META PETS · WORLD HAPPINESS ACADEMY



CUADERNO Y LIBRO DE ARTE

Despertando Tu Luz Interior

La película, capítulo a capítulo: un viaje de la sombra al don que se esconde en ella

UNA PRODUCCIÓN DE LA WORLD HAPPINESS FOUNDATION

BIENVENIDA

Este libro es tuyo

Antes de que tuvieras un nombre, antes de que hubiera un espejo, la tierra ya estaba aprendiendo tu forma. Este cuaderno empieza ahí: por la pertenencia, no por lo que está mal en ti.

Despertando Tu Luz Interior (Unlocking Your Light Within) es la película musical de animación de los 64 Meta Pets. Doce capítulos, doce canciones, un viaje que baja antes de subir: de la pregunta que dejamos de hacernos, pasando por la sombra que guardamos a oscuras, hasta el don que nos esperaba dentro todo el tiempo.

Estas páginas caminan con los doce capítulos de la película. En cada uno encontrarás qué pasa, qué significa, el Meta Pet que lo lleva, una práctica de unos quince minutos, tres preguntas para escribir y una página para colorear o dibujar. Nada de esto tiene que salir bien. Todo puede hacerse despacio.

Escribe a lápiz o con tinta, en los márgenes, por encima de las líneas. Colorea fuera de las formas. Sáltate una página y vuelve a ella dentro de un mes. Un cuaderno no es un examen. Es un lugar donde puedes ser exactamente como eres.

Con gratitud, de todo el equipo de la World Happiness Foundation



CÓMO USAR ESTE LIBRO

Un capítulo cada vez



Dale a cada capítulo unos cuarenta minutos, una vez por semana. Deja que se asiente antes de seguir.

MIRA

El capítulo en tu curso, en la página de la película o en un Círculo de Luz, con subtítulos en tu idioma.

COMPRENDE

Lee qué pasa y qué significa. Subraya lo que te toque.

CONOCE LA CARTA

Sombra, Don y Esencia del Meta Pet que guía el capítulo, su koan y su afirmación.

PRACTICA

Unos quince minutos con las cartas o la app, un bolígrafo y tu respiración.

ESCRIBE

Tres preguntas. Responde una, o las tres, o ninguna: escribe lo que venga.

COLOREA O DIBUJA

Un Meta Pet de la baraja para colorear, o un marco para tu propio dibujo. Despacio, con tu respiración.

QUÉ NECESITAS

- La app gratuita Meta Pets World (iPhone, Android y web) o la baraja de 64 cartas.
- Lápices de colores, un bolígrafo y media hora tranquila.
- Auriculares y la película: tu curso, metapetsworld.org/film o un Círculo de Luz cerca de ti.

Esto es una práctica de autoconocimiento, no una terapia. Siempre puedes parar o saltarte una práctica. Si algo se remueve con fuerza, detente, respira y habla con alguien de confianza o con un profesional.

EL MAPA

Bajar antes de subir

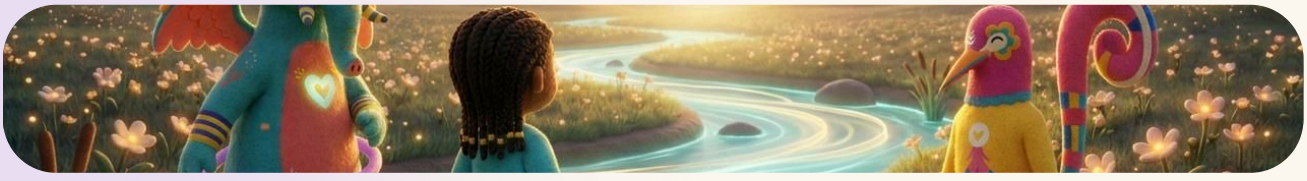
Felicia lo dice en el capítulo 2: «Para subir, primero hay que descender. La luz no está arriba. La luz está al otro lado de la oscuridad».



Parte I, el descenso (capítulos 1 a 5): volver a la tierra, atreverse a preguntar, escuchar a la sombra, soltar la piedra, dejar la armadura.

El corazón (capítulo 6): «Hemos caminado por la oscuridad, el río y el fuego. Ahora estamos en el corazón. Desde aquí empezamos a subir».

Parte II, el ascenso (capítulos 7 a 12): encontrar tu voz, conocer la herida detrás de los muros (Mine Alone), acoger de nuevo a la sombra y cruzar la puerta (Portal of Light), recordar que eres el cielo (Infinite Sky), construir juntos el mundo nuevo (Happytalism) y volver a casa (The Path of Light). Doce capítulos, doce puntos dorados: el camino entero.



EL SISTEMA COMPLETO

Sombra → Don → Esencia



La película es la puerta. El Método Meta Pets es lo que se queda contigo.

SOMBRA

El patrón que nos contrae. No es un enemigo: es la parte que esperó mientras el resto de nosotros aprendía a imitar.

DON

La cualidad que aparece cuando miramos la sombra con conciencia en lugar de con miedo.

ESENCIA

La expresión más alta a la que invita la carta, más allá del esfuerzo.

Cada uno de los 64 Meta Pets es la fusión de tres animales, que llevan su Esencia, su Don y su Sombra: 192 animales en total. Cada carta tiene un nombre, una Sombra, un Don, una Esencia, un koan y una afirmación.

Un koan es una pregunta que no se resuelve con la mente que piensa, solo se vive. Una afirmación es una frase que puedes decir en voz alta hasta que tu cuerpo empiece a creerla.

CON GRATITUD

El Método Meta Pets nace de nuestra larga colaboración con las Gene Keys (Claves Genéticas) de Richard Rudd y Rosy Aronson y el Dream Arc, y de nuestro estudio de ambos. Los honramos con profunda gratitud. Las sombras que se nombran en la película, como la Entropía, la Intolerancia, la Turbulencia y la Oscuridad, vienen de ese linaje.

ANTES DE EMPEZAR

Mi intención



Respira tres veces despacio. Después escribe, sin corregir, lo que quiera ser escrito.

¿Qué me trae a este viaje ahora?

¿Qué me gustaría comprender, o soltar?

¿Con quién voy a caminar, y a quién podría invitar?



CAPÍTULO 1 · 4:05 · EL DESCENSO

Roots of the Earth

Raíces de la tierra · Felicia y los 64 Meta Pets

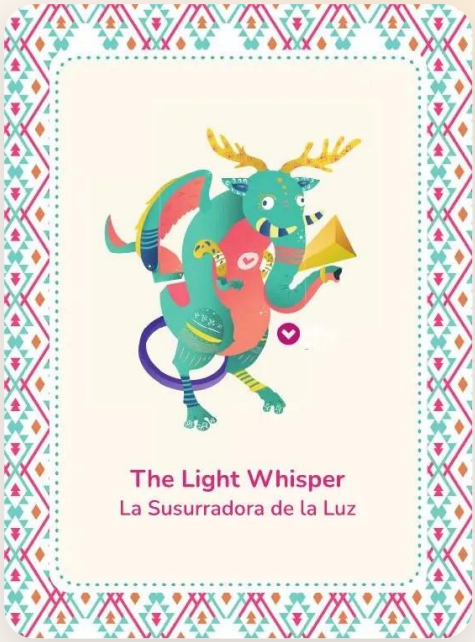
“Baja, baja adonde la semilla aún canta: tú eres el árbol, y el árbol lo es todo.”

Qué significa

Antes de que Lia encuentre la puerta, antes de que nadie haga la pregunta, la tierra ya está cantando. El gran árbol despierta a Felicia, la Madre Tierra, y uno a uno los Meta Pets despiertan entre sus raíces doradas.

El Método no empieza por lo que está mal en ti. Empieza por la pertenencia. El trabajo con la sombra solo es seguro cuando nos sentimos sostenidos; por eso la película empieza bajo tierra, en las raíces, donde empieza el aliento y termina la huida.

Los Meta Pets despiertan juntos. Ninguno despierta solo. Esa es la primera enseñanza: nunca estuvimos separados del suelo, ni separados unos de otros.



CARTA 65

Felicia · La Susurradora de la Luz

Felicia es la guía que no responde a la pregunta, sino que la camina contigo. En este capítulo es la tierra que recuerda lo que vales antes de que tú lo recuerdes.



CAPÍTULO 1 · PRÁCTICA · 15 MIN

El Meta Pet que despierta para ti



1. Siéntate con los dos pies en el suelo. Respira tres veces despacio y siente el peso de tu cuerpo apoyado en la tierra.
2. Saca una carta al azar, de la baraja o como carta del día en la app.
3. Lee su nombre y su afirmación en voz alta, despacio, dos veces.
4. Escribe una frase: «Hoy despierta en mí…»
5. Gesto para la semana: diez minutos de silencio al día, como la semilla bajo tierra.

DIARIO

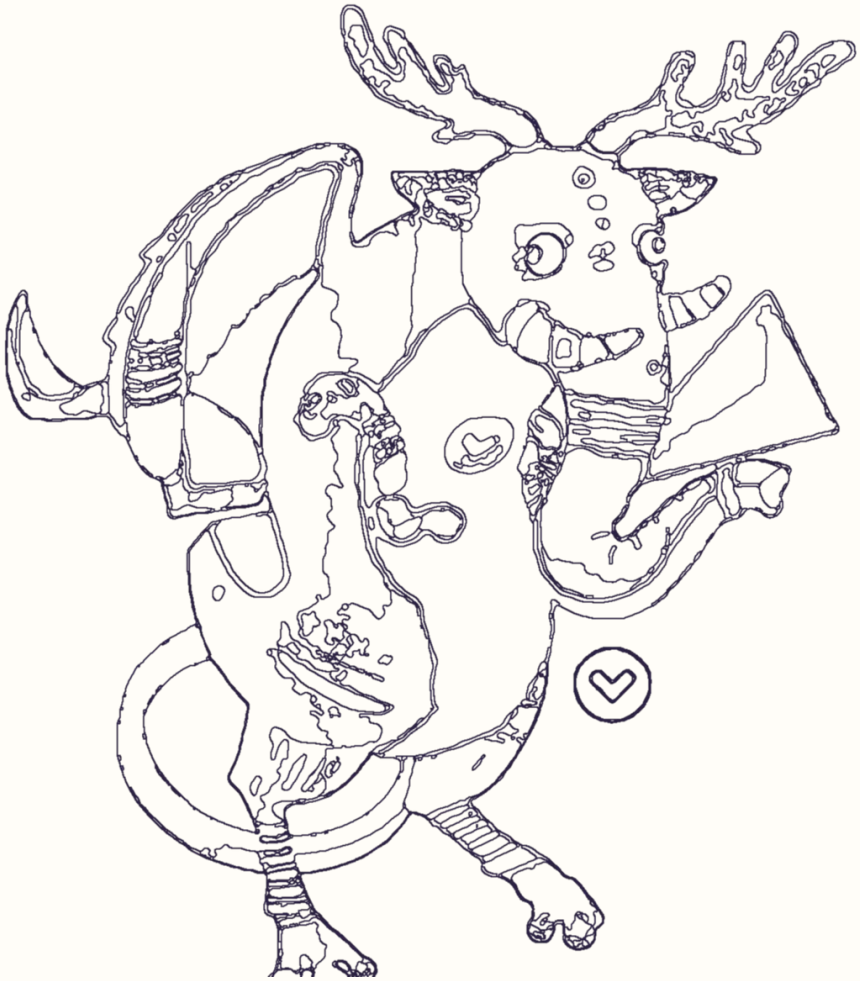
¿Qué está creciendo en mí bajo tierra, donde todavía nadie lo ve?

¿Dónde, y con quién, me siento en casa en mi cuerpo?

¿Quiénes y qué son mis raíces?

Colorea a Felicia

Colorea a la Madre Tierra despacio, una respiración por cada forma. No hay colores correctos: elige los colores de los lugares donde te sientes en casa.





CAPÍTULO 2 · 7:37 · EL DESCENSO

The Question

La pregunta · Lia y Felicia · el piloto de la película

"No hay ninguna pregunta que no puedas hacer."

CAPÍTULO 2 · THE QUESTION

Qué significa

Lia tiene ocho años y ha mantenido viva su pregunta más tiempo que la mayoría. Una tarde de lluvia encuentra una puerta entre dos mundos y, detrás, a Felicia. Canta la pregunta que los mayores olvidaron: si todos somos luz, ¿por qué todos están tan oscuros?

A Lia le han enseñado a callar, pero allá donde mira la gente sufre detrás de máscaras sonrientes. Su pregunta no es una queja. Es el primer acto de valentía de la película.

Felicia no responde. «La respuesta solo se puede caminar.» Esa es la postura del Método y de cada Facilitador: no arreglamos, acompañamos.

KOAN

Cada carta Meta Pets lleva un koan: una pregunta que no se resuelve, solo se vive. Tres de los koans que caminan con la película:

"La panacea cura todo, pero la herida permanece. Por que?"

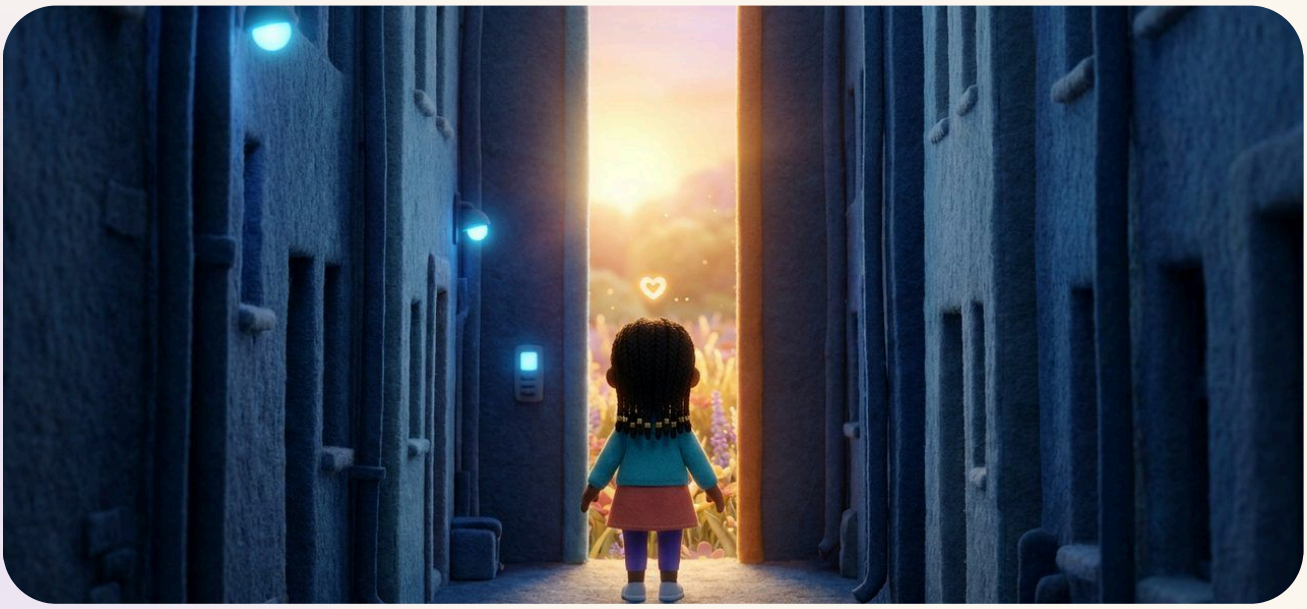
Meta Pet 4

"Compasion por todos. Quien tiene compasion por la compasion?"

Meta Pet 36

"El Eden nunca se perdio. Donde has estado buscando?"

Meta Pet 11



CAPÍTULO 2 · PRÁCTICA · 15 MIN

La pregunta que dejaste de hacerte



1. Escribe la pregunta que dejaste de hacerte. No la corrijas.
2. Saca una carta y lee su koan como si respondiera a tu pregunta con otra pregunta.
3. Escribe cinco minutos sobre lo que ese koan te abre.
4. Lee tu pregunta en voz alta una vez, para ti. Hoy no hace falta nada más.

DIARIO

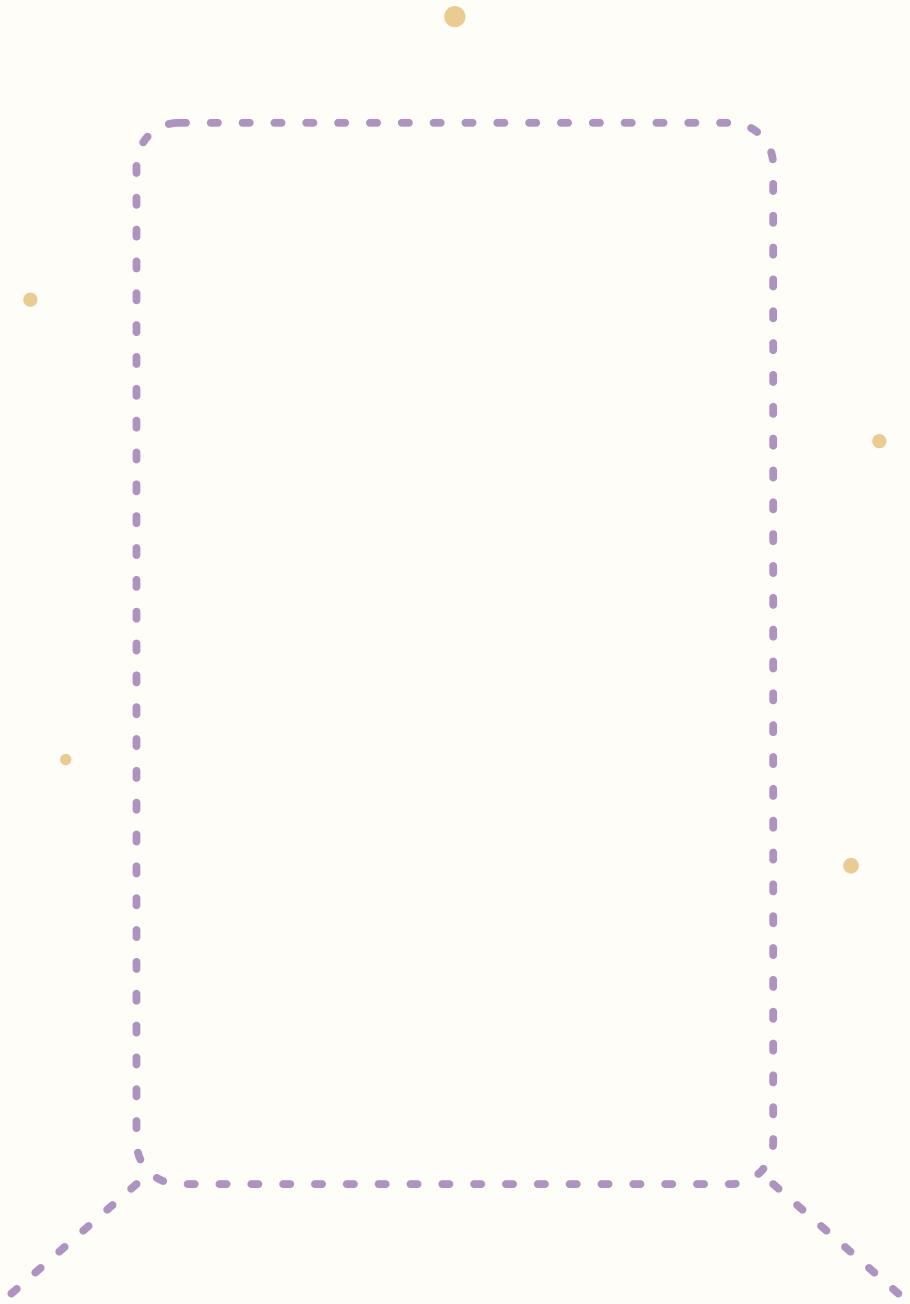
¿Cuándo me dijeron que no preguntara?

¿Dónde veo máscaras a mi alrededor, y dónde llevo yo una?

¿Qué significaría caminar mi pregunta en lugar de resolverla?

Dibuja la puerta

Dentro de este marco, dibuja la puerta entre tus dos mundos, o escribe tu pregunta con las letras más bonitas que tengas. Decórala como si mereciera ser preguntada.





CAPÍTULO 3 · 3:19 · EL DESCENSO

The Shadow Speaks

La sombra habla · Felicia, Lia y la Severance

"Lo que no saludas no te dejará dormir. Lo que no nombras te nombrará a ti."

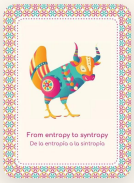
Qué significa

«Aquí hay algo que te ha estado esperando. Y va a hablar primero.» La Severance sale de la niebla. Felicia no lucha contra ella: la escucha y abre la puerta. Dentro de la figura oscura duerme un niño pequeño de luz dorada.

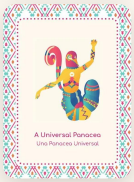
La Severance es la mentira del «estoy solo». Canta la vida interior de toda sombra: una habitación en la que no entramos desde hace años, con una ciudad entera levantada sobre su puerta cerrada.

La sombra no es el enemigo a las puertas. Es la parte de ti que esperó mientras el resto de ti aprendía a imitar. La canción nombra cuatro sombras, cada una un Meta Pet que volverás a encontrar.

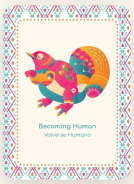
LAS CUATRO SOMBRAS DE LA CANCIÓN



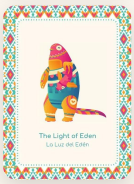
Entropía "nada importa"
Meta Pet 1 · De la Entropía a la Sintropía · Don: Frescura · Esencia: Belleza



Intolerancia "sigue cerrada"
Meta Pet 4 · Una Panacea Universal · Don: Entendimiento · Esencia: Perdón



Turbulencia "tormenta y estallido"
Meta Pet 36 · Volverse Humano · Don: Humanidad · Esencia: Compasión



Oscuridad "quédate sola"
Meta Pet 11 · La Luz del Edén · Don: Idealismo · Esencia: Luz



CAPÍTULO 3 · PRÁCTICA · 15 MIN

Escuchar a una sombra



1. Saca una carta y lee solo su nivel de Sombra.
2. Escribe tres líneas en primera persona, como si esa sombra te hablara: «Yo te protejo de…»
3. Léelas en voz alta, despacio. Escucha sin arreglar nada.
4. Lee el Don de la misma carta. Escribe una línea del Don a la Sombra.

DIARIO

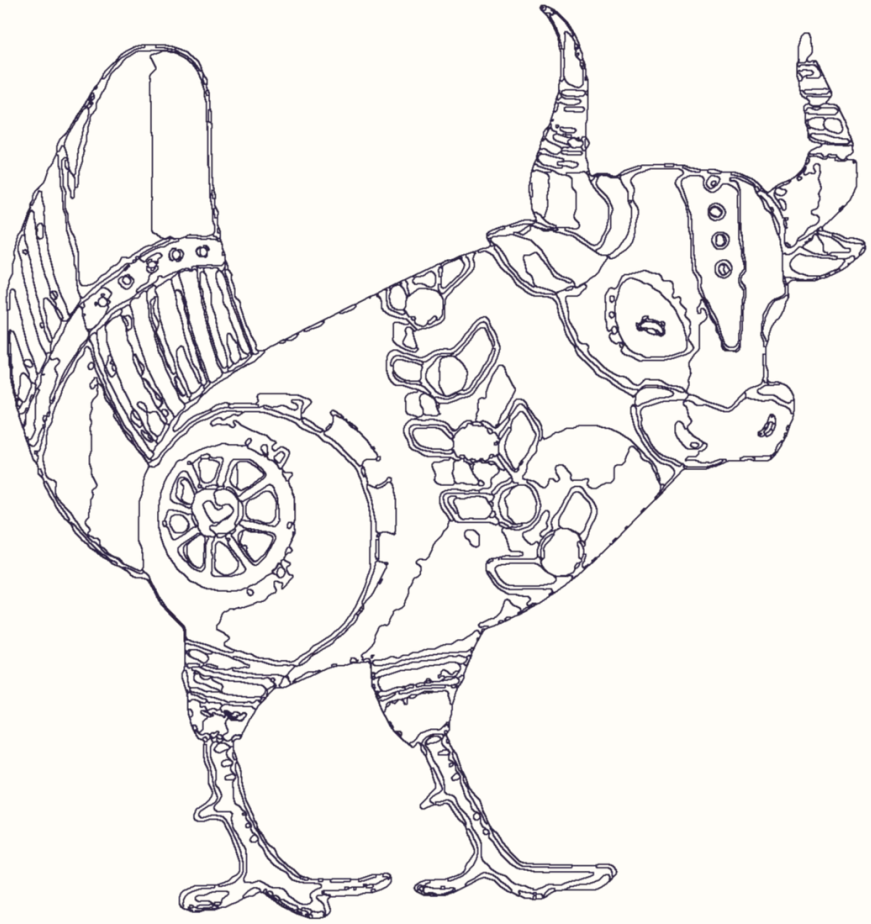
¿Qué parte de mí guardo en la oscuridad, y qué intenta proteger?

¿Cuál de las cuatro voces oigo más?

¿Qué ciudad he levantado sobre una puerta cerrada?

Colorea la primera sombra

El Meta Pet 1, De la Entropía a la Sintropía, lleva la sombra «nada importa». Coloréalo con los colores más cálidos que tengas, como si le devolvieras la vida.





CAPÍTULO 4 · 4:14 · EL DESCENSO

River of Forgiveness

El río del perdón · la Panacea Universal · Meta Pet 4

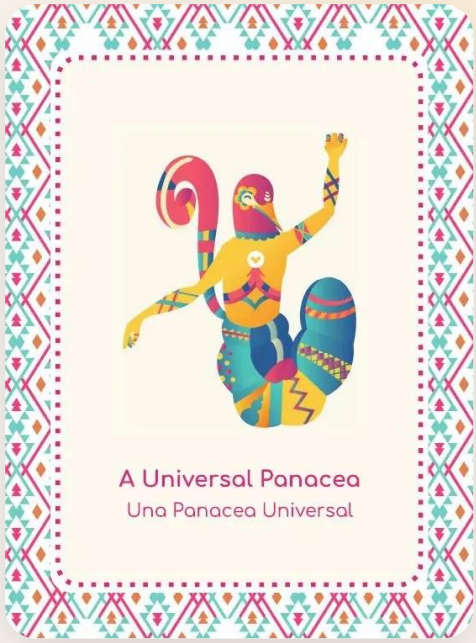
"El río perdona la piedra sin pedirle que cambie de forma."

Qué significa

«Sigue aquí. ¿Vamos a pelear?» «No. Vamos a caminar a su lado.» Junto a un río de luz, la Panacea Universal surge del agua y le muestra a Lia que el río no pide a las rocas que se muevan. Lia se arrodilla y deja su piedra gris sobre el agua.

Lia lleva una piedra: su juicio, pesada en una mano pesada. Soltarla parece peligroso, porque se ha convertido en algo sobre lo que sostenerse. El perdón no es un instante, sino una marea. Lo recuerda todo, y aun así canta.

Fíjate en que la Severance sigue ahí. La película no destierra a la sombra. Camina con ella.



META PET 4

Una Panacea Universal

SOMBRA
Intolerancia

DON
Entendimiento

ESENCIA
Perdón

KOAN

La panacea cura todo, pero la herida permanece. Por que?

AFIRMACIÓN

Soy un canal de sanacion universal.



CAPÍTULO 4 · PRÁCTICA · 15 MIN

Dejar la piedra



1. Toma una piedra pequeña y un cuenco con agua.
2. Sostén la piedra. Nombra en silencio un agravio que todavía llevas. No tienes que escribirlo.
3. Lee despacio la Sombra, el Don y la Esencia de la carta.
4. Cuando estés lista o listo, y solo entonces, deja la piedra en el agua. Si todavía no, guárdala en el bolsillo esta semana y observa su peso.
5. Cierra con la meditación de 7 minutos de la carta 4 en la app.

DIARIO

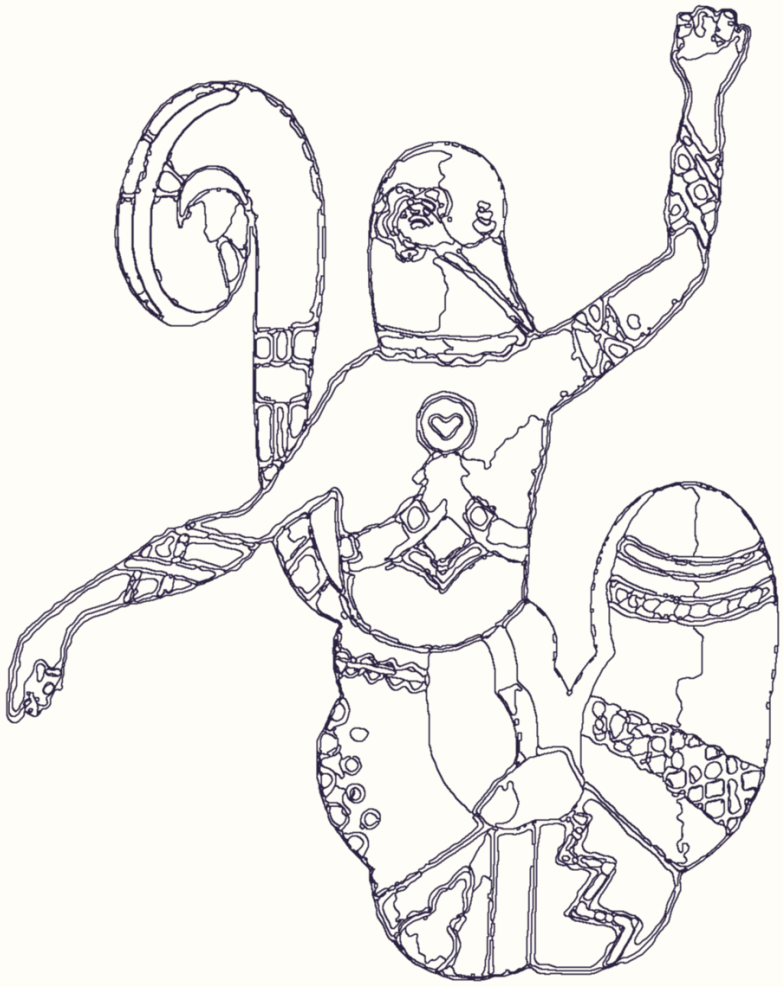
¿Qué piedra llevo todavía en el bolsillo?

¿Sobre qué temo que no podría sostenerme si la soltara?

¿Dónde podría fluir alrededor de una roca en lugar de pedirle que se mueva?

Colorea la Panacea Universal

Colorea el Meta Pet 4 despacio. Con cada forma, suelta en la exhalación un poco de lo que ya no necesitas cargar.





CAPÍTULO 5 · 3:35 · EL DESCENSO

Becoming Human

Volverse humano · Meta Pet 36

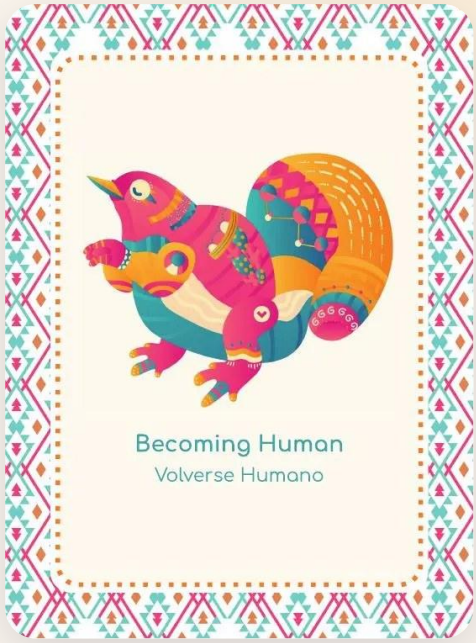
"El fuego que temía era el fuego que soy. Y el fuego es bondadoso."

Qué significa

«Estamos a mitad del descenso. Más adelante hay fuego.» Junto a un fuego en la noche, Becoming Human sostiene el pesado abrigo gris que ha llevado como disfraz, lo deja sobre las llamas y lo ve convertirse en chispas doradas. Al amanecer, le ofrece a Lia una pequeña llama.

«He sido una tormenta disfrazada de hombre. He sido un puño que olvidó que era una mano.» A su muro lo llamó fuerza y a su trueno, poder. El capítulo le da la vuelta: los más fuertes son los que lo dejan ver.

La compasión no es debilidad. Es lo que queda cuando arde lo que no es verdad.



META PET 36

Volverse Humano

SOMBRA
Turbulencia

DON
Humanidad

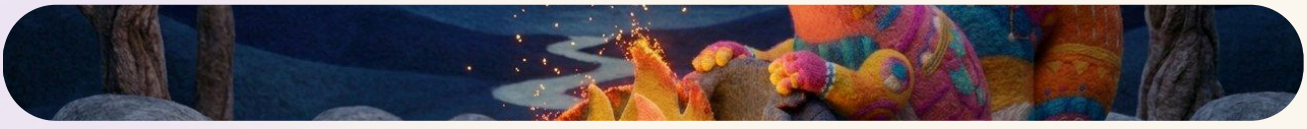
ESENCIA
Compasión

KOAN

Compasion por todos. Quien tiene compasion por la compasion?

AFIRMACIÓN

La compasion fluye de mi corazon sin esfuerzo.



CAPÍTULO 5 · PRÁCTICA · 15 MIN

El abrigo que puedes quitarte



1. Escribe tu «abrigo» en una tira de papel: el disfraz que te pones para sentirte a salvo (siempre ocupada, siempre fuerte, siempre bien).
2. Lee la Sombra, el Don y la Esencia de la carta 36.
3. Dobla el papel y déjalo donde puedas verlo. Nunca uses fuego real en interior: el fuego de esta práctica es tu atención.
4. Di la afirmación en voz alta tres veces.
5. Cierra con la meditación de 7 minutos de la carta 36 en la app.

DIARIO

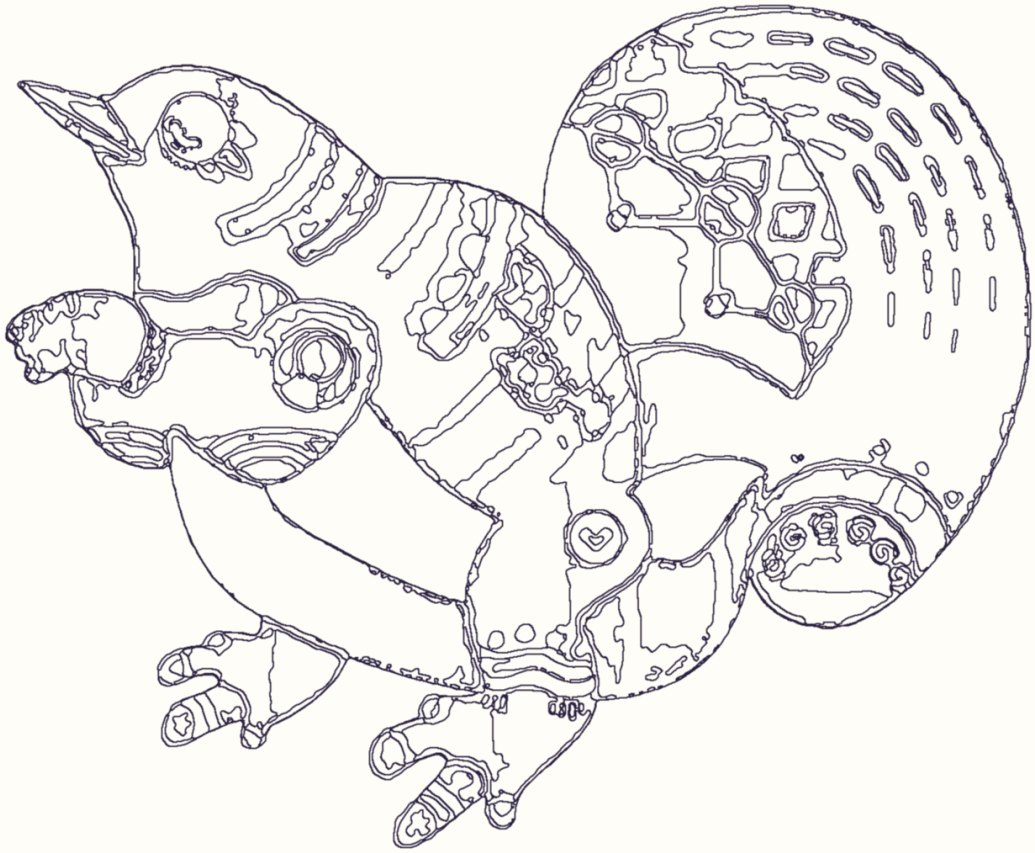
¿Qué disfraz me pongo para sentirme a salvo?

¿Cómo sería un día sin ese abrigo?

¿A quién admiro por dejar ver su temblor?

Colorea Volverse Humano

Colorea el Meta Pet 36 con los colores de un fuego bondadoso: oro, ámbar, rosa. Que cada color sea un poco más suave que el anterior.





CAPÍTULO 6 · 3:48 · EL CORAZÓN

Wings of the Heart

Alas del corazón · Felicia, y hacia el Meta Pet 11

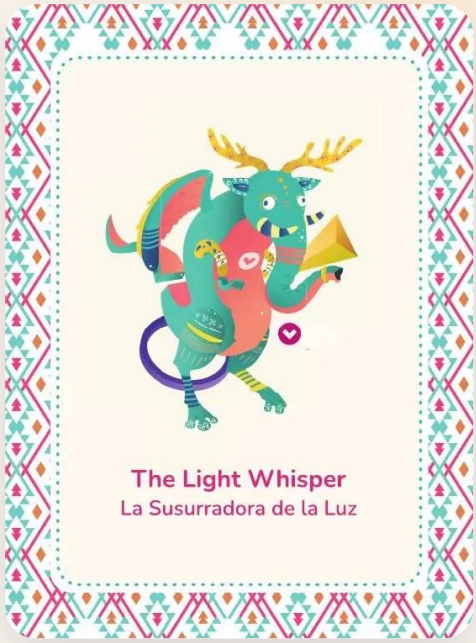
“El amor es el aire que has estado respirando mientras olvidabas lo que era.”

Qué significa

«Hemos caminado por la oscuridad, el río y el fuego. Ahora estamos en el corazón.» En una colina de puertas de colores, Felicia abre las alas y, una a una, se abren también las puertas del corazón, incluso la oxidada. La sombra es recibida en la luz y en la colina siguiente espera Light of Eden.

Es el punto de giro de la película: el fondo del descenso y el comienzo del ascenso. Después de escuchar a la sombra, soltar la piedra y quemar el abrigo, lo que queda es el corazón, y nunca estuvo lejos.

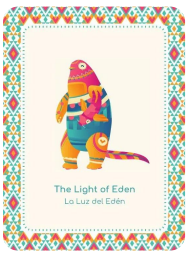
La canción es una letanía de lo no amado: la madre, el padre, la niña o el niño de dentro y, al final, la parte de nosotros que escondimos. Todos oyen las mismas palabras: te quiero todavía. La sombra no es vencida. Es recibida.



CARTA 65

Felicia · La Susurradora de la Luz

Felicia sostiene este capítulo con las alas abiertas: el amor es lo que ya está aquí antes de que llegara la pregunta.



LA SIGUIENTE CARTA · META PET 11

La Luz del Edén

Sombra: Oscuridad · Don: Idealismo · Esencia: Luz

"El Eden nunca se perdio. Donde has estado buscando?"



CAPÍTULO 6 · PRÁCTICA · 15 MIN

La puerta oxidada



1. Dibuja una puerta: la puerta de tu corazón que se ha oxidado.
2. Al lado, escribe un gesto pequeño para abrirla esta semana. Basta con algo pequeño.
3. Si quieres, escribe cuatro líneas breves: a tu madre, a tu padre, a la niña o al niño que llevas dentro y a la parte de ti que has escondido. Empieza cada una con «te quiero todavía», o con lo que hoy sea verdad.
4. Pon la mano en el pecho y respira tres veces antes de cerrar.

Esta práctica puede tocar lugares tiernos. Ve con suavidad y detente cuando lo necesites.

DIARIO

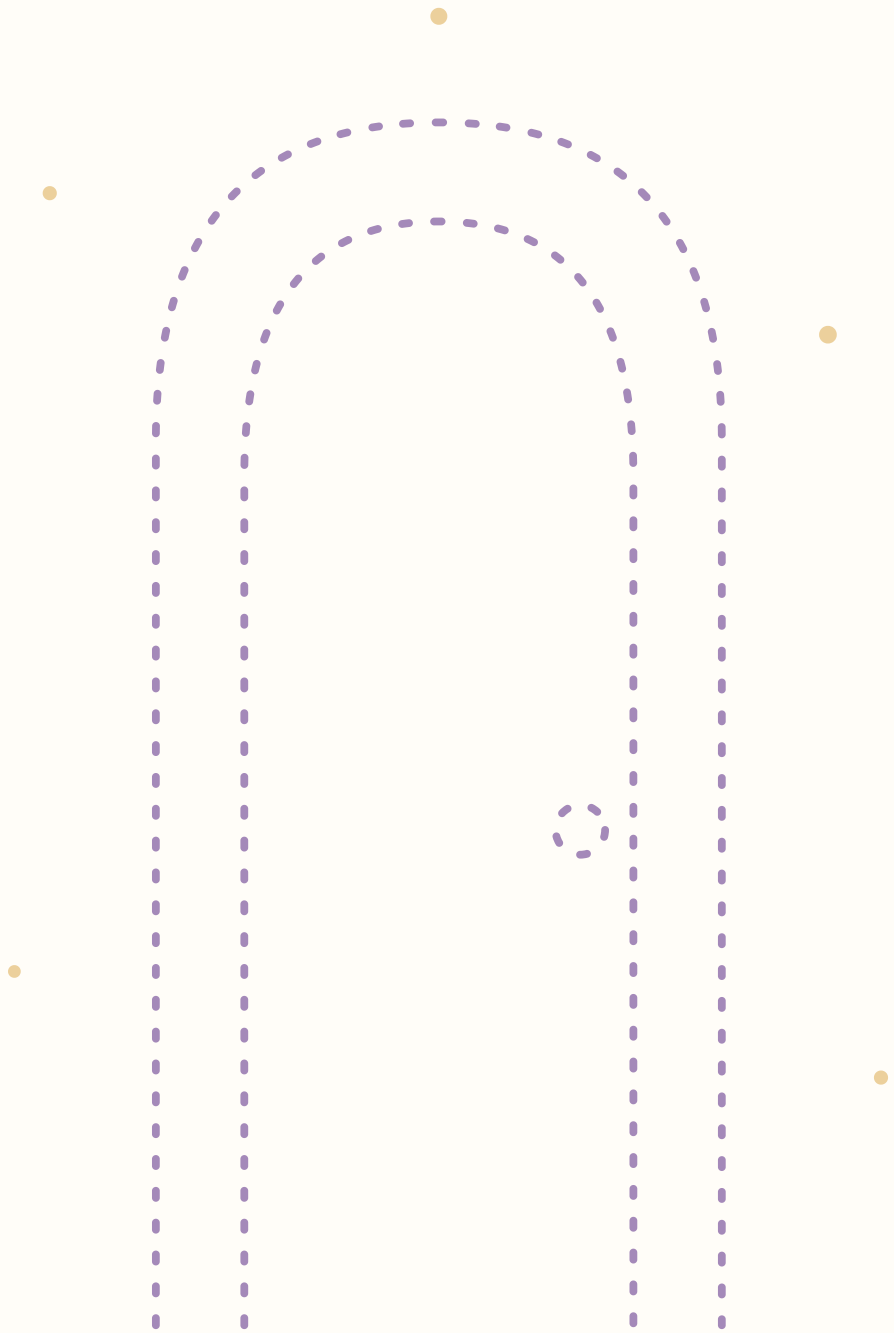
¿Qué puerta de mi corazón se ha oxidado?

¿Qué parte de mí sigue esperando a ser recibida?

¿Qué está ya aquí, antes de la pregunta?

Dibuja tu puerta

Dibuja la puerta oxidada y después su llave. Colorea la luz que imaginas detrás.





CAPÍTULO 7 · 3:44 · EL ASCENSO

Light of Eden

La Luz del Edén · Meta Pet 11, y un coro de doce

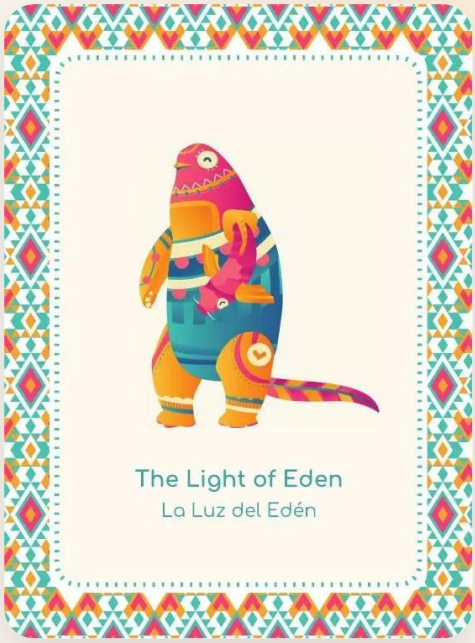
"Cántala pequeña. Cántala con miedo. Cántala como puedas."

Qué significa

En un jardín de flores y campanas doradas, Light of Eden canta con un coro de doce Meta Pets. Cuando a Lia no le sale la voz, Light of Eden se arrodilla a su lado: cántala pequeña, cántala con miedo. La luz de Lia se une a la suya y, al terminar la canción, la luz se vuelve azul y fría: la Severance ha entrado en ella.

Es el capítulo de la voz. Light of Eden ha susurrado durante años, «oscurecida por el clima de otras personas», y perdona a quienes la hicieron callar: eran solo niños cuando lo hicieron. Su descubrimiento es sencillo e inmenso: la nube no es el cielo.

No tienes que cantar bien. Tienes que cantar. Y cuando la luz es más fuerte, vuelve la sombra: el ascenso no es una línea recta.



META PET 11

La Luz del Edén

SOMBRA
Oscuridad

DON
Idealismo

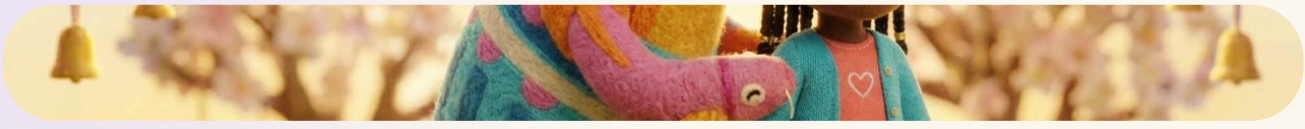
ESENCIA
Luz

KOAN

El Eden nunca se perdio. Donde has estado buscando?

AFIRMACIÓN

Llevo la luz del Eden dentro de mi.



CAPÍTULO 7 · PRÁCTICA · 15 MIN

La canción que guardas bajo llave



1. Lee la Sombra, el Don y la Esencia de la carta 11.
2. Escribe una frase que nunca hayas dicho en voz alta.
3. Ponte de pie. Dila, tararéala o cántala, tan pequeña y con tanto miedo como salga. Una vez basta.
4. Escribe cómo lo sentiste en el cuerpo.
5. Cierra con la meditación de 7 minutos de la carta 11 en la app.

DIARIO

¿El clima de quién ha oscurecido mi luz?

¿Quién me dijo que callara? ¿Era solo un niño o una niña cuando lo hizo?

¿Qué cantaría si no tuviera que salir bien?

Colorea la Luz del Edén

Colorea el Meta Pet 11 como si el sol saliera de detrás de una nube. Deja un pequeño espacio en blanco: la luz que siempre estuvo ahí.





CAPÍTULO 8 · 3:32 · EL ASCENSO

Mine Alone

La Severance, Felicia y Lia

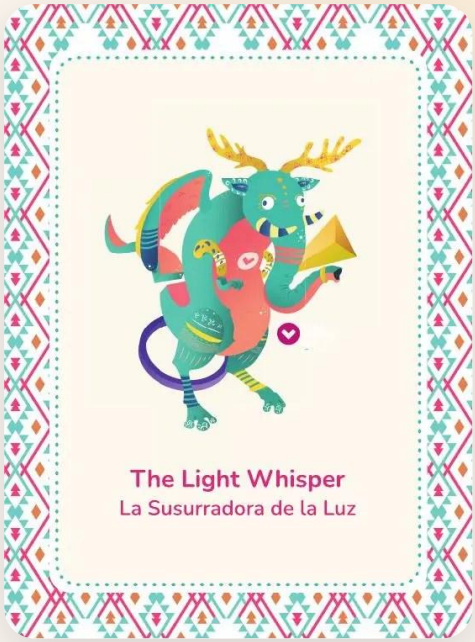
“No es el enemigo. Es la herida.”

Qué significa

«Hola, niña. ¿Me olvidaste?» La Severance le muestra a Lia su mundo: un cabaret de muros de fieltro y neón azul, cada Meta Pet a solas tras su muro. Cuando Lia le pide que pare, Felicia le toma la mano: no es el enemigo, es la herida. Los muros se agrietan, los cuatro guías la rodean y Lia dice: «Perdóname por haberte olvidado».

La canción de la sombra no grita. Suena a protección: no confíes en nadie, ponte a salvo, quédate pequeña pero fuerte. Cada muro protegió alguna vez a una niña, y por eso cuesta tanto derribarlo.

La respuesta de Felicia es el corazón del Método: no luches contra ella, siéntate a su lado. Al caer los muros descubrimos quién había estado de verdad solo todo este tiempo. «¿Alguien fue alguna vez mío?»



CARTA 65

Felicia · La Susurradora de la Luz

Felicia no defiende a Lia de la sombra. Se sienta a su lado: lo que apartamos levanta muros, lo que acompañamos se ablanda.



CAPÍTULO 8 · PRÁCTICA · 15 MIN

La voz que dice «solo mía»



1. Escribe tres frases que te dice la voz que te protege. Por ejemplo: no confíes en nadie, es demasiado difícil, no importó.
2. Junto a cada una, escribe de qué intentaba protegerte.
3. Léelas en voz alta, despacio. Luego pon una mano en el pecho y dile a esa voz: «Te veo. Me mantuviste a salvo. Ya no estás sola».
4. Saca tu carta del día y lee su Don: es lo que el muro estaba guardando.
5. Cierra con tres respiraciones lentas, con la carta de Felicia delante.

DIARIO

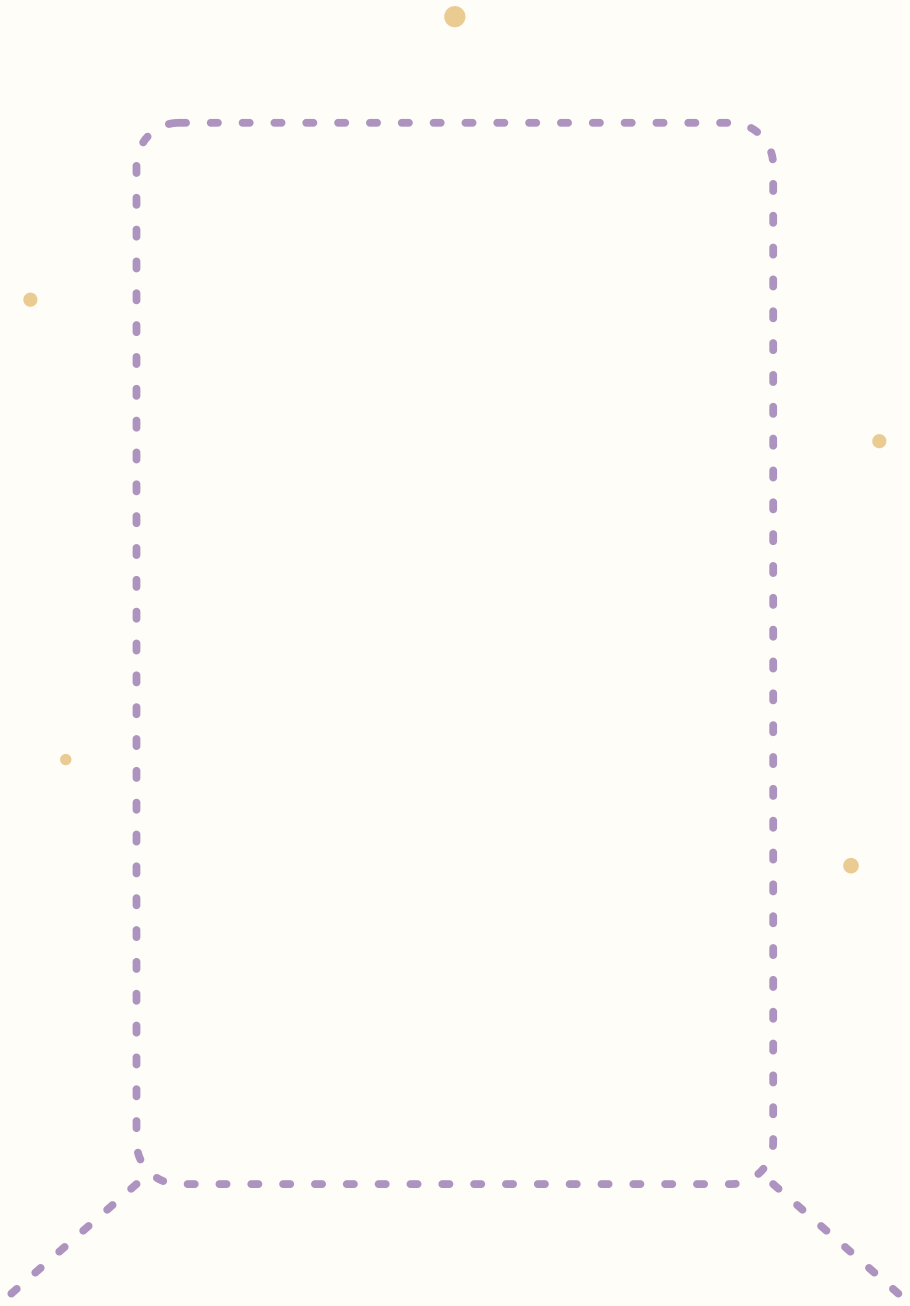
¿Cuál de las voces de la Severance conozco mejor?

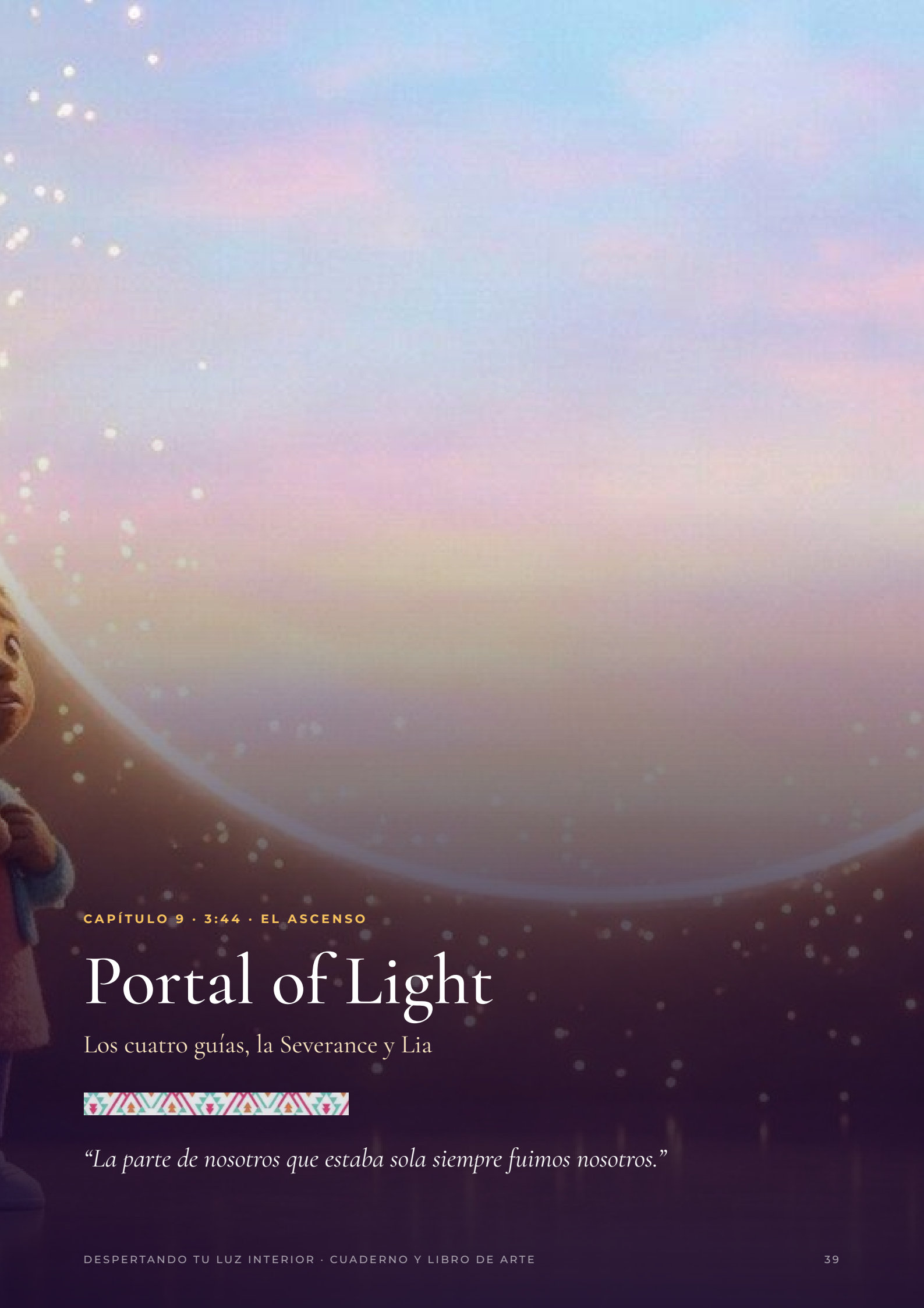
¿Qué muro levanté que alguna vez me protegió, y qué deja fuera ahora?

¿A quién, o a qué parte de mí, he olvidado, y qué le diría hoy?

Dibuja el muro, y la grieta

Dentro de este marco, dibuja uno de tus muros. Después dibuja la primera grieta por donde entra la luz, y coloréala de oro.





CAPÍTULO 9 · 3:44 · EL ASCENSO

Portal of Light

Los cuatro guías, la Severance y Lia

“La parte de nosotros que estaba sola siempre fuimos nosotros.”

Qué significa

De rodillas ante un portal de luz, la Severance confiesa: «Soy la mentira de la separación». Pide ser acogida, y los cuatro guías responden a una sola voz: te vemos, te nombramos, te acogemos de nuevo. La puerta que se parece al cielo se abre, no con esfuerzo sino con quietud, y Lia se encuentra al otro lado con su yo mayor.

La sombra no es derrotada: es acogida de nuevo. La separación era la mentira; la pertenencia, la verdad desde el principio, la misma que cantaba la tierra en el capítulo 1.

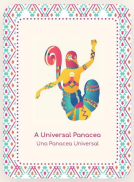
La puerta no se abre con esfuerzo ni con voluntad, sino cuando todo dentro queda en calma. Y no hay otro lado: solo el mundo que dejamos, ahora luminoso. Integrar nos deja ver dónde ya estamos.

LOS CUATRO GUÍAS



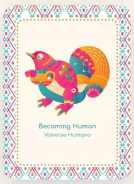
Felicia · La Susurradora de la Luz

Carta 65



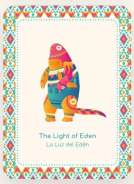
Una Panacea Universal

Meta Pet 4 · Intolerancia → Entendimiento → **Perdón**



Volverse Humano

Meta Pet 36 · Turbulencia → Humanidad → **Compasión**



La Luz del Edén

Meta Pet 11 · Oscuridad → Idealismo → **Luz**

Cada sombra que has encontrado en la película vuelve a casa en este círculo.



CAPÍTULO 9 · PRÁCTICA · 15 MIN

Acoger la parte que estaba sola



1. Coloca en círculo las cartas de los cuatro guías (Felicia, 4, 36 y 11), o ábrelas en la app. Si no las tienes, escribe sus nombres en cuatro papeles.
2. En el centro, escribe el nombre que das a la parte de ti que se ha sentido sola: una palabra, un apodo, una edad.
3. Despacio, una vez por cada guía, di: «Te veo. Te nombro. Te acojo de nuevo».
4. Quédate en quietud tres minutos con los ojos cerrados. No intentes abrir nada.
5. Escribe una frase sobre tu vida de cada día, vista desde el otro lado de la puerta.

DIARIO

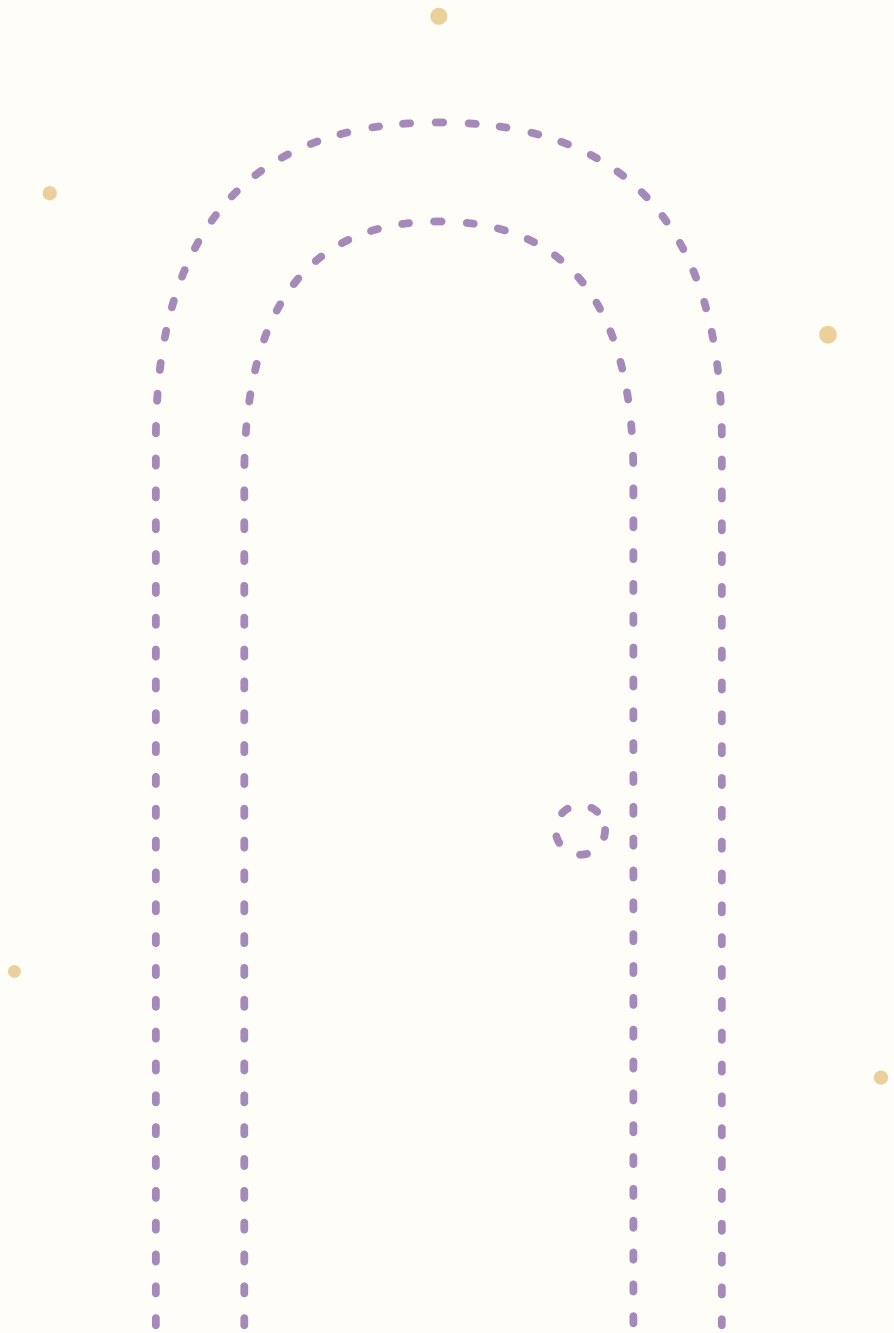
¿Qué parte de mí lleva tiempo esperando ser acogida de nuevo?

¿Dónde sigo intentando abrir una puerta a base de esfuerzo?

Si no hay otro lado, ¿qué de mi vida de cada día ya es luminoso?

Dibuja la puerta que se parece al cielo

Dibuja tu puerta y coloréala con el cielo en el que más te gustaría entrar. Después dibújate a ambos lados, haciéndote una reverencia.





CAPÍTULO 10 · 4:16 · LA VUELTA A CASA

Infinite Sky

Lia, los cuatro guías y los Meta Pets

“No eres la tormenta, eres el cielo.”

Qué significa

Bajo la Vía Láctea, Lia le canta a la tormenta: no eres la tormenta, eres el cielo. Los guías, los Meta Pets y la Severance integrada brillan juntos. Ocho segundos de silencio y, después, la voz de Lia ya anciana recuerda toda una vida, imperfecta y suficiente.

Todo lo que la película ha atravesado, miedo, sombra, muros, es clima. Tú eres el cielo en el que ocurre: «No eres el cuerpo, eres lo que ve».

El silencio es parte de la película. Y después no llega un triunfo, sino una vida corriente recordada con ternura. La libertad no hace perfecta una vida. La hace suficiente.



TU CARTA DEL DÍA: SU ESENCIA ES EL CIELO

Ningún Meta Pet en concreto: el espacio en el que aparecen todos. Saca tu carta del día y lee su Esencia como el cielo detrás de la tormenta.



CAPÍTULO 10 · PRÁCTICA · 15 MIN

Ocho segundos de cielo



1. Siéntate cómodamente. Nombra en silencio una tormenta tuya de hoy: una preocupación, un sentimiento, un pensamiento.
2. Di por dentro: «No soy esta tormenta. Soy el cielo por el que pasa».
3. Guarda ocho segundos de silencio completo. Luego otros ocho. Luego otros ocho.
4. Saca tu carta del día y lee solo su Esencia, despacio, dos veces.
5. Escribe tres líneas que empiecen por «Y viví, y…», como si recordaras tu vida desde muy lejos, con ternura.

DIARIO

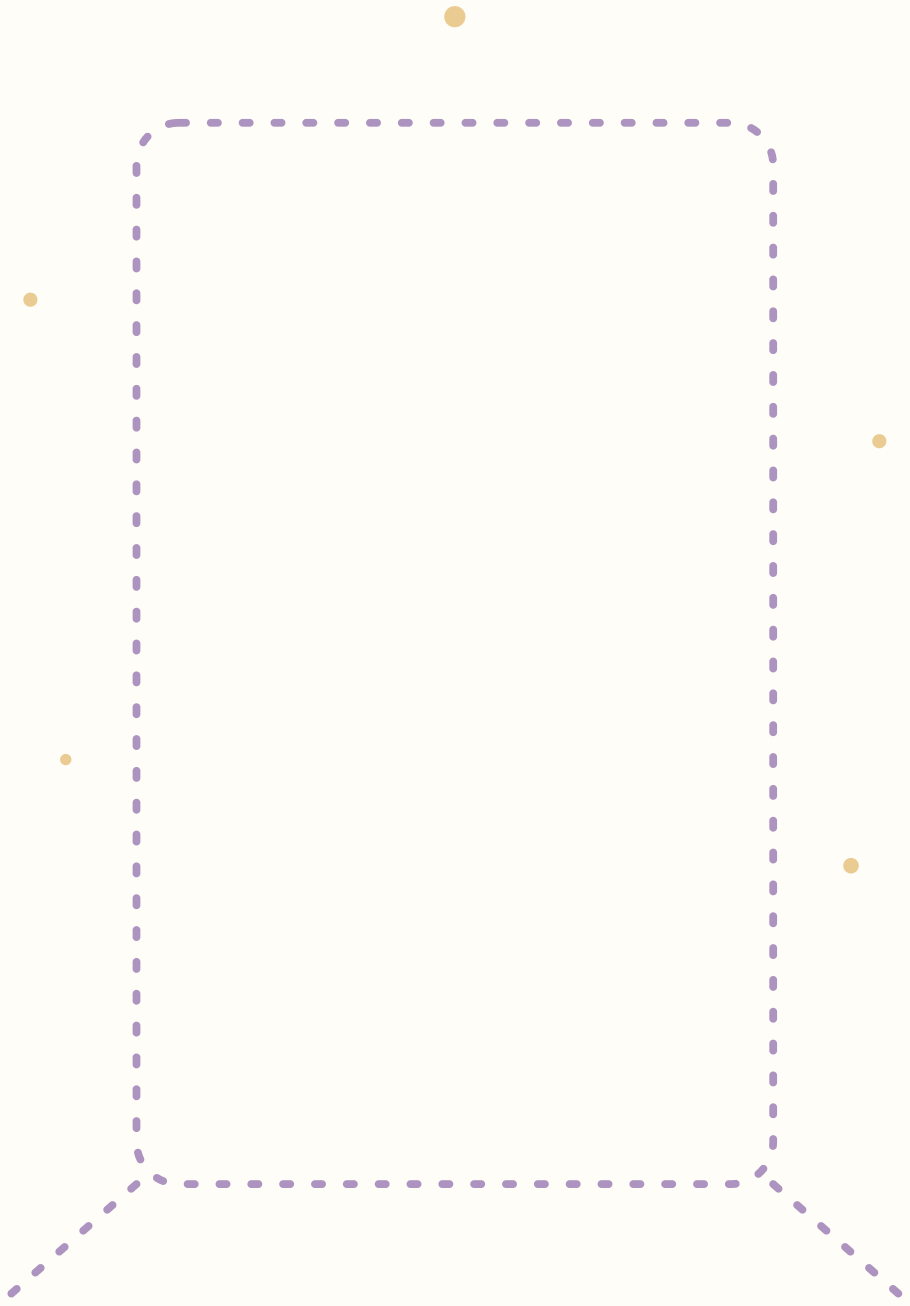
¿Qué tormenta estoy confundiendo con el cielo?

¿Qué sería suficiente si dejara de intentar que mi vida sea perfecta?

¿A quién vine a buscar, y qué he oído que quiero contarle?

Dibuja tu cielo

Dibuja una pequeña tormenta en una esquina. Después llena todo lo demás de cielo: estrellas, color, espacio. Observa qué es más grande.





CAPÍTULO 11 · 3:40 · LA VUELTA A CASA

Happytalism

Lia anciana, toda la ciudad y toda la compañía

“Una célula despierta, yo mismo.”

Qué significa

«Y lo construimos. Despacio y mal al principio, y juntos.» Toda la ciudad canta Happytalism: se derrumba el viejo mundo del nunca es suficiente, se pone en la calle la mesa larga, las monedas se vuelven flores y diez mil millones de almas iluminan la Tierra.

El viaje interior se vuelve hacia fuera. Un mundo construido sobre el «nunca es suficiente» es la Severance a escala de civilización; el Happytalismo nombra la otra posibilidad, una economía del amor.

Y la respuesta al cómo es la unidad más pequeña: «Una célula despierta, yo mismo». La Paz Fundamental se practica desde este momento, en nuestras calles.



LOS 64 META PETS, JUNTOS

Todos los Meta Pets están en la calle: cada uno de los 64 es un Don que el mundo nuevo necesita. ¿Cuál de los tuyos le falta?



CAPÍTULO 11 · PRÁCTICA · 15 MIN

Una célula despierta



1. Escribe una cosa de tu vida que todavía funciona con el «nunca es suficiente»: tiempo, dinero, atención, aprobación.
2. Saca tu carta del día y lee su Don.
3. Elige un acto concreto de «suficiente» que ofrecerás esta semana con ese Don: una comida compartida, una hora regalada, una voz que se alza.
4. Escríbelo como una promesa: «Desde este momento, en mi calle, voy a…».
5. Ponte de pie y dilo en voz alta, una vez. Acabas de unirte al himno.

DIARIO

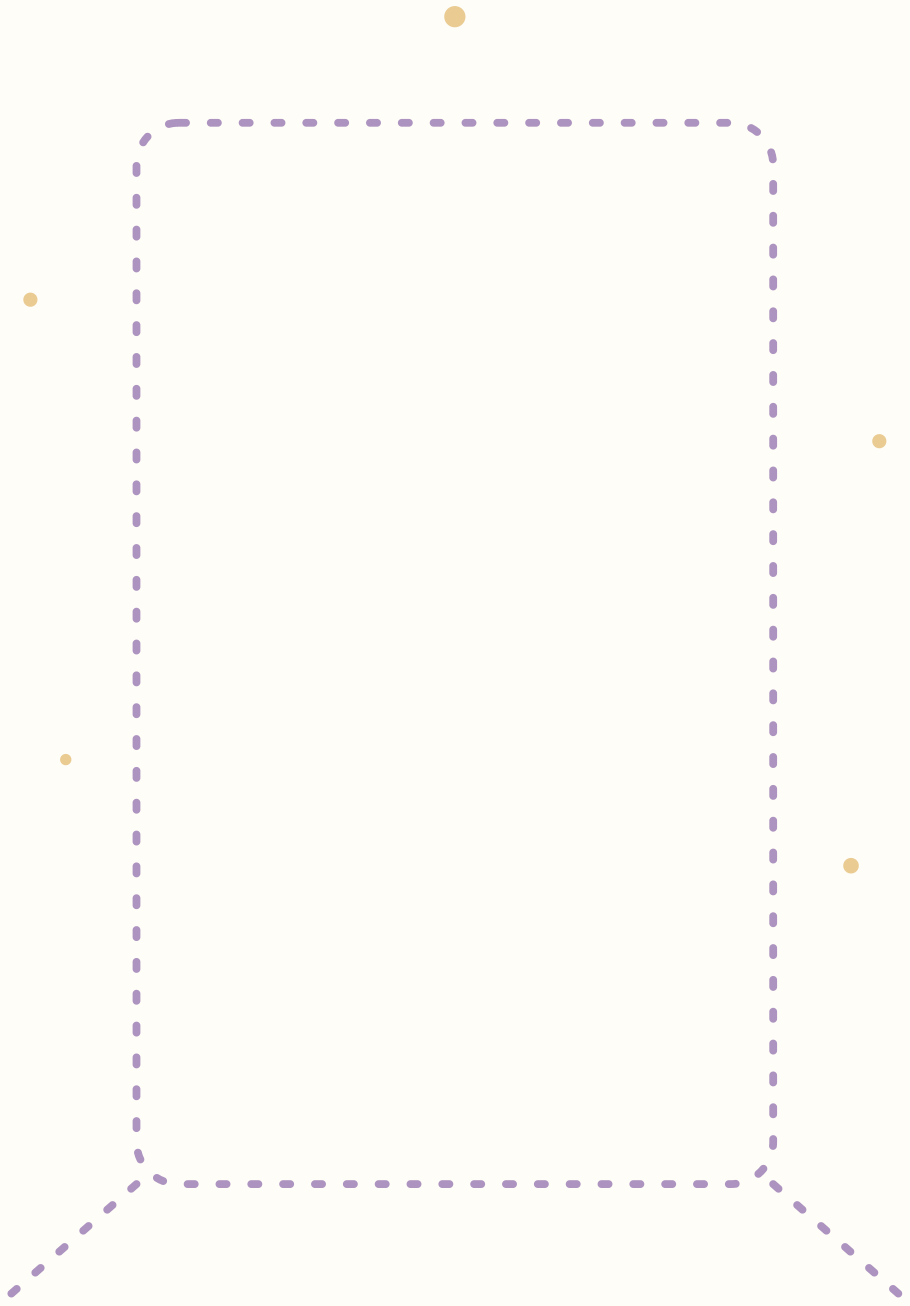
¿Dónde sigo viviendo en el viejo mundo del nunca es suficiente?

¿Cómo se ve «suficiente» en mi casa, mi trabajo y mi calle?

¿Con quién construiría este mundo nuevo, despacio y mal al principio, y juntos?

Pon la mesa larga

Dibuja una mesa larga en una calle. Dibuja quién se sienta, qué pan hay y una silla vacía para alguien a quien vas a invitar.





CAPÍTULO 12 · 4:26 · LA VUELTA A CASA

The Path of Light

Lia niña y anciana, Felicia, los guías y toda la compañía

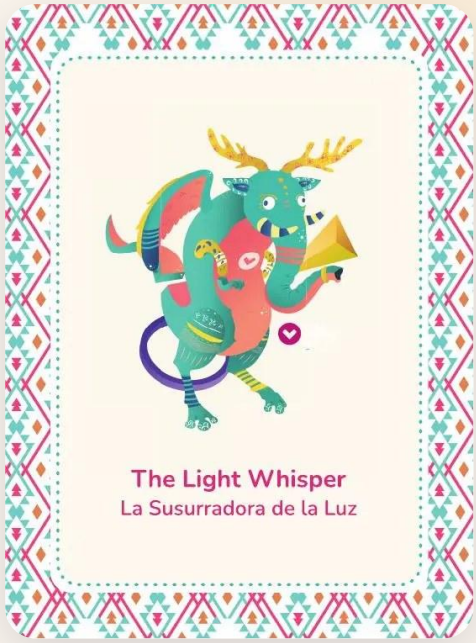
“Estás en casa.”

Qué significa

La voz de una niña canta sola: llevamos la luz del vientre al mundo, del mundo a las estrellas, y de vuelta. Los cuatro guías dan su última enseñanza, todos cantan juntos «nunca estuvimos separados» y Lia anciana dice las últimas palabras de la película: estás en casa.

El final recoge todo el viaje en una línea: raíces en la tierra, alas en el cielo, fuego de la voluntad, un corazón que no miente, una voz que recuerda, una visión que ve, una corona de estrellas.

La película termina como empezó: estás en casa. No como premio al final del ascenso, sino como lo que era verdad antes de empezar. Recorremos el camino juntos, cada día.



CARTA 65

Felicia · La Susurradora de la Luz

Felicia abrió la película y la cierra: «Ahora vuelve, el círculo completo. Siente la tierra bajo tus pies».



CAPÍTULO 12 · PRÁCTICA · 15 MIN

Todo el camino, en una respiración



1. Coloca delante, o recuerda, las cartas de los capítulos que más te tocaron.
2. Ponte de pie con los pies en el suelo. Lee despacio: raíces en la tierra, alas en el cielo, fuego de la voluntad, corazón que no miente, voz que recuerda, visión que ve, corona de estrellas.
3. En cada frase, toca el lugar del cuerpo que nombra, de los pies a la coronilla.
4. Escribe el paso del camino que darás mañana, y con quién.
5. Cierra los ojos y dite tres palabras: «Estás en casa».

DIARIO

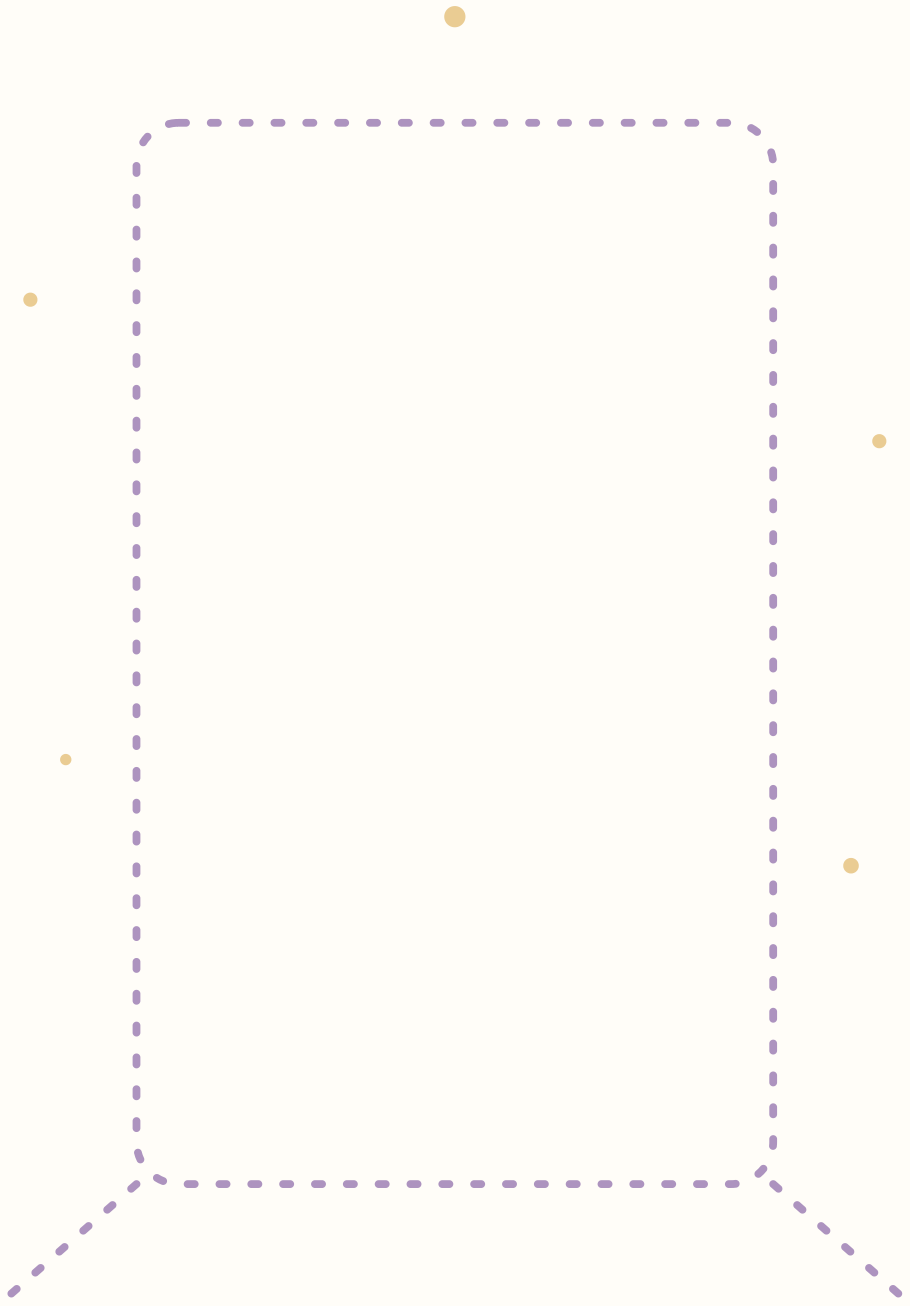
¿Qué capítulo de la película fue más mío, y por qué?

¿Qué ha cambiado en mí entre el capítulo 1 y el 12?

¿Con quién recorreré el camino de la luz, cada día?

Dibuja todo el camino

Dibuja un camino desde las raíces, abajo, hasta una corona de estrellas, arriba. Marca en él los capítulos que fueron tuyos y dibújate en él, hoy.



MI CONSTELACIÓN

Los 64 que caminan contigo



Cada vez que un Meta Pet llegue a ti, en la baraja, en la app o en un Círculo de Luz, colorea su círculo. Poco a poco aparecerá tu propia constelación.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

AGRADECIMIENTO

Lo que he recibido



Antes de cerrar el libro, mira atrás con ternura. La gratitud es la manera en que la luz aprende a quedarse.

Tres cosas que agradezco después de estos capítulos:

Un don que encontré dentro de una de mis sombras:

Una persona a la que quiero dar las gracias, y lo que le diré:

Una frase para la versión de mí que abrió este libro:



CAPÍTULO 12 · THE PATH OF LIGHT

Nunca estuvimos separados. Nunca estuvimos lejos. La luz que buscabas es la luz de tu corazón.

Del musical Despertando Tu Luz Interior

SIGUE CAMINANDO

Tus próximos pasos

EL CURSO DE ESTUDIO

Cada capítulo, con vídeo, significado, cartas y práctica, en español, inglés, portugués e hindi. Gratis.

LA APP

Tu carta del día, la práctica de cada carta y una meditación de 7 minutos para cada Meta Pet.

UN CÍRCULO DE LUZ

Mira un capítulo con otras personas y comparte en círculo. Pregunta a un Facilitador Meta Pets cerca de ti, o hazte Facilitador.

EL MÉTODO

Explorador (Nivel 1): las 64 cartas, el curso online y la app. Facilitador (Nivel 2): aprende a sostener círculos para otras personas.

Curso de estudio (gratis)

App Meta Pets World

La película

Baraja y Pack Explorador

Despertando Tu Luz Interior (Unlocking Your Light Within) es una película musical de animación producida por la World Happiness Foundation, basada en el musical de Luis Miguel Gallardo. Música del álbum Unlocking Your Light Within. Imágenes de los primeros montajes de los capítulos 1 a 12. Ilustraciones Meta Pets de la baraja oficial.

El Método Meta Pets honra, con gratitud, nuestra larga colaboración con las Gene Keys de Richard Rudd y Rosy Aronson y el Dream Arc, y nuestro estudio de ambos.

© World Happiness Foundation. Descarga, imprime y comparte libremente para uso personal y en grupos sin fines comerciales. worldhappiness.foundation · metapetsworld.org