

14 de abril de 2022

Tomen una respiración, recuéstense en su asiento con los ojos abiertos, Tomen otra respiración, ojos abiertos, y estén presentes intencionalmente. Elijan estar presentes, sea lo que sea que eso signifique para ustedes. Estoy quieto, estoy presente, sentado en mi asiento, mis ojos abiertos, estoy mirando por mis ojos a la pared allá, al cuadro, a la ventana, a la puerta, lo que sea, y yo estoy aquí mismo. Estás aquí mismo, y mira a algo por allá. Estoy en el centro de mi cabeza, mirando por mis ojos, los ojos están bien abiertos, y veo esa puerta, o cuadro, o lo que sea, allá.

Y ten en claro: Estoy aquí y eso está allá. Así como suena. Toma otra respiración y date cuenta de estar en tu cuerpo; “puedo sentir el peso de mi cuerpo, puedo sentir mi cola en la silla, mis pies sobre el piso. Puedo sentir el peso de mi cuerpo y estoy cómodo. Ningún pensamiento excepto este; estoy aquí mismo, estoy cómodo. Y entonces relájate. Y nota que no es un pensamiento; es una acción. Toma otra respiración, tal vez una exhalación mayor, recostándote en tu asiento. Cómodo, relajado, presente.

Ahora haz que la mente, tu mente racional, eso es, la que piensa, simplemente elige – esto es una elección – que esté en silencio, en quietud. Eso significa que un pensamiento secundario que está allá atrás sigue charlando. Pregunto, ¿lo estoy haciendo bien? Creo que estoy en quietud. Haz que eso esté en silencio. Entonces, ningún pensamiento pensado. Ojos abiertos. Toma conciencia de ti mismo sentado en una silla. Nota si la mente racional empezó a pensar; no hay problema, solo elige estar en quietud. Y luego mira alrededor de la habitación, y ves lo que ves, pero no dices lo que ves. Entonces hay un cuadro. Veo el cuadro pero no necesito llamarlo cuadro; yo sé que es un cuadro. Solo mira alrededor de la habitación a lo que ves, nótalos, sin rotularlos. Si dejaste de respirar, muy probablemente empezaste a pensar, esas dos cosas van juntas. Entonces toma una respiración suave, cómodo, relajado, no estoy haciendo nada más que estar sentado en una silla, conciente de mí mismo estando presente.

Ahora, mira si sostienes este espacio muy suavemente, no de gran manera, muy suave. ¿Hubo algo en tu pasado, que sucedió y fue un poco torpe? Una cosa pequeña. Solo algo pequeño. Incómodo. Tal vez algo que no funcionó, te avergonzaron, o alguien te culpó; no la cosa más profunda y terrible que hayas hecho, solo alguien que tal vez no te aprobó. No algo profundo, quizás una maestra con quien no te llevabas bien en la escuela; simple. Ahora, sostén eso, y otra vez: “estoy sentado en una silla, me doy cuenta de ese cuadro, puerta, allá, pero yo estoy aquí, y luego pregúntate: ¿esta cosa en mi pasado, tiene algún valor para mí, sentado en esta silla justo ahora? ¿Algún valor en absoluto? Si no tengo que arreglarlo, no tengo que repararlo, no tengo que disculparme con alguien, solo estoy aquí mismo sentado en una silla y me doy cuenta de esa experiencia. ¿Esto tiene algún valor para mí?

Ahora bien, se puede hacer esto de dos maneras, porque hay muchos de ustedes que son nuevos, de modo que voy a asumir que conocen ciertas cosas en Mastering Alchemy, pero para aquellos que saben sobre el 4º, 5º y 6º Rayo, aquí es donde juegan. Todos los demás creen en su mente una imagen mental de una rosa, recuerden cómo se vería una rosa. Imagínenla justo enfrente de ustedes. Y este pequeño pensamiento ¿tiene algún valor para ti ahora mismo? Si no estuviera en tu percepción conciente, si no tuvieras ningún recuerdo de esto, ¿estarías más cómodo? Esto no es gran cosa, probablemente no es algo que hayas pensado, pero si no estuviera allí, ¿estarías más libre, tendrías más libertad, más espacio para considerar otros pensamientos? Si este pensamiento no estuviera en tu percepción conciente. Aun si fuera inconsciente, no estuviera en tu percepción conciente. Y si la respuesta es sí, juega con el 4º Rayo y simplemente lo aflojas, no tiene valor. Juegas con la rosa. Te damos un nuevo pensamiento: permite a esta rosa recogerlo, lo pones dentro de la rosa. Ya no está en tu mochila; esta rosa está muy feliz de recoger cualquier cosa que sea inferior a ella. De modo que todo lo que veas incómodo. Para aquellos de ustedes en el juego con 4º a 6º Rayo, lo miran en ese banco del 5º Rayo, ¿tiene algún valor? ¿Esta experiencia o pensamiento tiene algún valor? Si no es así, devuélvelo a la biblioteca en el cielo, hablando

metafóricamente, y los que están con la rosa, permitan que la rosa absorba esto, y hacen explotar la rosa. La rosa puede disiparse de vuelta a la energía. Realmente simple. Y nota que aún estás aquí sentado, en tiempo presente, cómodo, ojos abiertos. No pensando.

Ahora bien, en tiempo presente tengo un enorme lugar para simplemente cambiar los muebles de lugar, cambiar el juego, empezar a reconocer ¿Esto de mi pasado tiene algún valor para mí? Ahora hay otro aspecto de esto, porque aquí has de reconocer una herramienta realmente valiosa y su información. El pasado está hecho de dos cosas: una parte de información (Yo tuve esta experiencia) y una emoción, y mi experiencia fue triste, incómoda, o lo que sea.

Pero lo que te permite salir del juego de la 3ª dimensión del tiempo lineal, es entender que las emociones, los sentimientos, solo pueden existir en tiempo presente. No existen en el pasado. Solo existen en el momento presente. Por ejemplo: me divorcié hace veinte años, y fue triste. O bien, mi madre murió hace veinte años y estoy triste.

Cuando echas una mirada en tiempo presente a un evento (mi madre murió y estoy triste) hay dos partes. Una es información: mi madre murió hace veinte años. Pero solo puedo estar triste en el momento. Si eres capaz de simplemente separar esas dos cosas, y permitir que el evento sea una parte de información, (mi madre murió hace veinte años). Eso sucedió. Ahora, ¿eliges estar triste por eso hoy, por un evento que sucedió hace veinte años? Puedo extrañar a mi madre, disfrutaba de mi madre, mi madre era una gran persona. Me dio gran información. Me gustaría que todavía estuviera aquí. No hay emoción. Es simple conversación con respecto a un evento. Pero cuando le agregas “triste”, estás triste ahora mismo, y eso es una elección en tiempo presente. Yo podría elegir decir “Tuve una grandiosa experiencia con mi madre, ella era realmente maravillosa. Me dio mucha información buena. Yo amaba a mi madre. Me divertía tanto con ella, lo pasábamos muy bien cuando estaba con ella.” Eso es un conjunto de pensamientos muy diferente de elegir identificarse con la pérdida de tu madre hace veinte años cuando eso ocurrió en tiempo presente.

Entonces, ¿cómo eliges? ¿Continúas con un conjunto inconsciente de pensamientos y emociones que simplemente se vuelven un hábito en que sostienes la atención? O puedes reconocer: “tengo poder, tengo capacidad, tengo elección, Mi madre murió y puedo pensar en ella en este momento. Me divertía tanto con ella”. O bien, “Todavía tengo estrés y tristeza porque ella no está aquí desde hace veinte años.” Entonces durante veinte años has estado cargando con este “pobre de mí, mi madre se fue.” ¿Te gustaría cambiar eso ahora mismo? Ahora bien; nada de pensar. Solo estar en quietud, y considera – no digo que pienses – solo considera: el pasado está hecho de momentos de tiempo presente que han pasado, que tienes la capacidad de observar, no regresando al pasado sino desde este momento.

Yo fui al colegio, fui a la universidad, tuve este trabajo, conduje un coche; todo eso está en mi pasado. Muchos de esos asuntos diferentes, lo que desayunaste, no tiene emoción en ellos. Cuando dices, desayuné huevos y panceta, eso no lleva carga. Es simplemente darse cuenta de una información relacionada con el pasado. Pero si eres capaz de simplemente hacer esta consideración y empezar a traer algunos de esos eventos donde “no estoy bien, no le gusto a nadie, tengo vergüenza”, empiezas realmente suave y juegas a traerlos al tiempo presente, 4º, 5º, 6º Rayo, y luego el 8º Rayo. Pero si no conoces esas herramientas, conoces la rosa. ¿Puedo permitir que el evento sea el evento, sin tener una emoción? ¿Y ese evento tiene algún valor en mi espacio ahora? ¿Hay alguna razón para sostener ahora mi atención en la muerte de mi madre hace veinte años? Y en ese momento, sin una emoción, ponemos eso en una rosa y la hacemos explotar. Y simplemente donde la carga de la tristeza estaba contenida como punto de atención, que el Universo dice “Voy a darte más de esa tristeza si realmente quieres seguir poniendo tu atención en ella, en el pasado” O dejas que eso se vaya y empiezas a darte cuenta de cuánto de ti vive en el corazón, que has estado perdiéndote que es muy de 5ª dimensión. Feliz, capaz, misericordioso, seguro, entusiasta. Otra respiración.

Y uno más. Nota que estás aquí sentado en la silla, en tiempo presente, y elige un sentimiento. Feliz, cómodo, complacido contigo mismo, un sentimiento que crea una sonrisa. O tal vez solo sonrías y notas qué sentimiento acompaña al evento en tiempo presente llamado sonrisa.

Entonces el tiempo tiene muchas posibilidades, es una aplicación, y aquello en que pones tu atención en tiempo presente, la oportunidad de ralentizar el tiempo, de acelerarlo, acceder al tiempo simultáneo, es una información, todo eso empieza a presentarse para que tú elijas.

Ahora, una respiración más. Nota: estoy sonriendo. El sentimiento, estoy sentado en una silla, realmente no tengo nada que hacer, estoy en tiempo presente, en el centro de mi cabeza, mirando a través de mis ojos, y veo la pared, el cuadro, la puerta, allá. Y yo estoy aquí. Y tengo una sonrisa y tengo el sentimiento

Mueve los dedos de los pies, toma otra respiración y por el momento simplemente decide: “Estoy completo”. Aquí mismo, muy simple. Completo, en esta percepción conciente.

Estoy completo es un aspecto útil al terminar algo. Porque a menudo en 3ª dimensión, no lo terminamos, solo lo arrastramos con nosotros. Porque creemos que nos movemos a través del tiempo. Pero cuando reconoces “estoy sentado aquí mismo” y el tiempo es muy elástico y pasa a través de mí, yo puedo manejar el tiempo.

Toma una respiración, palmea tus muslos, “estoy completo”.

Déjame entregar esto a Roxane. Estoy curioso, ¿qué han notado? ¿Qué han recordado? ¿Cómo es esa experiencia? Y tal vez algunas otras preguntas que podrían tener, dedicaremos un tiempo a responder. Rox, te lo paso a ti.