META PETS · WORLD HAPPINESS ACADEMY



GUÍA DEL FACILITADOR DE CÍRCULOS DE LUZ

Acoger un Círculo de Luz

Unlocking Your Light Within: un capítulo, una carta y una conversación honesta

UNA PRODUCCIÓN DE LA WORLD HAPPINESS FOUNDATION

BIENVENIDA, FACILITADOR

No estás aquí para arreglar a nadie

Gracias por abrir un círculo. Un Círculo de Luz es una de las cosas más sencillas y generosas que una persona puede ofrecer: una hora en la que unas pocas personas ven juntas un capítulo de la película, conocen a un Meta Pet y se escuchan sin intentar cambiar a nadie.

Esta guía te da el marco para los doce capítulos de la película: cómo preparar el espacio, el formato de 60 minutos, la práctica de cada capítulo, qué puede surgir y cómo sostenerlo, y cómo cuidarte antes y después.

Tu presencia importa más que tus palabras. Si tú estás en calma, el círculo encontrará su calma. Si tú sabes escuchar, el círculo aprenderá a escuchar.

LA MIRADA APRECIATIVA

- Buscamos primero lo que está vivo, fuerte y bello en cada persona.
- Cada sombra lleva un don dentro: nos quedamos en la curiosidad, nunca en el juicio.
- Acompañamos; no arreglamos, aconsejamos ni interpretamos.
- Cualquiera puede pasar. El silencio es una respuesta completa.
- Agradecemos cada intervención por igual, grande o pequeña.



EL CÍRCULO

Qué es un Círculo de Luz

Unos sesenta minutos: ver un capítulo, hacer una práctica breve con una carta y compartir en círculo. No es una clase ni una terapia: cada persona se lleva una pregunta y un gesto.

TIPO	LO GUÍA	CAPÍTULOS	PRÁCTICA
Círculo abierto	Cualquier Amigo de la película o Explorador	Solo el capítulo 1	Sacar una carta y nombrarla; sin trabajo de sombra
Círculo de Luz	Facilitador Meta Pets certificado (Nivel 2) o superior	Capítulos 1 a 12	La práctica completa de cada capítulo

Funciona mejor con 6 a 20 personas. Con más de 20, compartid en grupos pequeños de cinco o seis.

Proyectar en círculos es gratuito y sin fines comerciales. La entrada es libre o con donativo a la World Happiness Foundation. Si cobras por tu tiempo como facilitador, sepáralo claramente de la película.



ANTES DEL CÍRCULO

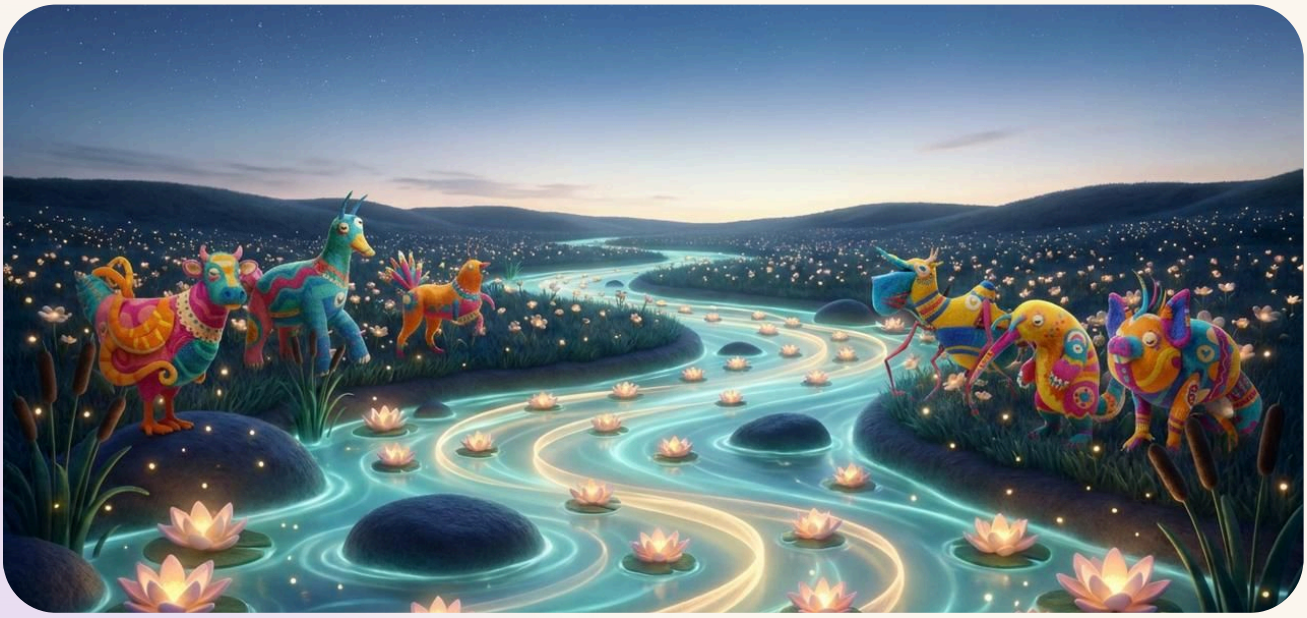
Preparar el espacio

Llega treinta minutos antes. Prueba el vídeo con sonido y subtítulos. Después haz que la sala sea bonita, de manera sencilla.

- [ ] Pantalla y sonido; el capítulo en tu curso o en metapetsworld.org/film, con subtítulos.
- [ ] Una baraja de 64 cartas por cada 8 personas, o la app en los móviles.
- [ ] Papel, bolígrafos y lápices de colores para todos; el Cuaderno y Libro de Arte si lo has impreso.
- [ ] Capítulo 4: piedras pequeñas y un cuenco con agua.
- [ ] Capítulo 5: tiras de papel. Nunca fuego real en interior.
- [ ] Capítulo 6: papel para dibujar una puerta.
- [ ] Algo bonito para el centro: una tela, flores, una vela LED.
- [ ] Pañuelos y agua, a mano.
- [ ] Los códigos QR del final de esta guía, impresos o en pantalla.



Sillas en círculo y la pantalla fuera de él: primero todos miran hacia fuera, después hacia dentro.



EL FORMATO DE 60 MINUTOS

El mismo marco para cada capítulo

5' **1. Llegada** Bienvenida, nombres y una palabra: «¿Cómo llegas hoy?»

3' **2. Acuerdos** Lo que se dice aquí se queda aquí. Sin consejos. Cualquiera puede pasar.

2' **3. Respiración** Tres respiraciones lentas, con los ojos cerrados o bajos.

2' **4. Pregunta de entrada** Lee en voz alta la pregunta del capítulo antes de verlo.

5' **5. Ver** El capítulo en silencio, con subtítulos (3 a 8 minutos).

1' **6. Silencio** Un minuto. Todavía sin comentarios.

15' **7. Práctica con la carta** La práctica del capítulo, cada persona en su papel.

20' **8. Ronda de palabra** Cada persona habla una vez, sin interrupciones. Quien facilita solo agradece.

5' **9. Cierre** La frase de cierre y un gesto para la semana.

2' **10. Invitaciones** El curso de estudio, el próximo círculo, el Pack Explorador, un donativo.

Los tiempos son una guía, no una norma. Si el círculo necesita más silencio, dale más silencio.



EL LENGUAJE DE UN CÍRCULO

Palabras que abren, palabras que cierran

Pequeñas frases cambian la temperatura de una sala. Elige las que dejan libres a las personas.

FRASES QUE ABREN

- *Gracias.*
- *Tómate todo el tiempo que necesites.*
- *Puedes pasar, si quieres.*
- *¿Qué está vivo en ti ahora?*
- *Respiremos juntos un momento.*

EVITA CON SUAVIDAD

- Consejos: «Deberías…»
- Interpretaciones: «Eso significa que tú…»
- Comparaciones: «A mí me pasó lo mismo, pero…»
- Rescatar: abrazar o tocar sin preguntar antes.
- Apresurar el silencio.

Cuando alguien comparte algo doloroso, la respuesta más poderosa suele ser la más sencilla: una respiración, una mirada y «gracias por confiarle esto al círculo».



CUIDADO Y SEGURIDAD

Sostener bien a las personas

Un Círculo de Luz es una práctica de autoconocimiento, no una terapia. Tu primera responsabilidad es que cada persona se vaya al menos tan segura como llegó.

No es terapia. Si alguien se desborda, pausa la práctica, quédate con calma a su lado y después sugiérele hablar con un profesional de confianza. Ten a mano el número de una línea de ayuda local.

Pasar siempre está bien. Nadie tiene que leer, contar ni enseñar lo que escribió.

Sin consejos. En la ronda de palabra solo escuchamos y agradecemos.

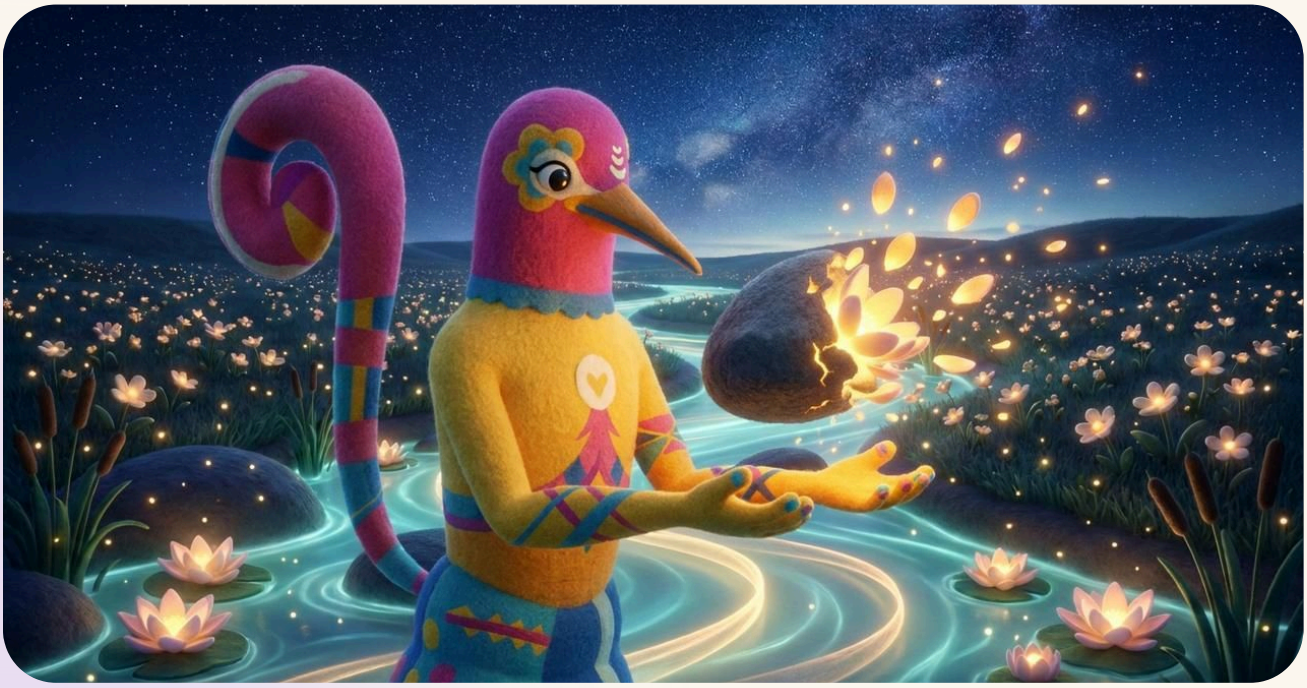
Niños y jóvenes. Los capítulos son para todas las edades. Con niños siempre hay una madre, un padre o un tutor presente. Cambia escribir por dibujar, usa solo los niveles de Don de las cartas y deja fuera las prácticas de sombra de los capítulos 3 y 4.

Protección. Si alguien revela un daño o un peligro, sigue tu deber de protección local. No investigues en el círculo.

Fotos y datos. Fotografía solo a quien esté de acuerdo. Ninguna foto ni dato de niños sin permiso explícito de sus madres, padres o tutores.

Fuego. El capítulo 5 usa papel, nunca fuego real en interior.

Círculos online. Cámaras opcionales, chat cerrado durante la ronda, una persona habla cada vez.





CAPÍTULO 1 · 4:05

Roots of the Earth · Raíces de la tierra · Felicia y los 64 Meta Pets

CÍRCULO ABIERTO O CÍRCULO DE LUZ

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.

Carta: Carta 65 · Felicia · La Susurradora de la Luz

PREGUNTA DE ENTRADA

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

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Invita a respirar tres veces despacio, con los pies en el suelo.
2. Cada persona saca una carta al azar: «el Meta Pet que despierta hoy para ti».
3. Lee su nombre y su afirmación en silencio y después una vez en voz alta, para sí.
4. Escribe una frase: «Hoy despierta en mí…»

RONDA DE PALABRA

El nombre de tu Meta Pet y tu frase. No hace falta nada más.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Timidez o risas: dales la bienvenida. Este capítulo trata de llegar, no de actuar.
- Alguien saca una carta que «no le gusta»: invita a la curiosidad. Cada carta lleva un don dentro.
- Silencio: deja que esté. Un círculo en silencio sigue siendo un círculo.

FRASE DE CIERRE

"Todo empieza bajo tierra, en silencio."

GESTO PARA LA SEMANA

Diez minutos de silencio al día esta semana.

Apto para cualquier grupo, también familias y primeros círculos.



CAPÍTULO 2 · 7:37

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

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

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?

Carta: Cualquier carta: el koan de la carta del día de cada persona

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Cuál es la pregunta que dejaste de hacerte?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Invita a cada persona a escribir la pregunta que dejó de hacerse, sin corregirla.
2. Cada una saca una carta y lee su koan como una respuesta que también es pregunta.
3. Cinco minutos de escritura sobre lo que el koan abre.
4. Quien quiera lee su pregunta en voz alta una vez.

RONDA DE PALABRA

Tu pregunta, solo si quieres decirla en voz alta. Agradece a cada persona; no respondas.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Ganas de responder la pregunta de otra persona: recuerda con suavidad que aquí solo escuchamos.
- Grandes preguntas sobre el sentido o la fe: hónralas, son bienvenidas como preguntas.
- Nota: las voces y el sonido de este capítulo aún son provisionales.

FRASE DE CIERRE

"No hace falta responder hoy. Basta con volver a preguntar."

GESTO PARA LA SEMANA

Haz tu pregunta una vez al día, en voz alta, al cielo.



CAPÍTULO 3 · 3:19

The Shadow Speaks · La sombra habla · Felicia, Lia y la Severance

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«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.

Carta: Entropía (Meta Pet 1) · Intolerancia (Meta Pet 4) · Turbulencia (Meta Pet 36) · Oscuridad (Meta Pet 11)

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué parte de ti guardas en la oscuridad, y qué intenta proteger?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona saca una carta y lee solo su nivel de Sombra.
2. Escribe tres líneas como esa sombra: «Yo te protejo de...»
3. En parejas, quien quiera lee en voz alta mientras la otra persona solo escucha, sin arreglar nada.
4. Cada una escribe una línea desde el Don de la carta hacia la Sombra.

RONDA DE PALABRA

Cómo fue escuchar a tu sombra en lugar de luchar contra ella.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Emoción fuerte: ve más despacio, respirad juntos, ofrece la opción de pasar. Mantente en calma y presente.
- Análisis o consejos en las parejas: recuerda que quien escucha solo escucha.
- Si alguien se desborda, pausa la práctica y quédate con esa persona; después sugiérele un profesional de confianza.

FRASE DE CIERRE

"Lo que se escucha deja de gritar."

GESTO PARA LA SEMANA

Una vez al día, saluda a un sentimiento por su nombre.

Para círculos guiados por un Facilitador certificado. Con niños, usa solo los niveles de Don.



CAPÍTULO 4 · 4:14

River of Forgiveness · El río del perdón · la Panacea Universal · Meta Pet 4

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«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.

Carta: Meta Pet 4 · Una Panacea Universal — Sombra: Intolerancia · Don: Entendimiento · Esencia: Perdón. Koan: "La panacea cura todo, pero la herida permanece. Por que?"

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué piedra llevas todavía en el bolsillo?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Da a cada persona una piedra pequeña. Coloca un cuenco con agua en el centro.
2. Cada una nombra en silencio un agravio. Nadie dice cuál es.
3. Lee en voz alta la Sombra, el Don y la Esencia de la carta.
4. Cuando cada persona esté lista, y solo entonces, deja la piedra en el cuenco. Quedársela también es una elección válida.

RONDA DE PALABRA

Cómo fue soltar la piedra, o no soltarla todavía.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

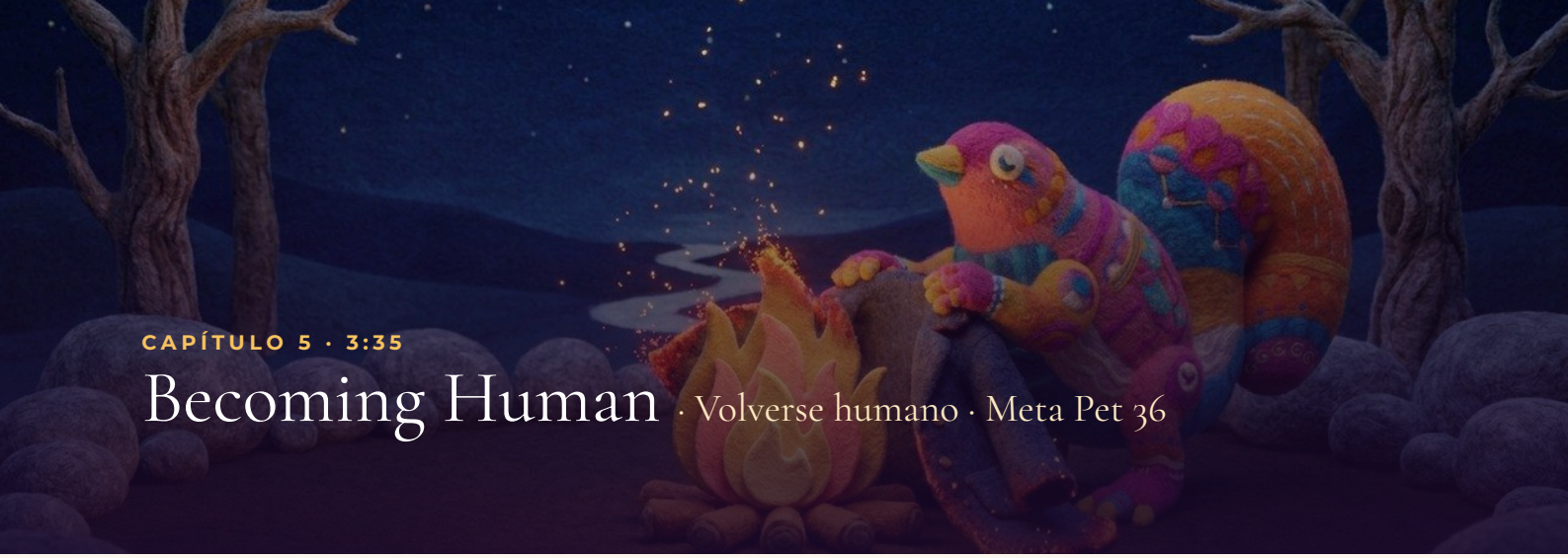
- Presión para perdonar: perdonar nunca es una obligación. «Todavía no» se respeta.
- Heridas antiguas o abusos: no se exploran detalles en el círculo; ofrece cuidado y derivación.
- Alivio o lágrimas: deja que el agua lo sostenga. Agradece, no comentes.

FRASE DE CIERRE

"El río no pide a las rocas que se muevan."

GESTO PARA LA SEMANA

Deja la piedra, o el hueco donde estaba, donde puedas verla.



CAPÍTULO 5 · 3:35

Becoming Human · Volverse humano · Meta Pet 36

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«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.

Carta: Meta Pet 36 · Volverse Humano — Sombra: Turbulencia · Don: Humanidad · Esencia: Compasión. Koan: "Compasion por todos. Quien tiene compasion por la compasion?"

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué disfraz te pones para sentirte a salvo?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona escribe su «abrigo» en una tira de papel.
2. Lee en voz alta la Sombra, el Don y la Esencia de la carta 36.
3. Cada una dobla el papel y lo deja en el centro del círculo. Nunca fuego real en interior.
4. Decid juntos la afirmación de la carta, tres veces.

RONDA DE PALABRA

Cómo sería un día sin ese abrigo.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

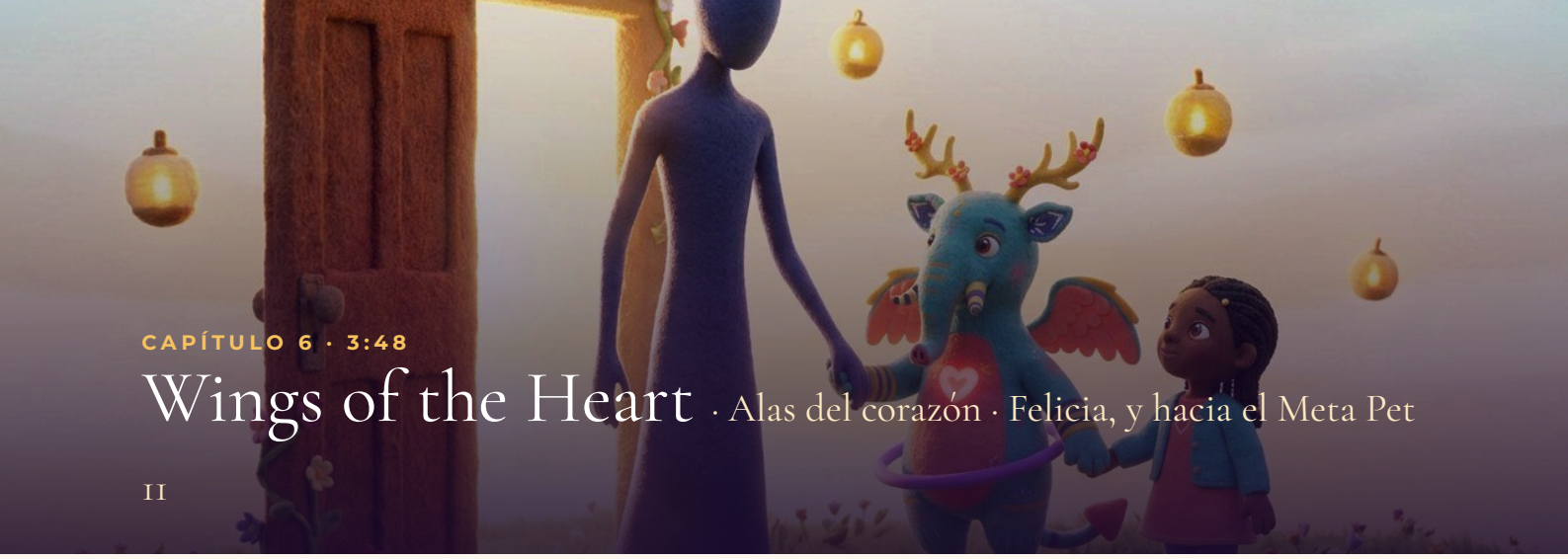
- Hombres, o cualquiera a quien enseñaron a no llorar, pueden sentirse expuestos: protege la opción de pasar y agradece cada intervención por igual.
- El humor como armadura: acógelo y deja después un silencio suave.
- Si alguien nombra violencia o peligro, sigue tu deber de protección y las indicaciones locales.

FRASE DE CIERRE

"La compasión fluye de mi corazón sin esfuerzo."

GESTO PARA LA SEMANA

Una vez esta semana, deja que alguien vea un pequeño temblor.



CAPÍTULO 6 · 3:48

Wings of the Heart · Alas del corazón · Felicia, y hacia el Meta Pet

II

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«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.

Carta: Carta 65 · Felicia · La Susurradora de la Luz → La siguiente carta: Meta Pet 11 · La Luz del Edén — Sombra: Oscuridad · Don: Idealismo · Esencia: Luz

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué puerta de tu corazón se ha oxidado?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona dibuja la puerta de su corazón que se ha oxidado.
2. Al lado, un gesto pequeño para abrirla esta semana.
3. Opcional: cuatro líneas «te quiero todavía» a la madre, al padre, a la niña o el niño interior y a la parte escondida. Privadas.
4. Mano en el pecho, tres respiraciones juntos.

RONDA DE PALABRA

Tu puerta y tu gesto. Las cuatro líneas son privadas.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Duelo por madres o padres, vivos o no: permítelo sin historias. El silencio también sostiene.
- Conflictos familiares: no se pide a nadie que perdone ni que contacte con nadie.
- Si alguien no se siente seguro, pausa y quédate con esa persona; después deriva a un profesional.

FRASE DE CIERRE

"Bienvenida a este lado."

GESTO PARA LA SEMANA

Haz una vez el gesto pequeño que escribiste.



CAPÍTULO 7 · 3:44

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

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

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.

Carta: Meta Pet 11 · La Luz del Edén — Sombra: Oscuridad · Don: Idealismo · Esencia: Luz. Koan: "El Eden nunca se perdio. Donde has estado buscando?"

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué cantarías si no tuviera que salir bien?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Lee en voz alta la Sombra, el Don y la Esencia de la carta 11.
2. Cada persona escribe una frase que nunca haya dicho en voz alta.
3. Quien quiera se pone de pie y la dice, la tararea o la canta, tan pequeña como salga. El grupo solo recibe.
4. Cada una escribe cómo lo sintió en el cuerpo.

RONDA DE PALABRA

Cómo fue dejar salir tu voz, aunque fuera un poco.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

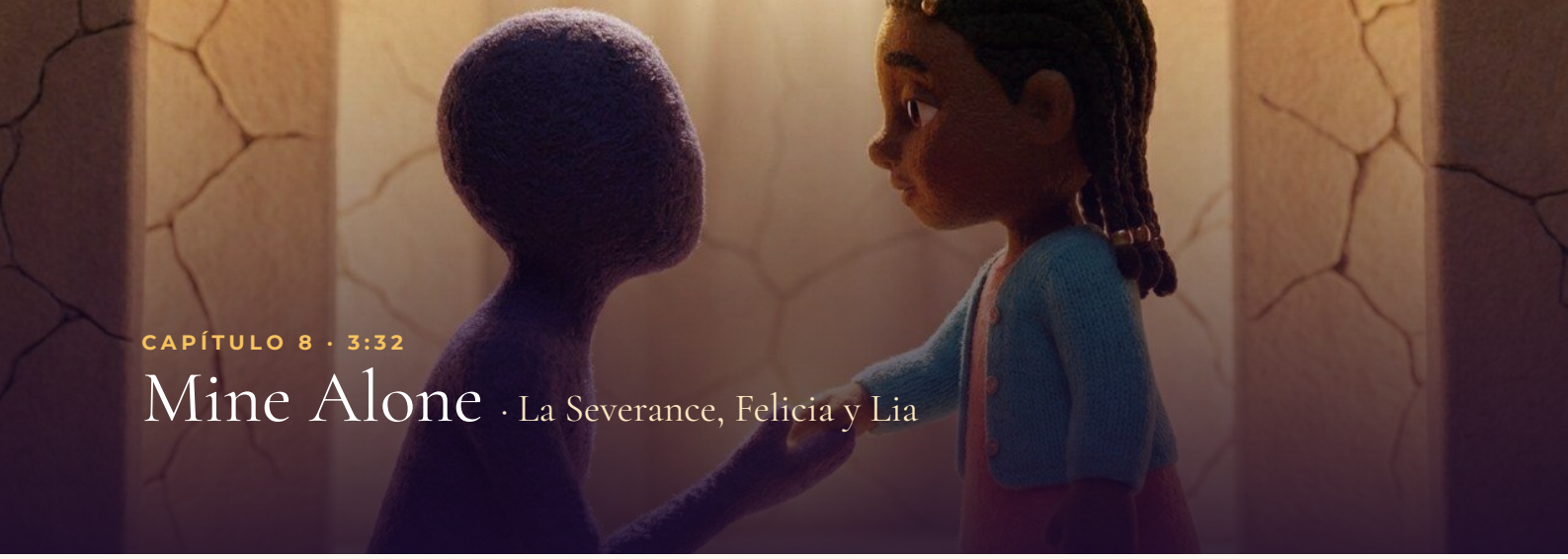
- Miedo escénico: baja el listón. Un susurro cuenta. Pasar cuenta.
- Risas: muchas veces son alivio. Déjalas pasar y vuelve a la calma.
- El final se vuelve azul: nómbralo con suavidad. La sombra vuelve, y seguimos caminando.

FRASE DE CIERRE

"La nube no es el cielo."

GESTO PARA LA SEMANA

Canta una línea, sola o acompañada, cada día de esta semana.



CAPÍTULO 8 · 3:32

Mine Alone · La Severance, Felicia y Lia

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

«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».

Carta: Carta 65 · Felicia · La Susurradora de la Luz

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué te dice la voz que te mantiene «a salvo»?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona escribe tres frases que le dice su voz protectora.
2. Junto a cada una, de qué intentaba protegerla.
3. Mano en el pecho, cada una le dice en silencio a esa voz: «Te veo. Me mantuviste a salvo. Ya no estás sola».
4. Cada una saca una carta y lee su Don: lo que el muro guardaba.

RONDA DE PALABRA

Una frase de tu voz protectora y lo que guardaba. Solo si quieres.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- La canción le habla al público: alguien puede sentirse señalado. Normalízalo: todos tenemos esa voz.
- Puede aflorar soledad o abandono. Ve más despacio, respirad juntos, nunca presiones.
- Si alguien describe un aislamiento que te preocupa, quédate con esa persona después del círculo y sugiérele un profesional de confianza.

FRASE DE CIERRE

"No es el enemigo. Es la herida."

GESTO PARA LA SEMANA

Una vez al día, respóndele a la voz: «Te veo. Ya no estás sola».

Para círculos guiados por un Facilitador certificado. Vuelve a ver el capítulo 3 antes de este.



CAPÍTULO 9 · 3:44

Portal of Light · Los cuatro guías, la Severance y Lia

CÍRCULO DE LUZ · FACILITADOR CERTIFICADO

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.

Carta: Los cuatro guías: Felicia · La Susurradora de la Luz (Carta 65) · Una Panacea Universal (Meta Pet 4, Esencia: Perdón) · Volverse Humano (Meta Pet 36, Esencia: Compasión) · La Luz del Edén (Meta Pet 11, Esencia: Luz)

PREGUNTA DE ENTRADA

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

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Coloca en el centro, en círculo, las cartas de los cuatro guías (Felicia, 4, 36, 11).
2. Cada persona escribe en privado el nombre de la parte de sí que se ha sentido sola.
3. Juntos, despacio, tres veces: «Te vemos. Te nombramos. Te acogemos de nuevo».
4. Tres minutos de silencio, con los ojos cerrados, sin intentar abrir nada.

RONDA DE PALABRA

Una frase sobre tu vida de cada día, vista desde el otro lado de la puerta.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Alivio o lágrimas: es el capítulo de la vuelta a casa. Déjalas estar.
- Alguien puede sentir que no ha pasado nada: la quietud es la práctica. Agradécelo igual.
- Lecturas espirituales o religiosas: acógelas sin debate. Cada persona nombra la puerta con sus palabras.

FRASE DE CIERRE

"Te vemos. Te nombramos. Te acogemos de nuevo."

GESTO PARA LA SEMANA

Tres minutos de quietud al día esta semana, sin ningún objetivo.

Para círculos guiados por un Facilitador certificado. Mejor después del capítulo 8.



CAPÍTULO 10 · 4:16

Infinite Sky · Lia, los cuatro guías y los Meta Pets

CÍRCULO ABIERTO O CÍRCULO DE LUZ

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.

Carta: Tu carta del día: su Esencia es el cielo · Cualquier carta: el koan de la carta del día de cada persona

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué tormenta estás confundiendo con el cielo?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona nombra en silencio una tormenta suya de hoy.
2. Juntos, por dentro: «No soy esta tormenta. Soy el cielo por el que pasa».
3. Tres rondas de ocho segundos de silencio completo.
4. Cada persona saca una carta y lee solo su Esencia, dos veces.

RONDA DE PALABRA

Tres líneas que empiecen por «Y viví, y...», recordadas desde muy lejos.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Al principio el silencio puede parecer largo o incómodo. Mantenlo: es la práctica.
- A las personas mayores puede conmoverlas la voz de Lia anciana. Da tiempo a lo que compartan.
- Si alguien no siente nada, agradéceselo igual: el cielo no necesita sentirse para estar ahí.

FRASE DE CIERRE

"No eres la tormenta. Eres el cielo."

GESTO PARA LA SEMANA

Ocho segundos de silencio antes de cada comida esta semana.

Sirve para un círculo abierto, con cualquier grupo.



CAPÍTULO 11 · 3:40

Happytalism · Lia anciana, toda la ciudad y toda la compañía

CÍRCULO ABIERTO O CÍRCULO DE LUZ

«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.

Carta: Los 64 Meta Pets, juntos · Cualquier carta: el koan de la carta del día de cada persona

PREGUNTA DE ENTRADA

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

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Cada persona escribe una cosa de su vida que todavía funciona con el «nunca es suficiente».
2. Cada persona saca una carta y lee su Don.
3. Cada persona elige un acto concreto de «suficiente» para esta semana.
4. Todos de pie. Cada persona dice en voz alta: «Desde este momento, en mi calle, voy a...».

RONDA DE PALABRA

Tu promesa, en una frase.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Pueden aparecer lecturas políticas. Devuelve el círculo al acto personal: una célula despierta.
- Cinismo («es una utopía»). Acógelo y lee el verso: «No es utopía, solo lo posible cuando elegimos».
- La energía sube: terminad de pie y dejad que el grupo cante o aplauda si quiere.

FRASE DE CIERRE

"Somos la luz."

GESTO PARA LA SEMANA

Un acto de «suficiente» esta semana, ofrecido con tu Don.

Sirve para un círculo abierto, con cualquier grupo. Ideal para equipos y escuelas.



CAPÍTULO 12 · 4:26

The Path of Light · Lia niña y anciana, Felicia, los guías y toda la compañía

CÍRCULO ABIERTO O CÍRCULO DE LUZ

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.

Carta: Carta 65 · Felicia · La Susurradora de la Luz

PREGUNTA DE ENTRADA

¿Qué ha cambiado en ti entre el primer capítulo y el último?

LA PRÁCTICA · 15 MIN

1. Coloca en círculo las cartas de los capítulos que habéis compartido.
2. Todos de pie. Leed despacio las siete estaciones: raíces en la tierra … corona de estrellas.
3. En cada una, tocad el lugar del cuerpo que nombra.
4. Cada persona dice el paso del camino que dará mañana, y con quién.

RONDA DE PALABRA

El capítulo que fue más tuyo, en una frase.

QUÉ PUEDE SURGIR Y CÓMO SOSTENERLO

- Los finales traen duelo además de alegría: nombra ambos.
- Algunas personas querrán seguir reuniéndose. Ofrece el siguiente paso: Explorador Meta Pets y el camino de Facilitador.
- Cierra despacio. No apresures el último susurro.

FRASE DE CIERRE

"Estás en casa."

GESTO PARA LA SEMANA

Da cada día un paso del camino, con alguien.

Sirve para un círculo abierto y es el cierre natural de una serie completa de Círculos de Luz.

TU PROPIA PRÁCTICA

Cuidar a quien sostiene

No puedes darle a un círculo más calma de la que tienes. Estos pequeños rituales mantienen firme tu propia luz.

ANTES DEL CÍRCULO

1. Diez minutos de silencio, o la meditación de 7 minutos de la carta del capítulo.
2. Saca una carta para ti y lee su afirmación.
3. Pon una intención: «Que cada persona se vaya un poco más ligera».

DESPUÉS DEL CÍRCULO

1. Lávate las manos, bebe agua, respira tres veces despacio.
2. Escribe una cosa que te conmovió y una que harás distinto.
3. Suelta las historias. Pertenecen a quienes las compartieron.

Quien facilita también participa: recibe lo que el círculo te da.



DESPUÉS DEL CÍRCULO

Invitaciones y comunidad

Invita en este orden, sin presión. Una invitación es un regalo, no una venta.

1. El curso de estudio gratuito: cada capítulo, las cartas y las prácticas en cuatro idiomas (código QR al final).
2. El próximo círculo, con el siguiente capítulo.
3. El Método Meta Pets: el Pack Explorador con las 64 cartas, el curso online y la app.
4. Regala una butaca: un donativo para que un niño o una escuela puedan ver la película.

CUÉNTANOS CÓMO FUE

Escribe a lgallardo@worldhappiness.foundation con la fecha, la ciudad (u «online»), el capítulo, el número de personas y un momento que quieras compartir. Con permiso de quien lo dijo, podremos usarlo en la página de la película. En redes, etiqueta a @metapetsworld y usa #LightCircle.

CINCO MANERAS DE ENTRAR EN LA HISTORIA

Espectador → Amigo de la película → Explorador → Facilitador → Guía. Cada paso pide un poco más y da un papel más grande. Los Facilitadores que acogen círculos con regularidad pueden formarse como Guías y preparar a nuevos Facilitadores.



IMPRIME Y COLOCA EN EL CENTRO

Nuestros acuerdos

Lo que se dice aquí se queda aquí.

Escuchamos sin arreglar.

Cualquiera puede pasar.

Hablamos desde nuestra experiencia.

Agradecemos cada voz.

Despertando Tu Luz Interior · Círculo de Luz

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