

**Integración:** Sentarse, cerrar los ojos y ejercitar la consciencia a través de alguna de los siguientes modos: respiración, sonidos, música, atención a las partes del cuerpo, repetición del mantra “yo soy”.

Muchos confunden la consciencia con los pensamientos.

En la consciencia hay dos aspectos básicos:

- una luz (antipensamiento)
- un rayo láser que cura

Diferencia entre integración y relajación:

- la relajación intenta relajar a la persona mientras la integración no pretende nada
- en la relajación yo mando a mis músculos que se relajen (ley), mientras en la integración presto atención al cuerpo (amor)

Palabras que significan lo mismo que integración:

- Consciencia
- Atención
- Darme cuenta
- Observar

## 12 RAZONES para hacer los ejercicios de INTEGRACIÓN

1. Te sientes bien ( ésa es la felicidad )
2. Aprendo a aceptar la vida
3. Me da seguridad en mí misma
4. Me siento más persona
5. Voy consiguiendo el silencio de la mente
6. Me voy liberando de los apegos (apego = deseo que me perjudica).
7. Es una puerta a otra dimensión.
8. Es escuela de amor ( a mí misma )
9. Me proporciona luz interior
10. Me unifica y me integra interiormente ( porque estamos divididos, desintegrados)

Todo lo anterior me ayuda a que vaya madurando como persona y al estar más integrada consigo :

11. Relacionarme mejor con los demás
12. Vivo en mí una nueva cultura

Además,

con estos ejercicios conseguimos grandes beneficios :

- 1º Al sentarte ya estás contrarrestando la "fiebre" del hacer, la "acción continua".
- 2º Al cerrar los ojos ya estás eliminando el exterior, que muchas veces nos aleja de nosotras mismas.
- 3º Al cerrar los ojos podemos descubrir nuestros verdaderos enemigos que son los interiores.
- 4º Por la atención interna vamos "desenterando" la CONCIENCIA.
- 5º *Voy descubriendo la vida.*
- 6º *Me voy viviendo como amor.*