

Roxane: ¡Hola a todos! Si tienes una pregunta, la escribes en tu panel de control, y aparece en mi pantalla y yo puedo hacer la pregunta por ti, haznos saber si eres un oyente nuevo, y/o si estás en Nivel 1, 2, 3 y más, y eso ayudará a Jim a responder tus preguntas más cerca de las herramientas que dispones en tu caja de herramientas.

Veamos; esta es de una persona que está en el Nivel 2. ¿Cómo está estructurado el tiempo en el espacio de sueño? ¿Y cómo podemos aplicarlo con nuestra intención, en el espacio de sueño?

Jim: Es una gran pregunta. La primera parte de eso es que el espacio de sueño no es lo que ustedes piensan que es. Y en su mayor parte, ese espacio de sueño, el tiempo como lo conoces en 3D, el tiempo tridimensional, pasado presente y futuro, definitivamente no sucede de esa manera. Está en tiempo presente, y lo que pasa es que estás constantemente creando la experiencia del sueño. Eso no es exacto 100%, pero estás creando el contexto del sueño por medio de los pensamientos que sostienes mientras pasas y dejas el cuerpo. Entonces el cuerpo etérico, cuerpo astral, más apropiadamente llamado etérico, se va y el cuerpo físico entra en reposo y rejuvenecimiento, pero el cuerpo mental/emocional, y todos los otros, el Yo Superior, todos se van. Y el espacio de sueño no es de 3ra dimensión. Entonces en ese espacio tienes un constructo totalmente diferente, empiezas a manejarte por medio de la intención, al entrar en él, y también por irte a dormir en un espacio al que no llevas un “tengo un mal día, me voy a dormir”. Porque ese punto de atención sobre tu día entra inmediatamente al espacio de sueño, y entonces todos los pensamientos alguna vez pensados – eso es el espacio de sueño – se alinean con la alineación de los pensamientos que estás sosteniendo. De modo que está mal manejado desde el comienzo.

De modo que la manera de manejarlo en general, es empezar creando una rosa y limpiar tu día, y devolver a todos lo que quedó en tu espacio. Te detienes y dices ¿quién se metió en mi espacio? Y una vez hecho eso, haces la pregunta: ¿Dónde me dejé? Te verás en una señal de Parar, mirando a un objeto en la tienda, o hablando con alguien; todo eso surge. Convócate a ti mismo a regresar. Y luego intenta entrar en el espacio de sueño. Nosotros señalamos los jardines; si puedes pasa un tiempo en los jardines, fabulosos jardines. Empiezas a crear un punto de entrada que te permite manejarte a ti mismo en tiempo presente en relación a mucho de lo que pasa en el espacio de sueño.

Pero es mucho más grande que eso, porque estás jugando en un lugar donde te vas a casa. Cada noche te vas a casa, es como si dejaras el cine y salieras al mundo. Y luego vuelves al cine al día siguiente. Es entrar en el espacio, más que manejar el tiempo.

Roxane: Aquí hay una de un oyente nuevo: ¿Cómo se relaciona con el tiempo la preocupación por el futuro? Relacionarla con esta comprensión del tiempo.

Jim: Solo puedes crear en el presente. Entonces, si pones tu atención en preocuparte por el futuro, estás sosteniendo tu atención en una dualidad tridimensional, bueno/malo, correcto/equivocado, estás trayendo emoción a los pensamientos, “el mundo se está haciendo pedazos”, o bien “tengo miedo de...” y al oír esas palabras ellas se vuelven el punto de atención. El miedo es una experiencia de 3<sup>a</sup> y 4<sup>a</sup> dimensión, y cuando sostienes tu atención en él, básicamente es muy magnético, y sostienes mucho miedo, ese imán es realmente fuerte. Si puedes reconocer que la mayor parte de lo que sucede en tu realidad no tiene nada que ver contigo absolutamente.

Ahora bien, la gente va a discutir eso, “Sí, pero todo lo que está pasando en Ucrania, y siento lo de esta gente.” ¡Lo entiendo! Lo comprendo completamente. Pero lo que pasa es que desde un punto de vista de lo que está pasando en Ucrania tiene muy poco que ver contigo allí donde estás sentado ahora. No significa que no importe; simplemente significa que si atraes la emoción de miedo, resentimiento, etc. hacia tu espacio, estás creando para tu espacio. No está ayudando a la gente en Ucrania, que te sientes en tu espacio preocupándote por ello.

Entonces en el contexto del Tiempo, en el contexto de esta conversación, aquello en que sostienes tu atención es lo que creas en tu realidad. Ese nivel de preocuparse por el futuro también empieza a ser la naturaleza creadora de lo que vas a crear en tu futuro. Si en tiempo presente puedes empezar a reconocer, “estoy en el mundo, pero hay muchas películas que están dándose en el mundo que no tienen nada que ver conmigo”. Incluyendo a tu vecino de al lado, lo que él piensa de lo que sea, en general no tiene nada que ver contigo. Si puedes empezar a reconocer “me doy cuenta de esa gente, puedo permitir a esa gente, pero aquí mismo yo estoy interesado en el bienestar”. Y si puedes sostener tu atención en lo que significa el bienestar, y qué aspecto tendría, y cómo se sentiría tener bienestar, lo que puedes hacer es simple: empezar a crear una sonrisa para ti mismo. Crear un disfrute. Tal vez es salir a caminar y estar en tiempo presente, y decir “Vaya, esto es realmente hermoso, en el mundo ocurre la primavera/el otoño, puedo disfrutarlo.” Ese empieza a ser el constructo a partir del cual tú creas tu futuro.

Pero cuando es la preocupación y el pasado, dos cosas combinadas, si miras alrededor, la gente que se preocupa y sostiene una atención limitada en la posibilidad del bienestar, usualmente reciben lo que sostienen en su atención.

Roxane: Esta pregunta es: ¿Puede el Espíritu Santo ser accesible solo desde el tiempo presente? O hay un puente entre todas las dimensiones. ¿O qué?

Jim: Tú solo existes en el tiempo presente. No hay pasado, no hay futuro, desde el punto de vista de que habrá un momento de tiempo presente en el futuro. Y ha habido un momento de tiempo presente en el pasado, en el contexto de la linealidad en que reconocemos que está el mundo. Pero tú solo existes ahora. El Espíritu Santo nunca te deja; tú nunca dejas al Espíritu Santo. Puede que no tengas una definición de eso, o un reconocimiento de esa configuración energética, pero en tiempo presente, si tomas una respiración y empiezas simplemente a aquietarte en el espacio del corazón, está la presencia del Espíritu Santo. Nunca te deja; usualmente nosotros lo dejamos. Dejamos toda esa configuración de belleza y bienestar, para poner nuestra atención en el futuro y en el pasado.

Roxane: Esta pregunta es: ¿La elección está de algún modo basada en la imaginación?

Jim: La imaginación es una cosa realmente importante. Es algo que en general nos roban cuando niños, y es algo en la caja 3D que realmente no es muy permitida. Ahora bien, yo defino la caja 3D como condicional. Porque si puedes imaginar cosas, y tienes la alegría de esa imaginación, encontrarías que tu capacidad creativa se amplifica y empiezas a experimentar lo que imaginas. Si tú fueras brillante, y entusiasta, y hablando y creando, y realmente inteligente, y yo no soy como tú, pero yo soy el grande y tú la pequeña, yo probablemente te diría que te detengas y te calles, y te sientes, y dejes de hacer tanto ruido, porque no hay ángeles con los que sigues simulando jugar. Deja de imaginar estas cosas, y crece de una vez. Ese sería el mensaje. ¿Alguien conoce esa situación?

Pero donde estamos jugando, al encontrar ese espacio que recién establecimos, y estás quieto, presente, conciente, y empiezas a vaciar la mochila, y a recomponerte e integrarte, y luego componer ese cuerpo de luz – que no es un cuerpo, definitivamente no es físico, es un sistema integrado de consciencia que te junta con todos los aspectos de ti mismo, es allí que puedes jugar con la imaginación a crear el mundo que está en proceso de advenir.

Y muchos empiezan a entender y a darse cuenta de su imaginación una vez más, que es una de las grandes piezas que se está desplegando en el lado de las oportunidades de este Cambio.

Roxane: Este es un comentario de una persona graduada. ¡Qué pregunta poderosa es esta! ¿Tiene algún valor para ti ahora? Gracias por eso, Jim.

Jim: Bienvenida.

Roxane: Esta es otra pregunta: ¿Jugamos en el cuerpo etérico, cuando usamos la realidad virtual? ¿Es el cuerpo etérico donde nos corporizamos en el nuevo reino?

Jim: El cuerpo etérico es lo que tendrás opción a experimentar en ese nuevo reino que se desenvuelve, junto con el cuerpo físico. Es una evolución. El cuerpo etérico, como construcción de densidad diferente, en el cuerpo etérico no tienes las mismas limitaciones que tienes en el espacio de 3ª dimensión.

En ese espacio de 5ª dimensión, es físico. El mismo árbol que ves por la ventana existe en la 5ª dimensión tal como en la 3ª dimensión, pero en la 5ª dimensión tú no tienes limitaciones. Por ejemplo, muchos de ustedes están jugando en el Nivel 3, hemos estado introduciendo en esta octava, lo que es transición, es un puente entre 3ª dimensión y 5ª dimensión, que empieza a ser más tangible. Y una de las cosas en ello es una gravedad de clase diferente. Suena imposible. Oh, sí, es muy posible. Si sales de la configuración mental de la 3ª dimensión. Entonces, esta gravedad, todavía tienes los pies en el piso, pero empiezas a tener esta flotabilidad, esta liviandad, esta imaginación se vuelve mucho más disponible en esta gravedad más liviana, es fluida, es elástica, tienes la capacidad de funcionar en tiempo presente sin que el pasado y el futuro lleguen a ser una consideración.

Sucedan muchos cambios que llegan al jugar en este cuerpo etérico. Esto se presenta y se vuelve a presentar a la gente, pero en tanto te aferras a la 3ª dimensión, y miras hacia atrás y hacia adelante como manera primordial de crear, ese cuerpo etérico no está disponible. No puede funcionar en el espacio de 3ª dimensión.

Roxane: Esta es de una persona en el Nivel 1, ¿Cómo permanecer fuera del espacio de otra gente, energéticamente, y cómo distinguimos nuestras proyecciones de nuestras percepciones? ¿O es la realidad nuestra proyección?

Jim: Bueno, la realidad es tu proyección. Al jugar en el Nivel 1, las herramientas que predominan en el Nivel 1, las herramientas predominantes aun si nunca hacemos nada más en Mastering Alchemy, son la rosa y las palabras. Cuando eres capaz de básicamente reconocer una consideración diferente, que tu aura, si extiendes tu brazo hacia adelante y giras la palma de la mano hacia ti, allí es aproximadamente donde el aura empieza, o termina. Si fueras a decidir un punto de demarcación – en este caso hablamos de la rosa al borde del aura – y traes tu atención a tu lado de la rosa. Todo lo que está desde la rosa hasta mi corazón es prácticamente mío para jugar con ello, y todo lo que está del otro lado es el teatro de Shakespeare. Cuando se empieza a entender ese concepto, inicias un camino que se vuelve muy claro. Esta es mi energía, y eso no es mi energía. Y mucho de la energía que está ahora adentro desde la rosa, para propósitos históricos, se vuelve algo que puedes limpiar, sacar. Y puedes discernir: esa persona allá está enojada, pero no está enojada conmigo, solo está enojada. Entonces, en tanto antes ese enojo pasaba a través de ti, y te preguntabas por qué ese extraño estaba enojado contigo, ahora ese enojo se detiene justo en el punto de la rosa.

Las palabras son muy importantes, porque en general las palabras son pensadas por nosotros, pero no sentidas por nosotros. Entonces al entrar en tiempo presente, y básicamente si te pregunto ¿sabes qué es la certidumbre? La mente responde, “Seguro, yo sé qué es.” Pero si digo – y todos habrán jugado a esto – cierra los ojos, toma una respiración y siente la certidumbre, eso es una experiencia muy diferente de pensar en la certidumbre. Entonces cuando puedes reconocer que puedes crear tu alineación por cómo sostienes tus sentimientos, y cómo permaneces de tu lado de la rosa, empiezo a reconocer al mundo desde una perspectiva muy diferente y a darme cuenta de que todo ese enojo y resentimiento y política no tienen nada que ver conmigo. Y descubres que estás en el mundo pero no eres de ese mundo. Y ese empieza a ser todo este cambio transicional sobre quién eres y cómo quieres experimentarte.

Roxane: Esta es de una persona en Nivel 1. ¿Estar en el centro de la cabeza es más sobre extraer o sobre atraer hacia adentro?

Jim: Si. Extraer, cuando no estoy en el centro de mi cabeza, mi punto de atención está allá afuera, yo siento lo que está pasando allá afuera, reacciono a lo que está allá afuera, y estoy allá afuera. Pero cuando tomas una respiración y te estableces en el centro de tu cabeza, y estás de tu lado de la rosa, de pronto es un desprendimiento. Pero no es que tú te desprendas por ti misma. Ya no estás adherida a todo lo que está allá afuera que en gran medida no tiene nada que ver contigo: es ruido.

Cuando te quedas en tu espacio, hay más quietud. Y en este lugar en que recién terminamos de jugar, con los ojos abiertos, de pronto te aquietas más, estás conciente, presente, no hay mucho sucediendo. Tu mente está divagando más que probablemente y tú le empiezas a decir que se calle. Y la quietud empieza a ser una experiencia que mucha gente nunca tuvo. Entonces desde ese punto puedes reconocer: ¿cómo quiere participar con el mundo? ¿Cómo elijo, versus cómo reacciono? Y eso es un cambio masivo. Muy simple, pero un cambio mayor.

Roxane: Esta es de una persona en Nivel 1, que dice que lo disfruta y es muy iluminador para ella. En cuando a tus palabras sobre el tiempo circular, no diría que lo domino, pero sí que lo siento. Sin embargo me gustaría si puedes explicar un poco más sobre “las cosas vienen a ti”.

Jim: Has tenido momentos de experiencia en que usas la palabra coincidencia. “¡Vaya! Justo estaba pensando en ir a ver esa película, y llamaste y dijiste que tenías dos entradas para verla. ¡Qué grande!” Coincidencia. De cierto modo, lo que pasa cuando empiezas a jugar en este espacio de tiempo presente, quietud, y a reconocer lo que te gustaría experimentar, aquello en que sostienes tu atención es lo que el Universo te trae. Y simplemente empiezas a reconocer “Me gustaría que sucediera esto”, y no estás enganchada, no estás necesítandolo, no estás inclinándote hacia “tengo que tenerlo”, solo estás diciendo, “sí, me gustaría que eso viniera a mí”. Y en realidad, en gran medida se trata de manejar la mochila, porque el papá/mamá/maestra/sacerdote del mundo te dijeron “esta es quien eres, y esta es quien fuiste.” Y aunque sigas esta instrucción, al permitir que lo que desees venga a ti – porque esa es la mecánica – esa mochila muchas veces va a discutir contigo.

Si eres una persona que cree que el dinero es la raíz de todos los males, y luego dices “Muy bien, te oigo, Jim, voy a permitir que cien dólares vengan a mí” Vas a estar en un conflicto, porque la mochila va a estar gritando fuerte que eso define a la estructura de cómo crees que funciona el mundo. Pero si reconoces: “el dinero no crece en los árboles, el dinero no es la raíz de todos los males”, va a ser una herramienta muy útil si puedes permitirte jugar con ella como herramienta. Entonces el dinero que viene a ti no es una cosa, como ejemplo. Pero cuando tienes la mochila llena de dudas y argumentos, y estructura de creencias contraria a la facilidad y el bienestar, entonces habrá un poco de conflicto.

Cuando limpies un montón de esa mochila, Nivel 2, que trata sobre vaciar esa mochila, mayormente sin esfuerzo, empezarás a reconocer cómo las cosas funcionan desde el corazón, a pensar desde el corazón en lugar de la cabeza, y la capacidad de permitir que las cosas vengan a ti empieza a ser la manera de funcionar.

Entonces no es difícil, pero es este cambio en la percepción conciente. “El mundo me dijo que así es como funciona” y de pronto estás en Mastering Alchemy Nivel 2 que dice “bueno, funciona así si sostienes tu atención en él. Pero ¿alguna vez consideraste poner tu atención en lo que hicimos en la hora anterior?” Sentarte en quietud, reconocer que estás en tiempo presente, notar que el cuadro y la pared están allá, el mundo está allá, yo estoy simplemente aquí mismo, Y ese concepto de permitir que la sonrisa traiga un sentimiento, generalmente funciona.

Ahora bien, una vez que estoy en esa sonrisa, cómodo, y tengo la sensación de mis palabras, comandando mi presencia, seguro, capaz, feliz, eso es simplemente quién soy, aquí sentado, sin esfuerzo. Eso se vuelve muy magnético desde el corazón, y simplemente atrae hacia ti lo que te gustaría que el Universo te brinde.

Es muy simple; pero no es fácil. Es como que eres un tren de carga a 90 millas por hora, y me siento aquí y te digo “¡Gira a la derecha! No pienses; solo gira a la derecha.” “¡No! ¡me voy a estrellar!” No, realmente no te vas a estrellar, pero eso es una creencia, y mientras esa creencia esté allí discutirás con el concepto de girar a la derecha.

Roxane: Jim, esta es de una persona que está en el Banco del Parque. Es difícil para mí alinearme con mi flujo en el trabajo. En general es fácil para mí entrar en el flujo, pero en mi trabajo de oficina, es una lucha. ¿Cuál podría ser el caso aquí?

Jim: Le doy más atención a lo que no quiero que la atención que doy a lo que sí quiero. Es así de simple. Mi rosa está puesta, yo la puse, me conecté a tierra, me puse en el centro de mi cabeza cuando me levanté, y luego me fui al trabajo.

Bueno, cuando estás en ese lugar de discutir, ¿está tu rosa puesta? Digo, esa es la pregunta a hacer ¿estoy de mi lado de la rosa? ¿Estoy poniendo mi atención en lo que quiero? Estar conectado a tierra, presente, de mi lado de la rosa, ¿o estoy permitiendo que esa persona allá me moleste? Entonces, la pregunta, otra vez, ridículamente simple, ¿a qué le doy mi atención?, ¿a lo que quiero?, ¿o a lo que no quiero? Y el hábito es estar molesto, empujar contra, y en el momento que esa molestia está en mi espacio, ¿estoy prestando atención al ruido del mundo, y a mis hábitos y mis creencias con las que crecí, “como se atreven a decir eso”? ¿O simplemente permito que la película se proyecte a mi alrededor y la observo pero no me meto en ella?

Ahora, hay una cuestión en esto, que cuando empieza a entenderse hay maneras de empezar a crear pequeños dichos. Alguien dice algo en ese espacio, y tú estás de tu lado de la rosa y dices “Oh, eso es realmente interesante.” Y el otro no sabe qué hacer con eso, porque espera que discutas, que arrojes energía, resoples y te vayas. Le doy más poder porque es el jefe, me domina y yo tengo resentimiento por eso. Bueno, cambia ese constructo. Dices, “Sí, está bien” O haz la pregunta: “Bien, entiendo lo que usted dice, pero explíqueme cómo va a funcionar esto.”

Y muchas veces, como tú actúas desde un lugar diferente, y hacen falta dos para jugar a un juego, cuando estás alineado y presente, ese no es el juego que el otro acostumbra jugar, de modo que tiene que adaptarse a eso. Y tienes mucho espacio para ayudarle a entrar en su propio disfrute de la vida, porque empiezas a entender cómo manejarlo.

Roxane: Sabes, otra cosa, mucho de tu experiencia no es inusual. Muchos de nosotros tenemos que ir a este espacio de oficina, nos desequilibramos, si es un lugar caótico, mucha energía, mucha gente no conectada a tierra, estrés, tal vez no en ti pero ciertamente en la otra gente, hay una jerarquía, hay mucho sucediendo. Entonces entrar en todo eso puede ser bastante desequilibrante. Usa tu rosa. Y otro truco es incluso antes de caminar hacia la puerta, subir al coche o al autobús, pararte afuera y establecer el tono, así al entrar en el edificio de la oficina estás entrando en algo que es más de donde quieres estar. Tú estás en el Banco del Parque, y están las herramientas de Niveles 1 y 2, entonces formas un triángulo sobre el que te paras, o lo puedes llevar como un sombrero, y cada uno de los lados del triángulo es una palabra, una palabra de energía: presente, quieto, conciente. O cualquier combinación de palabras de energía quieras usar; exitoso, divertido, conectado a tierra. Cualquier palabra o combinación de palabras que quieras usar ese día en el trabajo, establécelas antes de pasar por la puerta, porque una vez que pasas la puerta es realmente fácil que te golpeen, fácil que te desequilibren, a menos que las hayas establecido primero. Tú eres el centro del Universo, puedes hacer esto. Siempre que sea tu experimento, en lugar de ser movida por lo que sea en que estás caminando.

Jim: Déjame decir algo más sobre eso. Especialmente, tú que estás en Polonia, en una situación muy desafiante, justo ahora, con mucha tensión, mucha gente entrando y saliendo, mucha confusión todo alrededor. Ese es el estado de ser a tu alrededor. No es bueno ni malo, es solo el estado de ser.

Las herramientas del banco del parque funcionan todas, esto es lo que estuvimos construyendo, pero es el curso de dirección que está creando ese nuevo reino de consciencia. Los Niveles 1 y 2 son realmente las herramientas para poder navegar a través de esa clase de estrés. Verás, no vendemos Mastering Alchemy, ni hacemos publicidad, todos juegan en Mastering Alchemy porque alguien les habla de esto. Pero voy a decir en voz tan alta como puedo, que si estás en Nivel 1, toma el Nivel 2; si no estás en Nivel 1, toma el Nivel 1. Son las herramientas que te permiten navegar el mundo que se está desplegando a nuestro alrededor. Y en los años venideros, esto se va a poner más complicado. No lo digo para inspirar miedo o de manera negativa, hemos dicho esto muchas veces: estamos en una transición; todos están yendo a casa. Nos estamos moviendo a ese estado de bienestar de 5ª dimensión, y las circunstancias con estas oleadas de luz es que son disruptivas y llenas de oportunidades ahora mismo. La parte disruptiva es que están aflojando

todo lo que hay en las mochilas de todos; están trayendo odio, juicio, grosería, celos, a la superficie, para ser soltados.

Entonces, si este trabajo suena interesante para ti, para cualquiera, y no han tomado el Nivel 1, tomen el Nivel 1. Son 24 horas de hacer esto, qué pasa. Es información específica para manejarse a sí mismo. Hazte un favor a ti mismo. Esto se trata de traer a la gente a una alineación para que todo este mundo pueda cambiar tan suavemente como sea posible en un tiempo de muchos desafíos.

Los que están en Nivel 1, todas estas herramientas, como las referencias a los Rayos, 4°, 5°, 6°, 8°, tratan de cómo manejar este campo energético suyo y luego caminar por las costuras de este mundo que los rodea sin que el mundo se les monte encima.

No para ser un vendedor, sino para que tengan aquí una oportunidad de hacer una diferencia. Creemos que esto ayuda a hacer una diferencia.

Roxane: Esta próxima pregunta será la última, de una persona en Nivel 2. Las cosas del pasado están atascadas en el cuerpo físico (3D), Esta semana tuve una experiencia de usar activamente las herramientas para limpiar emociones y experiencias viejas, pero hay mucho que limpiar. ¿Algún pensamiento sobre limpiar viejos dolores atascados en el cuerpo?

Jim: Bueno, tienes muchos años de acumular, en un sistema de creencia, el sistema de creencia del mundo 3D, acumulando muchas vibraciones, interactuando con el mundo, donde están las cosas con que hoy iniciamos la sesión, culpa, acusación, preocupación, víctima, , no estoy haciendo las cosas bien, no les gusto, mi madre dijo “no sé por qué te tuve”, hemos oído eso muchas veces, eso es algo bastante desafiante para decirle a un niño que está creciendo, que luego es adolescente, y jovencito, y adulto joven, todo el montón que estamos acarreando es simplemente contrario a nuestro bienestar. Entonces este cambio está sacando mucho de eso afuera. Una cosa que es útil reconocer es cómo funciona la mecánica del dolor.

Estás caminando y estás feliz, tienes un buen día, es un día realmente hermoso, mañana de sábado, perfecto. Y mientras caminas alguien te dice algo que es insultante, o desubicado, o desequilibrante; lo que dice desencadena todo un conjunto de recuerdos, y la mecánica del dolor es que, estás en tu espacio de facilidad teniendo una hermosa mañana, alguien te dijo algo y tú inmediatamente saltas del espacio espiritual, lo llamaremos de facilidad, al espacio mental. Es como “Oh, por qué dijo eso, eso no es bueno.” Es un pensamiento mental, Ahora te caes a un espacio de dis- guión – ease (N.T. dis, sin; ease, facilidad). Pero inmediatamente, como no manejamos bien los pensamientos y emociones en 3D, tengo un pensamiento e inmediatamente mis miedos, enojo, juicio, irrumpen en él. O veo algo que me enoja, y tengo un pensamiento feo que golpea allí. No nos manejamos en ese lugar.

Entonces el pensamiento es “esto no es bueno” y de pronto la emoción “esto no es realmente bueno”. Cuando aparece la emoción, el guión se hace más pequeño: dis.ease. (N.T.disease, enfermedad).

O si tuviste una circunstancia en que tuviste miedo, y estuviste bajo una amenaza, y todo el cuerpo se tensiona en ese momento, muy rígidamente, y cuando la amenaza se va, tratas de exhalar, pero la tensión no se va. La tensión sigue en el cuerpo. Eventualmente te relajas, pero no vuelves a donde estabas antes de la amenaza.

Y ahora, si te aferras a eso bastante tiempo, “no estoy bien, no estoy bien,” si alguien simplemente te desaprueba, el cuerpo se tensiona “por qué dijeron eso, esto no es bueno”, el cuerpo está tenso. Si sostienes esa incomodidad (dis-ease) mental/emocional lo bastante, eventualmente empieza a entrar en el cuerpo físico, y es una inflamación, una irritación, tal vez una hinchazón, y luego las cosas se hacen más rígidas, y luego hay una congestión porque la tensión rodea al corazón, y luego no sabes qué hacer con esto, y tratas de tomar una decisión: “lo voy a poner en la mochila para no preocuparme por esto de nuevo.” Y lo haces, Solo que la tensión nunca se fue. Y ahora estruja el corazón y los vasos sanguíneos, o la tensión en los músculos, y el cuerpo empieza a estar fuera de equilibrio, y entonces era facilidad (ease) que pasó a dis-ease (incomodidad) y luego a disease (enfermedad); ya no está el guión.

Entonces la mecánica de esto, exactamente donde jugamos es la rosa, el 4º, 5º, 6º Rayo. Si puedo reconocer que este fue un evento que me pasó en mi pasado y todavía estoy sosteniendo la emoción adherida a él, mi cuerpo está tenso alrededor de esa emoción. Y yo hago la pregunta: este es un evento, una porción de información, ¿tengo que seguir sosteniendo la emoción? ¿Tiene algún valor para mí? Y con las herramientas de Nivel 1 y Nivel 2, literalmente me doy cuenta: “¡Hey! ¡Esto ni siquiera es mío!” Y la tensión empieza a irse, porque acabo de reconocer al pensamiento y la emoción como sin valor para mí donde estoy justo ahora. Y empiezo a sanar el cuerpo. Pero una vez que entra en el espacio del cuerpo físico, es un poco más desafiante, porque la densidad es mucho mayor que la densidad mental y emocional.

Si puedes empezar a limpiarlo, en este lugar aquí donde pensamiento y emoción están en el pasado y no tienen valor, el cuerpo también empieza a regenerarse a sí mismo, volviendo a la salud. Y esa es la mecánica del dolor.

Puedes caerte y romperte un brazo, eso es una cosa totalmente diferente; el dolor del que hablamos aquí es mental y emocional y una tensión en lo físico, o un estrés en lo físico, o una creencia que dice “no estoy bien”. Y el estrés del “no estoy bien” crea muchos daños en el cuerpo, porque lo sostenemos y lo creemos.

Al jugar en Nivel 2, descubres los Rayos 4º, 5º, 6º, y empiezas a jugar con tonos de sonido, códigos de color, y sacas mucho de aquello hacia afuera, porque en primer lugar no es tuyo. Y ese es el valor real, reconocer “esto ni siquiera es cosa mía”. Hablaremos más sobre esto a medida que avanzamos.

Dicho esto, vayan y tengan un día encantador, donde sea que estén en el mundo, jueguen con este concepto del pasado como información, y la emoción, la necesidad de sostener la emoción. En tiempo presente pueden empezar a limpiar una gran cantidad de lo que los tiene de rehén, que en su gran mayoría ni siquiera es suyo.

Dicho esto, tengan un gran día, bendiciones.