durante esta segunda fase. El alto corazón es el espacio energético en el **punto medio del esternón**, justo a medio camino entre la boca del estómago y la parte central de la clavícula, en la base del cuello, como un centímetro bajo la piel y el hueso. Es un punto de profundidad. Cada vez que la mente te lleve a otra parte (y es muy probable y natural que así suceda), vuelve dulcemente a poner tu atención en este punto. Así una y otra vez, mientras los sonidos de fondo te acompañan.

En esta fase cuida que los pies estén separados a la anchura de tus hombros, bien apoyados en el suelo y que las rodillas estén siempre ligeramente dobladas, para permitir que la energía fluya por tu cuerpo suavemente, de abajo arriba, de forma natural. Si te contemplas más tenso, con las rodillas estiradas o la mente en otro punto que no sea este "alto corazón", vuelve gentilmente a poner atención en el punto y a permitir el flujo natural de las energías en el cuerpo manteniendo esta postura flexible y receptiva.

UNA MELODÍA DIFERENTE NOS INDICA EL MOMENTO PARA CONTEMPLAR LO SIGUIENTE...

3ª fase: celebramos "la verticalidad"

Duración: 5 minutos

Frase de asentimiento:

"YO SOY SAGRADA ESENCIA ETERNA" YO ABRAZO

Tu actitud física durante la tercera fase de la CE

En esta fase simplemente nos conectamos con una línea vertical imaginaria que atraviesa nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies, y más allá: desde el cielo hasta el centro de la tierra.

Siéntela como una prolongación de tu columna vertebral o espina dorsal, que es vertical y flexible. La atención de la persona, con los ojos cerrados, se fija en esa imaginaria (pero real) línea vertical que lo atraviesa, ese eje energético vital cielo-tierra. Siente que tu cuerpo es de la misma materia flexible y natural que el bambú.

Cada vez que la mente te lleve a otra parte, vuelve dulcemente a poner tu atención en ese eje que te sostiene y siente cómo te permite movimientos suaves del cuerpo y, al mismo tiempo, te da una sólida base de apoyo vertical. Los pies siempre están en el mismo punto, conectados a la Tierra, separados a la anchura de tus hombros, bien apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente dobladas, para que la energía fluya por tu cuerpo suavemente. Quizás notes una vibración que brota de la tierra y puede que suceda un ligero vaivén de tu cuerpo. Permite que tus raíces te muestren tus alas. Disfruta de esta contemplación.

UNA MÚSICA DIFERENTE NOS INDICA EL MOMENTO PARA PONER NUESTRA ATENCIÓN EN EL SIGUIENTE PASO DE LA CELEBRACIÓN

4ª fase: celebramos el arte de "DEJAR IR"

Duración: 6 minutos

Frase de asentimiento:

"HÁGASE EN MI SEGÚN LA VIDA" YO SUELTO

Tu actitud física durante la cuarta fase de la CE

Nos conectamos físicamente con nuestro cuerpo como un todo que se deja caer en la silla o que es recibido por el suelo, o que se deja reposar sobre los pies y permanece en pie, que se entrega suave y confiadamente a la experimentación de la Vida.

La persona puede elegir para esta secuencia estar de pie, tumbado o sentado cómodamente. Elige una opción y entrégate a ella sin cambiarla durante los seis minutos que dura esta fase. Cada vez que la mente te lleve a otra parte, vuelve dulcemente a poner tu atención en ese cuerpo, que se hace leve en el contacto con el apoyo que hay fuera de él (el suelo, la silla o la planta de tus pies). Abandónate a su sostén.

El silencio es parte esencial de la música. En esta fase nos acompañará el silencio, con su elocuencia. Permite que la energía fluya por tu cuerpo suavemente. Siente cómo eres Un@ con tu cuerpo y que te abandonas en su sabiduría natural y ancestral, en su soporte físico cotidiano. Cuando esta fase termine, permítete llevar su esencia al resto de la jornada, porque en ese silencio está contenida tu esencia y toda tu potencialidad, tu genialidad.

EL GONG SUENA 3 VECES

VUELVE AL AHORA SUAVEMENTE A CONECTAR CON EL ESPACIO EXTERIOR. BENDITO SEAS. BENDÍCETE A TI MISMO. BENDICIONES

Resumiendo

Comprometerte con la CELEBRACIÓN ESENCIAL de tu Ser es activar tu frecuencia única a un nivel superior y más amplio, más inclusivo

Entiende que cada día la experiencia durante la CE será diferente, porque Tú eres diferente en cada momento de tu proceso. Habrás días mágicos, días duros, días dulces, días corrientes... Todos serán necesarios, naturales y bienvenidos. Sé testigo de la Vida expresándose a través de ti magníficamente. Perfectamente.

SOBRE EL USO Y REPRODUCCIÓN
DE LA CELEBRACIÓN ESENCIAL (Audio + PDF)

ESTA CELEBRACIÓN SE DISTRIBUYE DE FORMA GRATUITA A TRAVÉS DE LA WEB, PARA SU REPRODUCCIÓN Y USO EXCLUSIVAMENTE PRIVADO Y SIN FINES COMERCIALES

Si tienes alguna cuestión práctica que no solucione esta breve guía, conecta con Victoria a través del grupo de FB que ha creado para este fin. Allí se crea comunidad y se da soporte amoroso a todos aquellos que empiecen o que estén comprometidos desde hace tiempo con este camino de transformación consciente. No estás solo.

En el hogar, sin interpretaciones o guías intermediarios en tu experiencia única y personal es posible tu expansión consciente. La CE y la Contemplación son pruebas de que ofrecer tiempo y espacio al florecimiento autónomo de una persona autonomía es la esencia de la verdadera libertad y liberación. Desde esta autonomía, encontrarás nuevas maneras de conectar con el mundo y de contribuir creativa y conscientemente a él. Individuarte para compartirte desde tu más alto potencial.

Gracias por respetar la CELEBRACIÓN ESENCIAL tal y como ES. En su diseño y en el respeto de ese diseño encontrarás todo lo que necesitas para respetarte, también, a ti mismo.

NOTA: LA GRABACIÓN DE LA CELEBRACIÓN ESENCIAL SE REALIZÓ EN LOS ESTUDIOS SUPERIORES, ÁVILA, ESPAÑA. Gracias a Miguel, de corazón, por su generosidad.