



Pura Presencia

LA PUERTA DE LA BELLEZA

Una práctica contemplativa de un mes

¿Cómo nació esta práctica?

La Puerta de la Belleza es una idea desarrollada por Bárbara Meneses para la Página de la Madre Divina en Facebook. Dicha página forma parte de las actividades en pro del Despertar de lo Divino Femenino que se enmarcan en el trabajo realizado desde la página:

www.purapresencia.com

La Puerta de la Belleza es una práctica de un mes que se originó al conocer un estudio sociológico realizado en Reino Unido donde observaron a todas las personas que durante un mes entraron en un edificio con dos puertas. En una de ellas un cartel rezaba: BELLEZA y en la otra puerta el cartel indicaba: ORDINARIO. La mayoría de las personas cruzaron por la puerta de lo ORDINARIO. Aquella minoría que osó cruzar por la puerta de la Belleza fueron personas que se definían como artistas, espíritus libres, emprendedores, independientes. Esta práctica que realizamos busca despertar en todos nosotros las cualidades naturales de la BELLEZA que todos disponemos por derecho propio.

TODOS SOMOS BELLOS, TODOS EMANAMOS BELLEZA si nos lo permitimos.

La Madre Divina es la natural portadora de los códigos de la Belleza y de la Armonía. Bajo sus auspicios y bendiciones iniciamos esta práctica. Ella nos acompañará en el plano sutil activando, recordando, recordándonos cuál es nuestra verdadera esencia.

Os invitamos a caminar con nosotros cruzando a diario, la Puerta de la Belleza.

La Puerta de la Belleza/ Día 1



Sandro Botticelli

Hoy cruzo el umbral de la Belleza... me abro a recibir en mi interior los códigos de la Armonía. Acepto que soy natural portador-portadora de la orgánica perfección. Todo es perfecto en mí, incluso mi deliciosa imperfección. Yo SOY la Belleza de todas las formas, formas de mis creencias, pensamientos, emociones, actitudes, comportamientos. Yo Soy la Belleza de mi sentir, de mi vivir, de mi expresar. Me abro a liberar mi expresión, mi creatividad natural para que ésta refleje Quien Soy y cuales son mis sagradas creaciones. Belleza... Todo en mi es bello... todo en mi radía el resplandor de la belleza y de la armonía que me son perfectas.

Práctica: mantén en tu conciencia esta afirmación de la Verdad suprema. Sosténla en tu corazón. Deja que la Luz de tu Ser bañe esta expresión de la verdad, tu verdad.

La Puerta de la Belleza/ Día 2

Aquellos que deseen por un mes he aquí Os invito a que vuestra vida habéis que bello, algo que vosotros un aspecto físico, espiritual...una hecho en el pasado cuestras, una que en el fondo os por ejemplo. Imaginad ahora la en frente de de una forma de detalles una puerta voluptuosa, lujosa en detalles de gran belleza y armonía, una puerta que os atrae por sus cualidades hermosas...



seguir esta práctica la propuesta de hoy. elijáis algo que en juzgado algo menos os disguste de mismos...puede ser mental, emocional, acción que hayáis y que carguéis aún a creencia que sabéis disgusta... un hábito

Puerta de la Belleza vosotros. Imaginadla exaltada, con todo lujo

Ahora abrazad ese aspecto de vosotros que juzgáis algo menos que bello, y caminad hacia la puerta, despacio, sintiendo cada paso que dais en la dirección de la belleza y la armonía que sois en esencia, pues eso es lo que Sois. Caminad con amor, con cariño, con respeto hacia vosotros mismos, con DIGNIDAD... Observad la imagen que hemos elegido hoy, la dignidad del espíritu africano. Caminad así... en vuestro honor, en vuestra verdad. Cruzad la puerta abrazando ese aspecto de vosotros y pasad del otro lado de la Puerta, donde la total y resplandeciente Belleza os espera. Una vez allí, permitid que sea la Belleza la que transforme ese aspecto de vosotros que os disgustaba.

Durante el día podéis realizar la práctica cuantas veces sintáis necesario. Desde el Reino de la Luz nos estarán ayudando en este proceso.

Resúmen práctica:

Selecciona un aspecto de ti que no te guste, o que juzgues como "negativo, feo, no beneficioso". Abrazalo con tu amor, tu verdad, tu dignidad. Cruza la Puerta de la Belleza y permite que en el otro lado, en la dimensión de ti mismo dónde reconoces tu plena belleza y armonía, ese aspecto de ti sea transformado.

Madre Divina: "Si pudieráis veros como lo hago yo, no dudaríais ni un instante en sentir la profunda belleza que sois. Nada me alegra más que caminéis en la dirección de ese reconocimiento. Al hacerlo, recordáis poco a poco vuestra esencia y el amor tan profundo con el que fuisteis bendecidos con la fuerza de la Vida que habita en vosotros. Os amo. Sois mis hijos bienamados. Nunca os abandonaré. Repito. Nunca os abandonaré. Siempre estoy con vosotros. Cuando reconocéis vuestra belleza y la de vuestros hermanos, podéis sentirme más cerca de vosotros, podéis abriros a mi, pues juntos bebemos de la misma Fuente. No olvidéis que sois la belleza y la pureza de vuestra Inocencia. Os bendigo y os transmito todo mi Amor".

Feliz práctica!

NOTA Si llegaste tarde a esta práctica NO IMPORTA. Puedes incorporarte a ella en cualquier momento. Simplemente lee la información de los días anteriores y con tu intención, abraza todo lo que hemos practicado con anterioridad y siguenos desde el día en que lo decidas...

¡Feliz caminar!

La Puerta de la Belleza/ Día 3

Hoy, que es en mi belleza... suavizando todos dejando que se tensiones.

belleza. Esa belleza Vida tiene acogerme en su amorosa, libre de como una Madre Inhala con tu exhalación las tensiones de la y cayendo brazos de tu Belleza.



domingo, descanso Inhalo y exhalo mis rasgos, disuelvan todas mis Descanso en mi que me habita y da capacidad de seno. Me recibe, juicios. Me acoge, en mí mismo-a. profundamente y disuélvete y todas semana, exhalando suavemente en Hoy es un buen día

para colocar encima de una de las puertas de nuestra casa, puerta que crucemos a diario, un pequeño cartel con la palabra "BELLEZA" escrito. A partir de hoy, cada vez que crucemos su umbral, nos invitamos a nosotros mismos a tomar conciencia de que, efectivamente, estamos eligiendo la belleza en todas sus formas en nuestra vida, para nosotros y los demás, para el mayor bien común.

Podemos repetir el mantra del primer día bajo la puerta, como una ayuda a recordar porqué lo estamos haciendo.

"Hoy cruzo el umbral de la Belleza... me abro a recibir en mi interior los códigos de la Armonía. Acepto que soy natural portador-portadora de la orgánica perfección. Todo es perfecto en mí, incluso mi deliciosa imperfección. Yo SOY la Belleza de todas las formas, formas de mis creencias, pensamientos, emociones, actitudes, comportamientos. Yo Soy la Belleza de mi sentir, de mi vivir, de mi expresar. Me abro a liberar mi expresión, mi creatividad natural para que ésta refleje Quien Soy y cuáles son mis sagradas creaciones. Belleza... Todo en mi es bello... todo en mí irradia el resplandor de la belleza y de la armonía que me son perfectas."

Que tengas un día maravillosamente bello en todas sus expresiones!

Sigue esperando expectante que la belleza te muestre sus mejores ángulos!

La Puerta de la Belleza/ Día 4

Hoy cruzo la puerta de la plenamente esa cualidad en un mundo que es mi encima de un riachuelo desnudos con calidez. alrededor me anima a bella-bello, amada, poco, siento que por las empiezo suavemente a discordantes, suelto pensamientos, creencias, suelto lo falso, lo que no Divina, la verdad de mi mi Divinidad. Sigo lo hago suelto más y más falsedad. Conforme me riachuelo, y camino por el amoroso, me voy cristalina, pura, limpia... Naturaleza camina a mi savia vital. Me siento más y



Respiro hondo y abrazo todo cuanto mis ojos ven. Todo a mi alrededor es de una belleza inmaculada... incluida-o yo misma-o...

Cuando siento que ya no es necesario soltar más, salgo del riachuelo que se despide amoroso de mi. Siempre podré regresar a él, a zambullirme de cuerpo entero si fuera necesario, para recordar Quien Soy y cuál es mi esencia verdadera.

Inhalo y exhalo profundamente y regreso a mi habitación... a mi casa... mi espacio... Hoy, se que soy la plena presencia de mi radiante belleza.

Belleza y abrazo divina, la belleza. Inmersa Hogar natural, camino por que acoge mis pies Todo en el paisaje a mi sentirme infinitamente amado. Es así que poco a plantas de los pies, soltar... suelto energías recuerdos, memorias, programas limitantes, se ajusta con la Verdad inocencia, de mi Belleza, de caminando y cada vez que capas de densidad, de adentro más por este bosque que me rodea recargando de una energía Prakriti, la Madre lado y me abraza con su más recargada de pura vida.

Y ese será el mantra para el día de hoy: "Hoy Sé que Soy la Plena Presencia de mi radiante Belleza".

La Puerta de la Belleza/ Día 5

Hoy camino en que todo en mi Belleza que Soy. Sé de mi día, aún como todo menos esconden en el Reconozco que juzgue algo como solo una ilusión, auténtico, ese que sabe que todo impregnado de Armonía. Tan sólo por unos instantes descender de la dónde esta verdad mi Ser. Suavizando corazón, puedo aquello que me y se desvanece en el



de mi Ser y como tal, no he de temerlo, juzgarlo, condenarlo. Puedo verlo, amarlo y soltarlo de nuevo en el infinito mar de mi Ser.

confianza, sabiendo realidad radía la que las experiencias cuando las juzgue hermosas, fondo, la Verdad. aunque mi mente menos que bello, es pues mi Ser real y Yo SOY en esencia, cuanto vivo, está exquisita Belleza y he de aquietarme y a lo largo del día, cabeza al corazón, es reconocida por mi atención en el reconocer que molesta nace, surge océano de la Belleza

Invitación a la práctica de hoy:

Hoy, me abro a reconocer la Belleza que se esconde tras las ilusiones que juzgo y condeno y así las libero y me libero con ellas. Me amo plenamente desde mi Belleza.

A lo largo del día, me tomo unos instantes para "descender" mi atención desde la cabeza pensante hasta el corazón, donde reposo reconociendo la Belleza que subyace bajo todas las cosas que me molestan en mi realidad.

La Puerta de la Belleza/ Día 6

Hoy
la Belleza
entrar en
Madre
Naturaleza
al Ser vivo

seno
desde la
juicios, todo
y emana
Incluso la
putrefacción



cruzamos la puerta de
permitiéndonos
comuni3n con la
Tierra, la Madre
en su d3a. Honramos
que nos acoge tan
amorosamente en su
observando c3mo,
mirada libre de
en la Naturaleza goza
belleza suprema.
muerte, la
y los procesos
transformadores,

cuando no son juzgados por nuestras cabezas pensantes, emanan la misma belleza que desprenden las flores, los campos radiantes de verdor, los atarcederes rosáceos y anaranjados. Hoy, comulgamos con la elegante simplicidad de la Madre Tierra... que no necesita m3s ornamentos que S3 Misma para emanar la Gracia Divina en todas sus formas. Ella y nosotros somos UNO... luego emanamos, cuando nos lo permitimos, el mismo aroma de Belleza en Libertad que ella.

Pr3ctica de hoy: Hoy comulgo con la Madre Tierra en todo su esplendor, que es el m3o. Juntas, radiamos la Belleza Natural en todas nuestras formas.

Feliz d3a, Madre Tierra! Te honramos con la pr3ctica de hoy Bendita seas!

Ilustraci3n: R.C. Gorman.

La Puerta de la Belleza/ Día 7

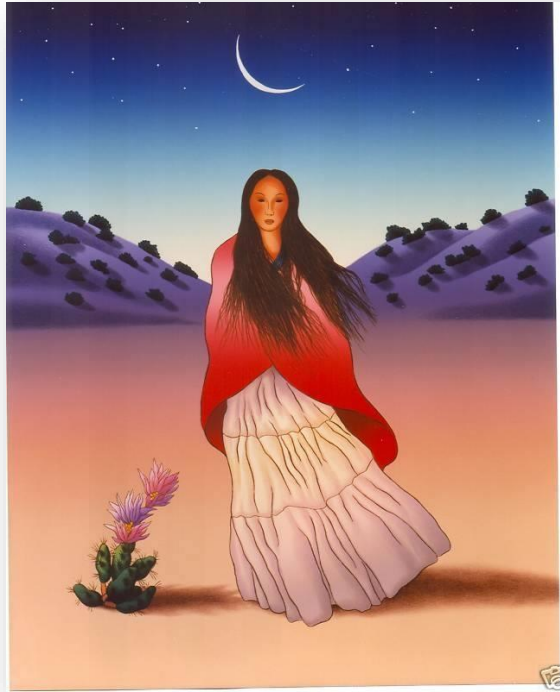


Ilustración: R.C Gorman

Hoy te invito a que tomes conciencia de tu Serio, o Tu Seria... ese personaje que a veces te mira cuando te observas en el espejo... personaje que ocupa el asiento conductor de tu vida y quiere dictarte cómo ser, como sentir y cómo actuar en una vida preconcebida y cuadrículada. Toma unos instantes para sentir a Doña Seria o Don Serio en tu interior. Al hacerlo, verás y sentirás una compleja red de ordenes, directrices y obligaciones que debes cumplir a raja tabla para que todo esté SEGURO y a salvo en tu interior. Pues Don Serio y Doña Seria trabajan en estrecha colaboración con el Controlador/La Controladora interno.

¿Se tensó tu rictus? ¿Se frunció tu entrecejo? ¿Nacieron espontaneas arrugas fruto de la preocupación e importancia excesiva con la que Don Serio/Doña Seria quieren investirse en tu vida? ¿Cómo te sientes ahora que dominan la escena?... ¿Dónde ha quedado tu lado juguetón tu lado de mujer salvaje, hombre salvaje y libre?... Cuanto menos, atrapado en el laberinto de reglas y regulaciones con las que Don Serio Doña Seria quieren que vivas tu vida.... y ¡Esa NO es Vida!

Vuelve a mirarte al espejo y dile a Don Serio/Doña Seria que suelten el asiento del piloto y el volante. Ellos NO están al mando. Lo estás tú.

Respira hondo y ocupa tu lugar...

Desde ese nuevo espacio de libertad, llama a tu Hombre Salvaje, a tu Mujer Salvaje y juguetona... Dale permiso para entrar en tu vida, para ser y estar en ti y contigo... Dile que deseas escuchar su llamada y ofrecerle el sitio que le corresponde en tu interior. Que te abres a explorar desde tu libertad, libre de juicios internos...que quieres volar desnuda por el cielo estrellado, sumergirte en el océano de tu ser sin más ropaje que tu Esencia...Libre...perfectamente Libre...LIBRE DE CULPAS.

Exhala... siente la libertad de tu Mujer Salvaje, tu Hombre salvaje...Siente la belleza que emana de Tu Libertad.

Práctica de hoy: Mirate al espejo y escudriña quien está observándote realmente. Si descubres que es Don Serio/Doña Seria, diles que abandonen esa posición y ocupa tu sitio. Invita a tu lado salvaje para que te acompañe por hoy... sintiendo y abrazando la libertad que su presencia te proporciona. Baila, canta, expresa tu lado salvaje...tu libertad. En ello aflorará tu belleza, radiante, viva, pulsando con la Existencia.

La Puerta de la Belleza/ Día 8

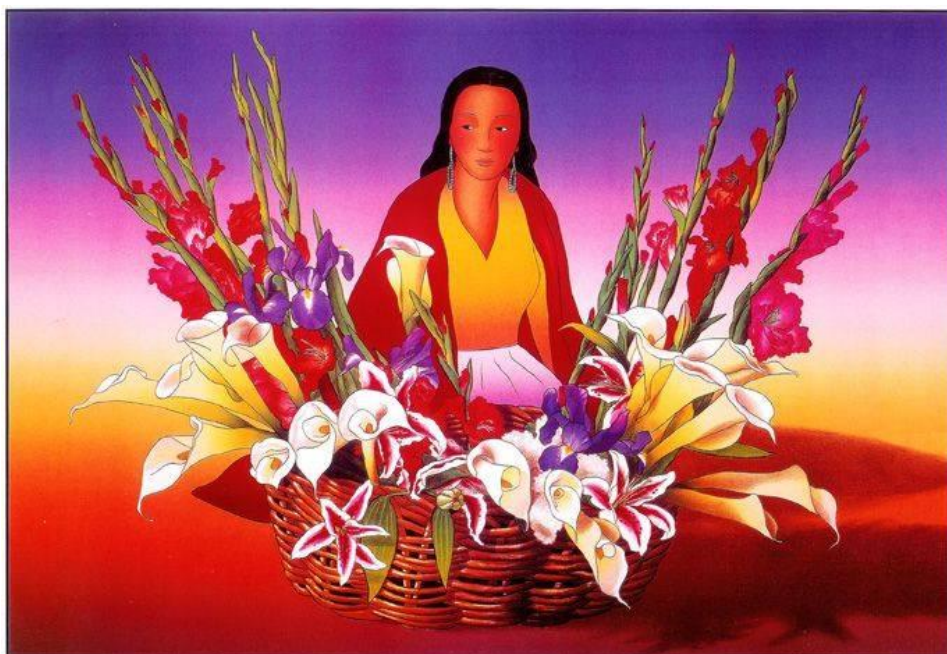


Ilustración R.C.Gorman

Hoy abrazo mi total y plena Unidad. Sé que albergo en mi interior la total plenitud de mi Ser y en ese espacio, coexiste la Noche y el Día, la materia y lo sutil, lo denso y lo lumínico. Reconozco que puedo albergar aspectos más densos y oscuros de mi y al tiempo, puedo expresarme desde la Luz más esplendorosa. Ambos forman quien soy, en Unidad. Lo bueno, lo malo, lo feo, lo bello, la dualidad y la no-dualidad, la Sombra y la Luz. Todo es Uno cuando me abro a florecer a la Verdad de mi Ser.

Hoy, en el octavo día de esta práctica, me contemplo en Plenitud. Llena o lleno de mi mismo, pero no desde mi pequeñez sino desde la totalidad que soy. Sin juzgarme, sin condenarme, sin cercionar partes o fragmentos de mi Ser. Lo Abrazo Todo, pues todo lo abarco. Soy Todo. Y en ello radica mi belleza. La belleza de que puedo serlo todo sin necesidad de justificar quien Soy ante nadie. Soy auto-evidente! La Vida que por mi pulsa lo abraza y lo acepta todo y esa Vida es lo que yo Soy en Esencia.

Hoy me acepto en todos mis fragmentos y partes y en ese amor y aceptación, todo aquello que exilié de mi corazón puede regresar, sabiéndose amado. Hoy florezco en Plenitud y toda la Naturaleza honra esa que es mi Verdad.

Práctica de hoy: Sintuéndome en Unidad, Pleno-a, inhalo atrayendo y abrazando todos los aspectos de mi Ser, amándolos y permitiéndoles, con mi exhalación, regresar a la Unidad y Plenitud que Yo Soy.

La Puerta de la Belleza/ Día 9

Hoy abrazo mi
los demás. Me
descubro en los
cómo mi reflejo
través de mis
puedo
cuanto me amo o
cuanto me



belleza a través de
miro y me
demás, sintiendo
me es mostrado a
relaciones. Así
comprender
por el contrario,
desapruebo.

de tus familiares,

Mírate en los ojos
amigos, de tus

relaciones. ¿Qué ves en ellos...? Hunde tu mirada en la suya y deja que las impresiones que afloran en ti te hablen de cómo te ves a ti mismo. ¿Juzgas?, ¿Condenas?, o ¿simplemente no comprendes?... ¿Qué ves de ti mismo reflejado en esos ojos que te miran?... Puedes realizar esta práctica imaginando que delante tuyo se encuentra un amigo, o un familiar... Primero escoge alguien con el que tengas una muy buena relación y deja que vuestras miradas se unan y que el mensaje de vuestra relación te sea revelado. ¿Qué os decís en esa mirada?...

Cuando hayas escuchado el regalo que esa mirada tiene para ti, respira hondo y suelta la relación, suelta la visualización y ahora elige una persona con la que tengas una relación más desafiante. Céntrate en tu corazón y suavemente invita a la imagen de esa persona a colocarse delante tuyo y mírale a los ojos... respira por unos instantes recibiendo a esa persona...recibiéndote a ti mismo en esa mirada.

¿Qué mensaje trae consigo esa relación?...¿Puedes aceptar el reflejo que te muestra?...Sigue respirando suavemente centrado en el corazón... ¿Puedes llegar a permitir que el amor fluya entre ambos?... ¿Si?... Respira... respira todo ese amor... Deja que las historias que os separan se diluyan en el océano de ese amor... Siente la belleza de esa persona, siente tu belleza reflejada en esa persona. Feliz práctica!

La Puerta de la Belleza/ Día 10



Ilustración R.C Gorman

Hoy me abro a sentir cómo la belleza lo abarca Todo. Me abro a percibir cómo los copos de nieve que se deslizan suavemente por las ramas de los pinos, se encuentran igualmente en mi propio ropaje, en mis vestiduras. Comprendo que cómo es afuera es adentro y que en ello radica la Magia de la Vida. Hoy me abro a aceptar la Magia del Momento, la magia del Misterio con la profunda belleza que contiene. Hoy me abro a ser yo mismo-a en Todo cuanto me rodea. A sentirme parte del Todo y en Ello, sentirme Una y Múltiple a la vez.

Soy la Belleza de todas las formas y no formas. En mi lo contengo Todo y desde ese espacio de profundo saber, extendo mi Amor a toda la Creación.

Bendita sea la Belleza que en ti irradia, bendita sea la Belleza que en mi irradia. Somos Uno en Ella. Vive desde tu Unidad.

La Puerta de la Belleza/ Día 11



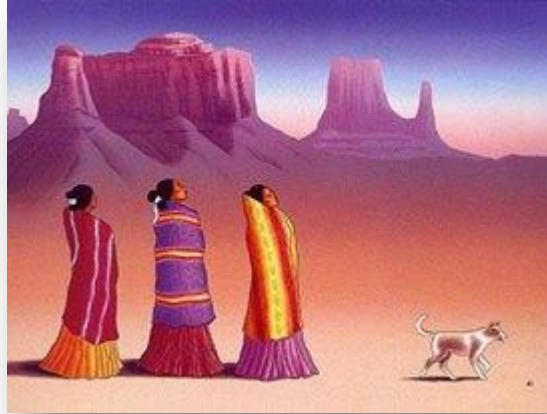
Ilustración: R.C Gorman

Hoy, en el día de Mama Killa la Madre Luna, me abro a aceptar mi naturaleza Divina, mi esencia. Aceptándome plenamente tal y como Soy, abrazo mi propia maestría interna, mi luz interior, mi guía. Eso me centra y me posiciona en mi lugar correcto en el tiempo y el espacio así como en la Eternidad. Sabiendo quien soy, reconociendo mi esencia y mi lugar, todo fluye con Gracia y suavidad. En ello radica la belleza de mi vida, de mis procesos, de mi transitar por la Existencia.

Conectad@ a los ciclos de la Vida, a mi luz interior, reflejo de la Gran Luz que todo lo Abarca, extendiendo la belleza que soy a mis actividades cotidianas. Mi maestría interna y mi belleza codeándose con mis pucheros, cacerolas, el polvo de mis muebles, la actividad febril de mi profesión, mi carrera, mis relaciones. Hoy, Todo en mi realidad se ve envuelto con el aroma de la Belleza que emana de esta comprensión.

La Puerta de la Belleza/ Día 12

Hoy abrazo a mi ese aspecto de entenece ante amor que la Vida Abrazo esas fluyen por mi embellecido por historia de salvación. Abrazo emociones que a atrevo a sentir ante percibirme como vulnerable... ¡Oh...si supieras cuán hermos@ eres cuando justamente permites que tu vulnerabilidad te mueva, te motive, te inspire!



tierno, mi tierna mi mism@ que se los gestos de nos presenta. lágrimas que rostro una hermosa heroísmo y las tiernas veces ni me el temor de verme y

Mi tierno-a interior me llena de sensibilidad, inunda mis sentidos de ambrosía, de néctar para el Alma. Mi tierno-a me abre de lleno al mundo del Espíritu, me sintoniza con el pulso amoroso de la Vida, me conecta a tí, a los demás. Mi tierno-a me trae suavidad, me ayuda a relajarme comprendiendo que no he de ser perfecto aquí y ahora. Que simplemente apreciando este momento desde mi ternura, todo recibe permiso para Ser.

Hoy comprendo que en mi ternura hallo mi Belleza pues en ella, encuentro la Paz que Soy.

Ilustración R.C Gorman

La Puerta de la Belleza/ Día 13



Ilustración R.C Gorman

Hoy me abro a agradecer a la Madre Vida por todo lo que me ofrece a diario. Me abro a la cualidad de la receptividad, don femenino por excelencia. Hoy me abro como una flor, agradecida por los rayos de sol que me penetran, ofreciéndome la activación de la savia vital que preciso para vivir.

Me abro ante la Madre Naturaleza que me dió mi cuerpo, para que pudiera gozar de la existencia material, al tiempo que mantengo mi conexión espiritual despierta, lúcida, consciente.

Hoy me abro ante la receptividad y con gratitud en mi corazón, cruzo la puerta de la Belleza en la comprensión de que si suelto resistencias y miedos a Ser, todo me es dado desde el profundo Amor con el que fuí cread@.

Así se cierra el ciclo, se reactiva mi multidimensionalidad. Me siento abrazada por la Madre Cósmica, la Madre Tierra y mi propio Divino Femenino. Abierta, receptiva y agradecida, los flujos de la Vida, de la Luz y del Amor por mi pueden volver a circular en Paz.

La Puerta de la Belleza/ Día 14



Ilustración: R.C Gorman

Hoy me abro a contemplar mi templo interior, ese espacio en el que honro lo Sagrado y desde el cuál, extendo mi amor hacia el resto de la creación. Hoy comprendo que todo es un templo... Dentro, afuera, son solo conceptos pues nada está realmente separado. Mi belleza, tu belleza, es una y la misma. La irradiamos todos cuando nos permitimos ser y estar en nuestro templo, en el espacio Divino y sagrado que Somos. La falda de una mujer simboliza justamente este espacio sagrado, el círculo que adopta la falda con su vuelo, un círculo que se extiende, queriendo abrazarlo todo con su energía divina femenina. En el centro de la falda, el pilar del Ser humano, conectado a Cielo y Tierra, estable sosteniendo el movimiento, el vuelo de la falda. Al sentarme en el suelo con mi falda, anclo lo sagrado interno con lo sagrado de la tierra y nos reconocemos en Unidad. Isis, la Gran Diosa Madre, es representada con un punto en el centro de un círculo. Nuestra esencia femenina, en el centro de su templo, radiando su luz y su amor a toda la creación. La belleza así se completa

La Puerta de la Belleza/ Día 15



Ilustración: R.C Gorman

Hoy me abro a contemplar cómo la Puerta de la Belleza es la Puerta del Misterio, una puerta que puedo cruzar y que me adentra más y más en el corazón de mi mism@ donde los códigos de la armonía danzan a mi alrededor despertando mis sentidos con antiguas melodías, lejanos perfumes embriagadores de aromas que dejé en el olvido, danzas eternas en el cielo de mi visión interior, aperturas a un mundo de ensueño que sin embargo tiene los colores de la Verdad marcados con el fuego de mi pasión, un fuego aún más lejano y que busco reavivar...

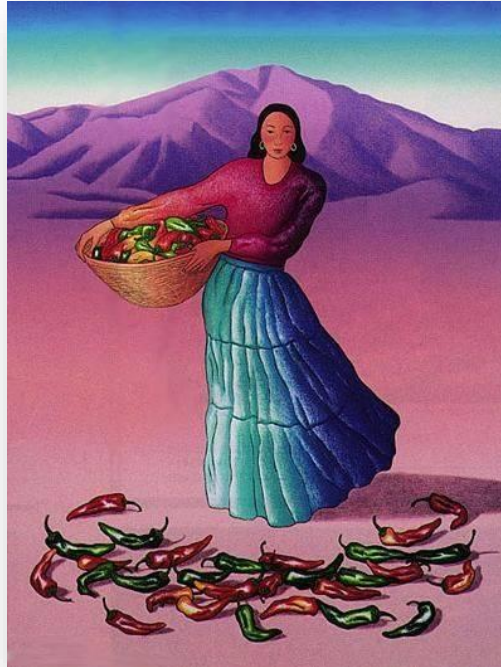
Soplo de Vida que por mi fluye, hoy, ante la Puerta de la Belleza, reclamo mi herencia como hijo- hija de la Vida, hijo-hija del Amor, hijo-hija de la Luz, hijo-hija de la Verdad. Hoy, ante la puerta de la Vida planto mis pies con firmes raíces como el Arbol Sagrado que Soy y declaro: "Yo Soy la Belleza. Yo soy la Perfección de mi Ser, Aquí y Ahora, Libre. ¡Yo Soy!"

Hoy me abro a recibir mi herencia. Llamad y se os abrirá. Pedid y se os dará. Hoy, abríos a recibir...

¡FELIZ BELTANE!

La Puerta de la Belleza/ Día 16

Hoy abrazo la sus formas que no necesito de plen@. Lo sencillo corazón para hace desde la confía en ser abrazo amoroso del completa el círculo resuelve la dualidad formas, de lo bello agradable, lo en la sencillez, Es. belleza que nos que Somos.



sencillez en todas comprendiendo nada para sentirme abre las manos y el abrazar el Todo, lo "Nada", la Nada que llenada por el Todo y así se de la Vida, así se de las formas y no y lo feo, lo desagradable. Todo, En ello radica la rodea, la belleza

Hoy, en la sencillez de

recibir, encuentro mi plenitud. Permite que en el día de hoy, la elegante sencillez de tus movimientos, de tu mirada, de tus pensamientos, emociones, acciones te lleven a ese espacio en tu interior donde sientes la plenitud de tu Ser, donde el Espíritu te está llenando permanentemente del néctar del Amor, el Néctar de la Luz. Déjate Amar, en la sencillez de tu corazón abierto y confiado.

mis manos abiertas a

La Puerta de la Belleza/ Día 17

Maternidad en
Abrazo a mis
aquellas quienes
abrazos, gestos,
de comprensión,
con su presencia
vida. Hoy abrazo a
esa que en silencio,



Hoy abrazo la
todas sus formas.
madres, a todas
me nutrieron con
palabras, miradas
consejos, consuelos
consciente en mi
mi Madre Interna,
me recuerda que

soy tan amad@ que sin mi, la Creación entera estaría de duelo buscándome para completar el Gran Mandala de la Existencia.

Hoy me abro a descubrir la Belleza suprema que se manifiesta en el acto de dar a Luz, dar Vida. Cómo de la vulnerabilidad más absoluta, de la fértil receptividad, se manifiesta la más poderosa de las fuerzas creativas para empujar un nuevo Ser, un nuevo proyecto de la preñada negritud hacia la iluminada exhalación.

Hoy más que nunca siento que formo parte del Misterio de los Misterios... el Misterio de la Vida y que en mi interior, me muevo gracias a las fuerzas más poderosas de la creación y que todo, desde el latir de mi corazón hasta el pulso de mi intuición es fruto de esa danza creadora que anima mi espíritu, enardece mi Alma y extasia mi corazón.

Hoy, me inclino ante la Vida reconociéndome en Ella, como su hij@ y doy Gracias por Ser quien Soy.

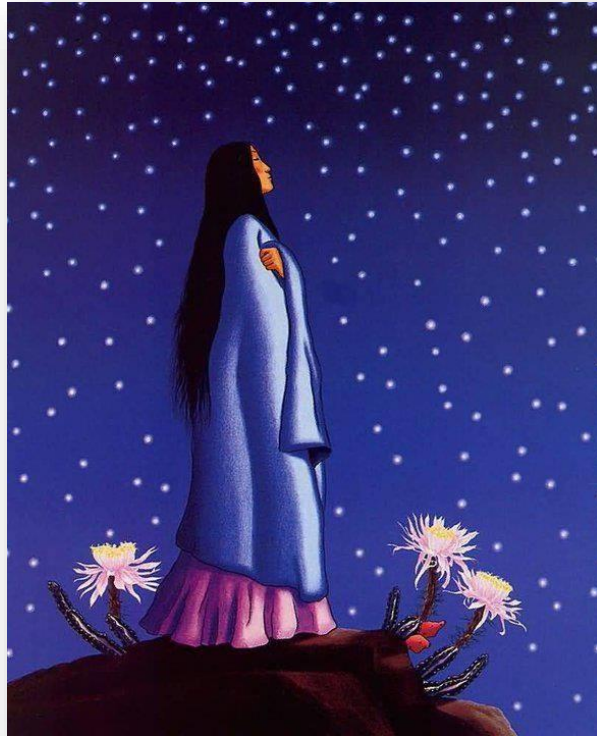
Ilustración R.C Gorman

La Puerta de la Belleza/ Día 18

Hoy me abro a

ante la belleza,
ojos, mi mirada
belleza los que
todo lo que veo
aroma, la
bello.

Por el
cuando las
percepción
repliegan en la
juicios y
a mi alrededor
manto del
descubro que al
su humilde sencillez refleja la Luz del Sol, así, el Universo entero viene a reflejar la calidad de mi mirada.



descubrir mi
responsabilidad
cómo son mis
impregnada de
permiten que
se tiña con el
textura de lo

contrario,
aguas de mi
bondadosa se
frialdad de mis
condenas, todo
se cubre con el
frígido hielo. Así,
igual que la Luna, en

Así, lo Bello, lo Feo, lo amable, lo desagradable acuden invitados a mi mesa tan pronto como mi cocinero interno elige los ingredientes con los que comeré mi realidad.

Que tu banquete, en el día de hoy, esté cubierto de pétalos de rosa, de flores multicolores, de formas y texturas armoniosas que te recuerden el ritmo natural de todo cuanto en el Amor, Es.

Ilustración R.C Gorman

La Puerta de la Belleza/ Día 19



Ilustración: R.C Gorman

Hoy cruzo la Puerta de la Belleza para encontrarme con mi hermana La Libertad. Hoy me abro a comprender cómo lo bello vuela inseparable de lo libre, como lo que en mí resplandece no puede ser apresado, agarrado, atrapado.... como, si lo intento, lo bello en mí y en los demás se desvanece, se escapa de mis manos, como el agua, escurridiza, regresando a su fuente.

Hoy comprendo que es soltando mis ideas sobre la Belleza y el apego a mi propia imagen como permito realmente que lo bello anide en mí. Es teniendo la puerta abierta como el pájaro de la libertad puede regresar una y cien veces a mí trayendo consigo la belleza a mi Ser. Es abriendo que soy Libre, es recibiendo lo Bello que por fin puedo encarnarlo.

Hoy me abro a comprender que todo en mi vida, precisa de esta actitud de confiada apertura. He de soltar mis relaciones para que puedan ser, en elegancia, en sencillez en belleza. Aferrándome a ellas las afeo, las sofoco en rígidas estructuras de como debieran ser. Es soltándome a mí mism@ que por fin me encuentro.

Hoy suelto, sin esperar nada a cambio, sin estrategia y en ese soltar, hallo la Belleza del momento, cuando el pájaro de mi libertad, por fin emprende el vuelo.

La Puerta de la Belleza/ Día 20



Ilustración: R.C Gorman

Hoy tomo conciencia del camino recorrido, en estos 20 días cruzando a diario la Puerta de la Belleza, abriéndome a reconocerla en mí y en los demás. Hoy puedo quizás saborear los primeros frutos maduros de mi práctica...

Me observo y busco cómo ha hecho acto de presencia en mi vida la Belleza, con mi reconocimiento, mi aprecio, mi valoración. Descubro quizás que mis ojos se posan más que antes ante lo bello y que mi sonrisa interna es más prolongada al contemplar momentos, situaciones, personas, espacios y silencios impregnados de belleza.

Hoy me congratulo pues mi conciencia ha permitido que se construyan senderos nuevos en mi interior, surcos por donde el río de la Belleza podrá fluir a partir de ahora con renovado brío en mi Ser.

Hoy observo como, si me lo permito, puedo hacer que cada momento esté impregnado por esa cualidad lumínica de lo bello, preñado con la esencia de la armonía nutriendo mi transitar, todas mis creaciones.

Hoy saboreo la flor de mi práctica y me congratulo por el proceso transitado. Camino en la Belleza, reconociéndome en el sendero, en mis pisadas y mi mirada... en todo aquello que refleja mi inocencia.

La Puerta de la Belleza/ Día 21

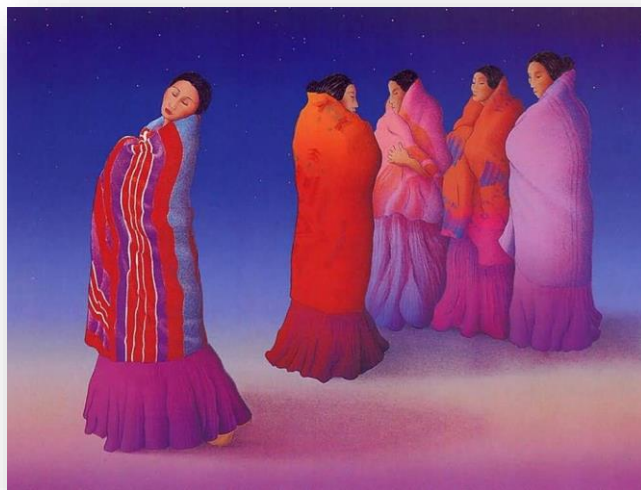


Ilustración: R.C Gorman

Hoy celebramos que la belleza es una forma de comunidad y que cuando, nos hemos sentido herid@s tan profundamente pensando que No formábamos parte del círculo, la fealdad más horrible se cernió sobre nuestras almas apartándonos justamente de aquello que nos iba a sanar: el amor de las hermanas y hermanos que encarnan la Belleza de Ser.

Hoy recordamos los tiempos en los que tuvimos que separarnos los unos de los otros, separarnos de nuestras creencias, nuestra Unidad con la Vida, con el Amor, con el Todo, para sobrevivir en un mundo cada vez más cerrado y reacio a la verdad.

Hoy recordamos que fue en la Belleza, cómo ocultamos muchos de los recuerdos que un día nos harían despertar. Sabíamos que si mirábamos ciertos cuadros, ciertas sonrisas, ciertos patrones de telares tejidos por manos iniciadas, ciertas vasijas pintadas con "el toque", podríamos recordar, re-membrarnos nuevamente en el Tapiz de la Existencia.

Hoy honramos a la Belleza como la Estrella que iluminó nuestro camino en los tiempos de la Oscuridad...Hoy celebramos que por fin, esos días quedaron atrás y que ya no es necesario ocultarse, esconderse, desconectarse, temer ser vistas y vistos. Que nuestra radiante esencia puede de nuevo volver a brillar en armonía, en comunidad...bienvenid@s de nuevo al Círculo!

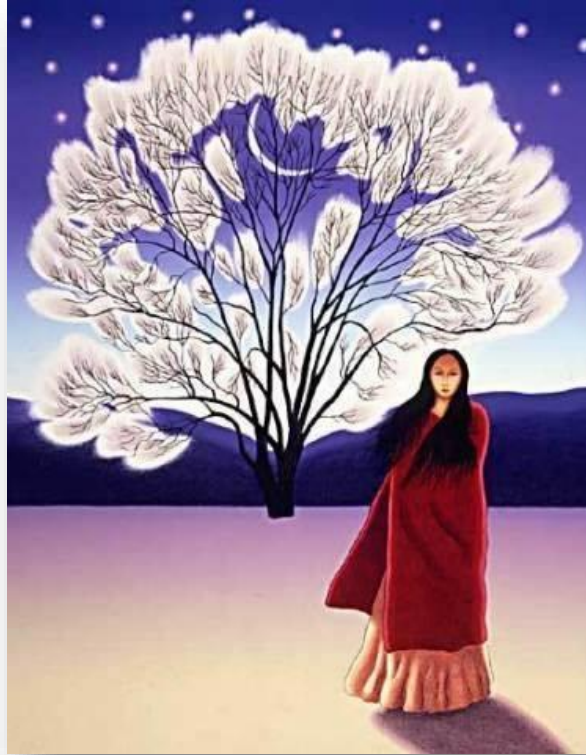
La Puerta de la Belleza/ Día 22

Hoy me abro a Belleza que se aquellos ciclos mis proyectos, de mis pensamientos, identidades el otoño de su

contemplar que ser, se muere, tanta seguridad después del la Noche y tras amanecer.

Hoy me abro a ciclos, los ritmos,

procesos, los tiempos. Los acepto no porque sepa que son reales, sino porque aún sabiendo que NO lo son, no me dejo atrapar en ninguno de ellos y puedo descansar, aún en el otoño de mi vida y mis proyectos, en el río de la Eternidad, ese que siempre me sostiene aún cuando el péndulo de mi existencia oscila y se tambalea.



a aceptar la esconde bajo de mi vida, de de mis células, emociones, creencias e que se hallan en existencia.

Hoy me abro a quien yo creía se muere con como que atardecer viene ella el

aceptar los las fases, los

La Puerta de la Belleza/ Día 23



Ilustración: R.C Gorman

Hoy cruzamos la Puerta de la Belleza impregnad@s con el néctar de la alegría. Ese manjar que nuestro querido colibrí se afana por cosechar cada mañana para hacer honor a lo que instintivamente sabe: Que somos hijos hijas del Espíritu, que somos la Pureza del Espíritu y que nuestra herencia natural es vivir el reflejo de esa Verdad en esta dimensión, desde la Libertad, desde la Plenitud, desde la Inocencia, desde la Alegría, desde la Abundancia, desde la Belleza y Perfección de todas las formas y no formas, incluida nuestra deliciosa Imperfección!..

Hoy cruzamos la Puerta de la Belleza acompañados por la alegría del colibrí, que con su medicina nos recuerda de nuevo cuál es nuestra esencia y cuál es nuestra herencia! ¡Feliz día!

La Puerta de la Belleza/ Día 24



Ilustración: R.C Gorman

Hoy me abro a amar a la Madre Tierra que me nutre y me sostiene incondicionalmente. Si puedo, me tumbo sobre ella y en posición magnética femenina, me abro a recibir su cálido amor por mi.

La tierra recibe mi "hucha" la densa negatividad que he ido acumulando en mi sistema desde hace años, semanas, días. Para ella, es alimento que es capaz de reciclar. Regalo la "hucha" que llevo conmigo a la Madre tierra y así, me descargo y me libero de lo denso, lo que me pesa, me agobia.

Tumbad@ sobre la Tierra, me permito recibir el Amor y la Luz que me ofrece esta Madre generosa. Me recargo, me lleno, me reunifico en el círculo sagrado de la Vida. Comprendo que formo parte, que soy un@ con la Vida. Aquellos pensamientos que se apoderan de mi y que me separan del amor, de la Vida, son vistos, comprendidos y abandonados por ser falsos.

Hoy reclamo mi poder y mi fuerza tocando Tierra, anclando mi decisión de ser libre, empoderad@ y despiert@. Hoy me abro a permitir que sea la Tierra quien apoye esta decisión de regresar al corazón de mi mism@, al corazón de la Vida, y en ello encuentro la sublime Belleza de todo cuanto ya Es.

A las voces que en mi interior me hablan de todo menos de mi VERDAD, de mi fortaleza, de mi libertad, les digo:

"Hucha...eres solo eso...sólo densidad... te suelto sobre la tierra... te libero a ti también para que puedas ser transformada y retournes al círculo de la Unidad".

La Puerta de la Belleza/ Día 25

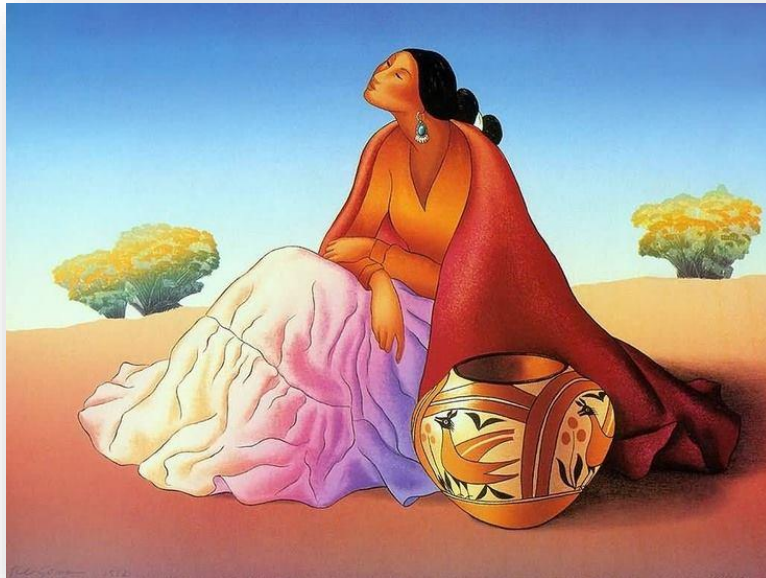


Ilustración: R.C Gorman

Una de las causas por las que muchas personas no reconocen su esencia ni mucho menos la belleza que ésta destila es que en lo más profundo de si mismos, en un espacio donde apenas si se permiten llegar con la luz de su conciencia, esconden una de las heridas más primordiales del ser humano: la sensación de impureza, de suciedad.

Muchos de nosotros apesar de la belleza aparente de nuestras formas, nos sentimos sucios, impuros. Sentimos que algo nos falta y nos impide brillar con la luz de nuestro Espíritu. En algunos casos las nociones de pecado original fomentadas por algunas religiones, creencias limitantes heredadas desde tiempos inmemoriales en el inconsciente colectivo de toda la Humanidad. Sea como fuere, una sensación última de suciedad, de fealdad con tintes inminentemente sexuales, nos impide cruzar plenamente de una vez por todas la Puerta de la Belleza, la Puerta del reconocimiento final de quienes Somos.

Os invitamos a que depositéis en una cántara que visualicéis enfrente vuestro, como la que tiene la mujer de la pintura de RC Gorman, esa creencia falsa acerca de vuestra impureza, de vuestra suciedad. Soltadla en esa cántara imaginaria observando o sintiendo cómo todos los hilos, filamentos, matrices que esa creencia tejió alrededor vuestro, salen de vuestro campo áurico y caen desplomadas por el peso de su falsedad en esa cántara...

Algunos de vosotros cargáis con heridas sexuales profundas motivadas por abusos, encuentros sexuales desafortunados en los que las heridas de ambos fomentaron experiencias traumáticas que ahora habéis envuelto bajo el manto de la suciedad. Soltadlas en la cántara.

Si sentís que cargáis con mucha sensación de impureza o suciedad, continuad soltando y visualizando cómo la cántara va recogiendo toda esa densidad...al tiempo que os váis sintiendo más ligeros de peso y se produce un cambio a nivel vibracional en vuestro sistema.

Respirad desde vuestra Pureza original. Inhalad la Luz de vuestro Ser en su total perfección. El espacio dejado por toda la densidad que se encuentra en la cántara es rellenado con inhalaciones de pureza, de luz, de paz, de armonía, de belleza.

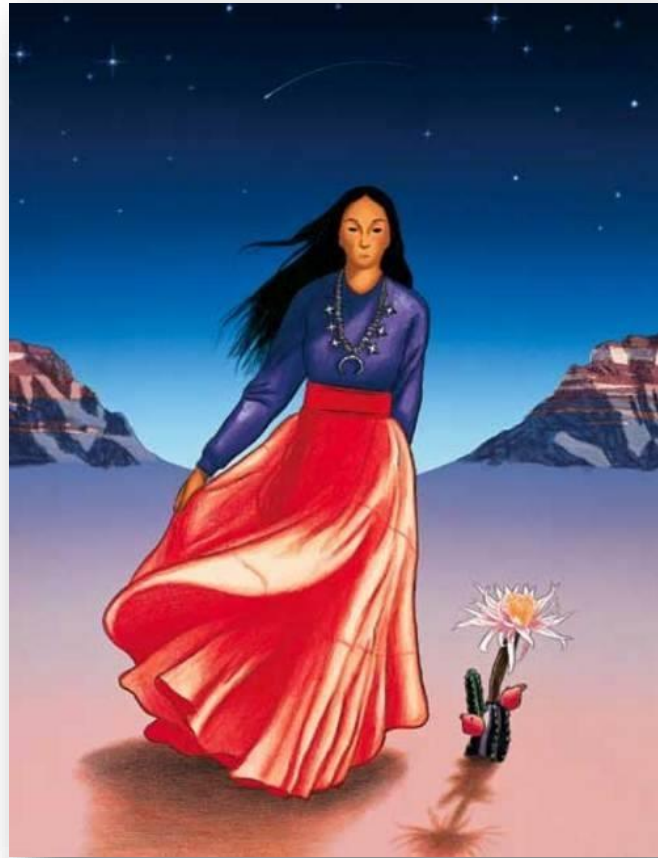
Somos puros, somos inocentes. En nosotros no hay fealdad. La única fealdad que existe es aquella fruto de nuestros juicios y nuestra mirada condenatoria. Recordad quienes Sois! Vivid desde vuestra Esencia! desde Vuestro Espíritu Inmaculado y Puro!...

Cuando estéis list@, pide al Universo que recicle el contenido de esa cántara e imagina cómo se eleva en el cielo y estalla en mil pedazos transformándose en luz blanca.

Cruza la Puerta de la Belleza y no miréis hacia atrás pues todo lo que allá quedó rezuma el olor de la falsedad. No carguéis con más peso innecesario!

La Puerta de la Belleza/ Día 26

Hoy me
mi falda y mi
viento le
las mujeres
YA de caer
falsa Belleza.
caer en
industria
la moda
aquella que
creatividad,
que de modo
busca
limitar,
disminuir a la



levanto y con
melena al
grito a todas
que BASTA
presas de la
Basta Ya! de
manos de la
cosmética, de
dañina, no
honra la
sino aquella
consciente
acomplejar,
dividir y
Mujer

convirtiéndola
florero, Mujer-Fatal, Mujer-desconectada, Mujer-perdida.

en Mujer-

Hoy camino cruzando la Puerta de la Belleza con toda la fuerza de mi Ser, usando mi enfado como una cualidad divina, guerrera, sin miedo, reivindicando lo que Se es Verdad. Hoy reclamo mi Libertad y la de todas mis hermanas que cayeron presas de la falsa belleza. Hoy me libero y las libero a todas ellas con el poder de Mi Gesto divino, pues me reconozco poderosa, despierta, libre!

Hoy apago las luces de neón de lo falso y dejo que la Luz verdadera se nos muestre presente aquí, acompañándonos a cada paso que damos, descubriendo los muchos velos que nos mantuvieron retenidas en falsas matrices...ocupadas en lo insustancial, distraídas de lo más importante: Quienes Somos y nuestras capacidades innatas de transformar nuestra realidad para nuestro mayor bien y el de todos.

hoy cruzo la Puerta de la Belleza con toda mi FUERZA anclando firmemente con mis empoderadas pisadas, la VERDAD que bulle en mi interior, la verdad de mi plenitud, de mi total unión con el Cielo y con la Tierra en libertad y en armonía.

Que el peso de la Verdad corra los últimos velos que me separan ilusoriamente de mi auténtica naturaleza y que mis pisadas despierten a todas mis hermanas y hermanos en la Luz.

La Puerta de la Belleza/ Día 27



Ilustración: R.C Gorman

Hoy cruzo la Puerta de la Belleza comprendiendo que todo en mi existencia forma un tapiz perfectamente tejido por manos expertas y amorosas. Puede que no vea o comprenda exactamente ciertos acontecimientos de mi vida, que los vea como parches mal colocados en mi hermoso tapiz, puede que haya nebulosas en mi comprensión, puntos oscuros, áreas donde me confieso haber caído en alguna forma de ceguera.

Pero a pesar de ello, hoy decido cruzar la Puerta de la Belleza desde la confianza de que todo en mi realidad responde a algo que necesito comprender, integrar, resolver, liberar, soltar, perdonar...

Hoy cruzo la Puerta de la Belleza acompañada por la Luz, esa Gran Luz que me guía desde el inicio de los tiempos y que, atravesando el tapiz multicolor de la existencia, me anima a seguir profundizando más y más en el Amor que Yo Soy... en la Belleza que Yo Soy.

Hoy contemplo el tapiz de mi existencia desde la Luz que me conoce y reconoce como lo que Soy: Un Ser Puro, Libre y Pleno en el Amor. En la Paz de esa comprensión, mi tapiz se completa, las áreas oscuras o nebulosas se iluminan con la Verdad. Hoy Soy! Simplemente Soy!...

La Puerta de la Belleza/ Día 28



Ilustración: R.C Gorman

Hoy me abro a escuchar lo que la Vida tiene que decirme, lo que el Universo en su infinita Plenitud tiene que mostrarme... Hoy me abro a estar en comunicación con aquello que me Reconoce, con aquello que me Ama tan profundamente que las dudas y los miedos acerca de Quien Soy, desaparecen con el cálido abrazo de esta escucha atenta, viva e inteligente.

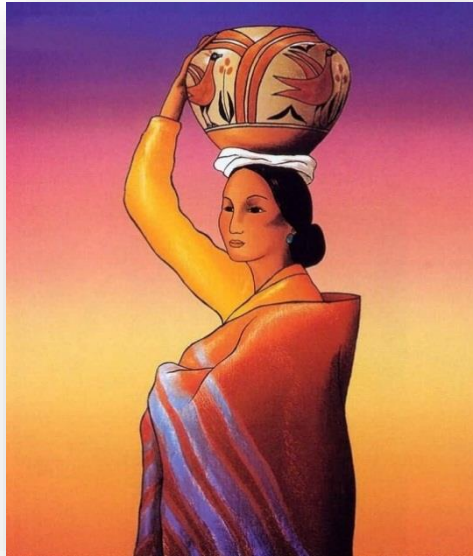
Hoy me abro a escuchar, lo que los pájaros, las conchas, el latir de la Vida tienen que decirme. Hoy me abro a escuchar lo que el Gran Espíritu, Dios, la Fuente, el Todo me susurran constantemente.

Hoy escucho, comprendiendo, que si tan sólo hiciera caso al Amor tan inconmensurable con el que se me está nutriendo, apoyando, dando forma y Vida, toda mi existencia se transformaría en Pura Dicha, Pura Alegría de saberme tan Amad@.

Hoy escucho lo que la Vida tiene que decirme sobre la Belleza que Yo Soy. Escucho plenamente, sin emitir juicios que me disminuyan, ni limiten el mensaje que recibo. Hoy escucho y recibo, abiert@ a la única comunicación que realmente está produciéndose en toda la Existencia: El Amor Es. Tu Eres ese Amor y por ello, eres Amad@ total y absolutamente. Suelta lo falso y camina en esa Verdad, en esa comprensión. He ahí tu Belleza...Cruza la Puerta en esa realización...

La Puerta de la Belleza/ Día 29

Hoy cruzo la puerta seguridad que me reconozco a mi demás hermanos y verdadera esencia. soy valios@, que sin existencia queda ocupo mi lugar en armonías que todos nosotros. Hoy el Amor, en la Por ello, mi cántaro Cielo, recibiendo las lo más alto de mi Ser, descienden, amorosas, a nutrir mi presente aquí en la Tierra.



29 días caminando, cruzando la Puerta de la Belleza, a punto de finalizar mi andadura, hoy contemplo agradecid@ todo cuanto he transitado estos días, contemplando, recordando, activando, reavivando. Hoy mi cántaro está libre, libre para abrazar la Plenitud de mi Ser que recojo y recibo agradecid@.

Hoy estoy llen@...nada me falta... Abrazad@ por la Vida...

Hoy me abro a recibir el fruto de mi práctica, cruzando La Puerta de la Belleza... Mañana despediremos esta práctica y el regalo que nos ha supuesto caminar juntos todos estos días.

de la Belleza con la brinda el mism@ y a todos los hermanas en mi Hoy reconozco que mí, el gran tapiz de la incompleto. Hoy este concierto de formamos parte ocupo mi espacio, en Belleza, en la Verdad. ahora apunta hacia el bendiciones que desde

La Puerta de la Belleza/ Día 30 y final de práctica

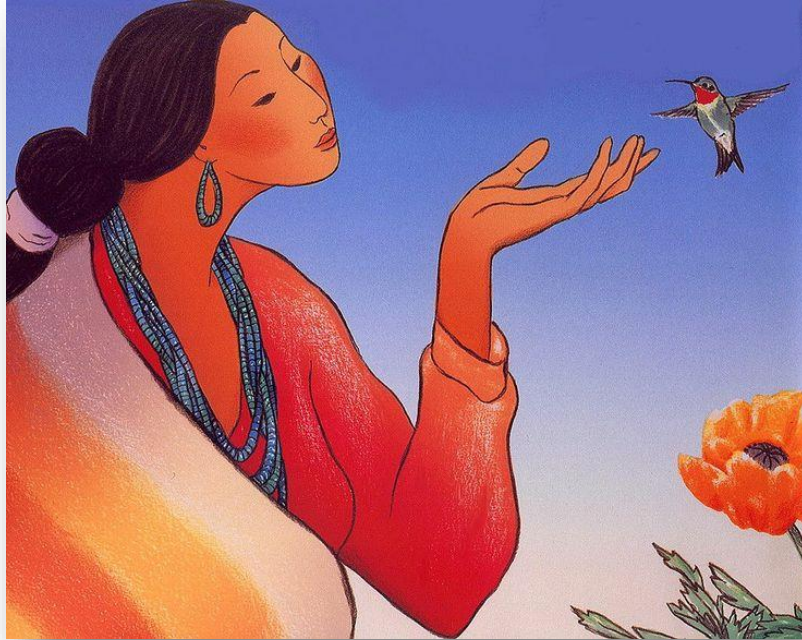


Ilustración: R.C Gorman

Hoy cruzo por última vez la Puerta de la Belleza dando por terminada esta práctica por la que he transitado 30 días acompañad@ de mis hermanos y hermanas que conmigo cruzaron este umbral de comprensión y realización.

Hoy cruzo la Puerta de la Belleza, sintiendo que nunca más necesitaré cruzar por ella, pues Hoy encarno plenamente la Belleza que Yo Soy, libre de lo falso, libre de lo impuesto, libre de lo manipulado. Me he ofrecido un ciclo de un mes para recuperar mi poder, mi capacidad de encarnar la belleza y la armonía en la forma que me es única, auténtica y viva.

Hoy camino rodead@ de Belleza pues eso es lo que emana, eso es lo que soy, eso es a lo que doy vida, con mis pisadas, el latido de mi corazón, el hálito vital que me anima y me impulsa hacia nuevos horizontes del Ser.

Hoy he despertado ese saber primordial de Quien Soy con tal fuerza, que aunque la vida vuelva a zarandearme en lo falso, las historias y dramas con las que la Mente a menudo busca separarnos de nuestra esencia, sé que por poco tiempo podrá cegarme, pues he corrido el velo que creí me aislaba de aquello que me da amorosamente la Vida y me anima a seguir el camino de lo Bello.

Hoy cierro este ciclo agradecid@ por todo lo aprendido, lo vivido, lo sentido, y permito que el Amoroso Desconocido... aquello que es el Misterio de la Vida, me siga guiando con pasos certeros.

Hasta pronto amigas y amigos!...

Nos vemos pronto, si así lo deseáis, en una nueva Aventura del Ser!



La Puerta de la Belleza

Una iniciativa de Bárbara Meneses

www.purapresencia.com