

EL REFUGIO ESENCIAL CONSCIENTE™

El texto que leerás a continuación no es más que la transcripción de las diferentes pantallas de un *slide* con imágenes que se incluía en la web esencial.info, hoy desaparecida como tal. Algunos de sus elementos se integrarán en la nueva web, Rebelde y Creativa, de Victoria Malvar.

El **Refugio Esencial (RE)** es una herramienta para activar la presencia en el cuerpo y conectar con el “ahora” activamente. Su aplicación es muy sencilla y paulatinamente irás desarrollando autonomía y capacidad de auto conexión más intensa con tu propio espacio interior de sabiduría y de equilibrio.

Para más información sobre esta **herramienta de atención plena** y sobre la Celebración Esencial, una celebración (o meditación activa) de 21 minutos de duración, visita la [web](#).

Estrategia para arribar a tu Refugio consciente, paso a paso:

1.- Ralentizarse y activar la cámara de seguridad en “modo testigo”

¿Cuándo activar esta cámara de seguridad, enfocada sobre ti mismo?

Siempre que llegan los pensamientos obsesivos, las emociones desbordantes o el dolor físico. También en los tiempos de plenitud y alegría, para gozarlos intensamente.

Todo momento es digno de ser contemplado tal y como es, tal y como sea.

Enciende la “cámara de seguridad”, colócate en su lugar, conviértete en ella, mira a través de ella. No te pierdas de vista mientras vives. Verás qué interesante.

Nota

Al contemplarte desde la cámara de seguridad (que te sigue todo el día, enfocándote desde lo alto e incluyendo todo lo que hay a tu alrededor) es más difícil que te vuelvas víctima de las circunstancias externas o de los procesos emocionales en curso, ya sea que te sucedan a ti, o que acontezcan a tu alrededor y te impacten profundamente.

Desde la cámara, tomas distancia de eso que sueles llamar “yo”, de otras personas o situaciones, de las mecánicas de la mente y de los desencadenantes “externos” o “internos” de las olas emocionales. Es el comienzo de una nueva percepción de la realidad y de nuevos niveles de libertad.

Entrénate en esa nueva perspectiva y entra en la multidimensionalidad, poco a poco. Sin prisa. Irá sucediendo... Sé la cámara de seguridad, día y noche. Mantén esa intención y vuélvete uno con la consciencia. Sucederá por sí sólo. Ralentízate y enciéndela... y deja que suceda.

2.- Me tomo una pausa para hacerme consciente de la respiración

Momento para enfocar la cámara de seguridad en el ojo del huracán, en el centro intocable, sereno, durante la turbulencia: la cámara.

Nos situamos dentro de la cámara de seguridad. Evitamos así entrar en represión o en reacción. Somos contemplación sin juicio y sin intención. Y a la vez somos contenedores del mundo emocional, que no negamos, sino que invitamos a nuestra experiencia.

Elegimos **sentir, darnos cuenta**. Elegimos **contemplar**. Elegimos **Presencia**. Elegimos **atender a la respiración conscientemente**.

3.- Allí donde está mi cuerpo, está mi vida y en ningún otro lugar

Elijo habitarlo mientras me contemplo desde la cámara. Atiendo a la respiración, tal y como esté sucediendo, sin querer cambiarla.

Sólo observo los cambios que se suceden durante la ola emocional: la tensión mental o física que esté experimentando, las sensaciones de tirantez, calor, vibración, tensión, relajación, o las partes que no siento... Ponemos un nombre y nos quedaremos con ella. Puede que se llame frustración, ira, miedo, culpa, vergüenza...

Sigo bajando de la mente al cuerpo. Sintiendo la emoción, contemplando los pensamientos agitados y los movimientos energéticos que se dan en diferentes partes de mi cuerpo, y también allá afuera. No me pierdo de vista.

4.- Dulcemente continuo poniendo mi atención en el cuerpo, en lo que está sucediendo en él, mientras miro desde la cámara.

Especialmente busco asentar mi atención en la **zona del alto corazón** (a mitad del esternón, a 3 cm de profundidad) **o en el tan tien** (dos dedos bajo el ombligo), mientras contemplo qué sensaciones y movimientos de carácter físico, tipo (frío, calor, temblor, presión, ligereza, notar o no una zona, etc.) se dan en el cuerpo.

Me fijo en cómo sucede mi respiración, sin buscar cambiar nada, sin poner nombre a nada. Sólo contemplo. Contemplo desde la cámara de seguridad, mi Refugio Esencial, y veo qué hace la ola emocional con ese cuerpo que suelo llamar "mi cuerpo".

Estoy en el centro del huracán, soy calma mientras miro la tormenta pasajera.

Una ola emocional "pura", es decir, el conjunto de sensaciones, emociones y pensamientos que configuran un proceso energético de este tipo, tienen una **duración natural aproximada de 60 a 120 segundos, como máximo**.

Es limpia, clara y profundamente sentida. Por ello, fortalece. Indica que la persona es fuerte y que esa ola le llevará al movimiento siguiente.

En el caso de olas emocionales más largas hemos de considerar que estamos implicados, apegados o viviendo proyecciones... esa ola tan larga nos debilita. Puede ser inconsciente o no.

Solo sentimos, miramos a fuera, estamos atentos a lo de dentro. No intentamos librarnos de la ola, ni acortarla, ni alargarla. No intentamos evitarla. Tampoco expresarla hacia fuera o involucrar a otros en ella. Experimentamos su vibración incómoda tal y como dejamos que nos acaricie el sol o el viento...

Somos contenedores sin juicio para esa ola conscientemente a nivel celular, físico, para que pueda transformarse a su tiempo y a su ritmo en algo nuevo: en otra cosa. Contener es dar una oportunidad a que la alquimia suceda.

Cada vez que vuelva la ola, estaremos ahí, en la cámara de seguridad, listos para contemplarla, para sentarnos con ella y dejarla SER en estado puro, sin actuarla.

Esquema-resumen de aplicación:

- *Darse cuenta de la disociación o asociación con nuestro cuerpo en un momento dado. En cada momento.*
- *Ralentizarme y activar la cámara*
- *Volver a habitar el cuerpo conscientemente: sentirlo, respirar, notar los movimientos energéticos que se estén dando.*
- *Dar espacio a lo que allí esté sucediendo, sin intentar cambiarlo. Sólo contemplar y respirar*
- *Seguir presentes desde el Refugio Interior mientras dure la ola emocional*
- *Dejar ir la ola cuando haya llegado a su fin.*
- *Agradecer la oportunidad tal y como llegó. Tal y como fue.*

Si quieres tener un acceso más profundo a la aplicación de esta herramienta en tu vida, participa en uno de nuestros talleres vivenciales, en línea o presenciales, o solicita una sesión individual con Victoria.

Verás lo lejos y lo profundo que puedes llegar tú solo, en autonomía, con la potencialidad infinita de tu Ser.

Refugio Esencial © Victoria Malvar, 2008-17.

Todos los derechos reservados. Comparte con respeto este documento tal y como es. Gracias.