

## Meditación

Entonces, otra vez, toma una respiración. Ojos abiertos. Recuéstate en tu asiento, si te parece. Luego toma una respiración un poco más profunda y nota cómo tomas una respiración más profunda y exhalas relajándote en el asiento. Y luego, en términos simples, ¿cómo te fue? ¿Estás más relajado en este momento que como estabas hace dos minutos? Solamente nóvalo, no hay respuesta correcta, no estoy buscando el modo perfecto de hacer algo. Pero cuando tomaste esa segunda respiración, ¿te volviste más presente? Te encontraste como “Está bien, estoy listo para estar presente” Recuerda, estamos siendo simples. Y al tomar esa respiración, ¿notaste que el cuerpo se relajaba? Muy simple. Pero esa pequeña pieza, esa pequeña simplicidad, es tan fácil de hacerlo afuera en el mundo, en medio del ruido, como lo es aquí mismo, donde dices “Me noto a mí mismo.” Solo otra respiración.

Luego cambia la atención a la construcción de esta habitación, por así decir, tu campo energético, y trae tu atención a la vibración de la palabra “quietud”. Y otra respiración, y estás en quietud, según tú entiendes la palabra quietud. No es un trance profundo; solamente si puedes estar en quietud. Ahora bien, al aquietarte, una cosa que empiezas a notar es que no estás en quietud en absoluto; siempre hay ruido en tu cabeza, todos esos pensamientos, todos esos puntos de atención que no necesariamente era conscientes para ti apenas un minuto atrás, y empezaron a notarse. Pensamientos, sentimientos, emociones. “¿Por qué dijo eso?” – “Oh, olvidé comprar las papas fritas para la fiesta”. Cosas realmente importantes, en general.

Simplemente nota: quietud. Y luego nota el ruido. Y luego trata de estar en mayor quietud. Hay un cambio en el cuerpo cuando esto sucede. Ahora bien, justo en este punto, si cambias tu atención desde los pensamientos que están allí afuera y traes tu atención hacia ti, date permiso para estar bien. Muy simple; así de simple; estoy bien. Y luego toma otra respiración. Y puede que descubras que debes tomar otra respiración, porque a medida que empiezas a sostener este punto de quietud, todo lo que no se le parece empieza a alejarse de este punto; o se cae o simplemente la atención que sostienes en eso se libera. Muy simple.

Ahora bien, en “simple” no hay apuro. “Simple” es básicamente un punto de referencia que te permite hacer lo que deseas hacer, cómo deseas experimentarte a ti mismo. Cómo te gustaría alinearte, con objeto de volver a entrar en el mundo. Simple. Otra respiración. Y una de las mejores herramientas que tienes disponibles, y lo interesante es que no es una herramienta: es parte de quién eres, es esta cosa llamada cordón de conexión a tierra. Un concepto muy simple; simple. Justo desde la punta de la columna vertebral, en la silla, una línea de energía se conecta con el centro de la Tierra. Y si decides que esa línea es eléctrica, y lleva todos esos pensamientos ruidosos y esos puntos de atención repetitivos, que te tironean, simplemente permite que el cordón de conexión a tierra envíe todo eso a tierra. Muy simple.

Ahora bien, aquí mismo, conoces todo lo que hemos dicho hasta ahora, no hay nada nuevo, nada mágico sobre una nueva información, bueno, tal vez no lo hay, y otra respiración. Entonces, ¿cómo construyes esta habitación energética que te permite volverte muy consciente y ser capaz de elegir qué es lo mejor para ti?

La parte interesante es que tienes toda esta información sobre qué es lo mejor para ti; tú sabes absolutamente lo que es mejor para ti. Sabes cómo elegir entre algo que es “casi” y algo que “es” lo mejor para ti; lo más cómodo para ti; justo en ese momento.

Ahora bien, si tienes un pensamiento que dice “No, no, no es así como funciona mi vida,” reconoce ese cordón de conexión a tierra y dices “Voy a dejar que eso se vaya por el momento.” No es trabajo; dijimos “simple”; fundamental. Toma otra respiración. Y solo permanece en quietud aquí por un momento. Déjeme estar en quietud un momento. Nótrate a ti mismo: quietud. Ahora, sin siquiera moverte, date cuenta del lugar

justo detrás de tus ojos: el centro de tu cabeza. Los ojos cerrados si no lo estaban ya, y permanece en el centro de tu cabeza.

Y aquí es donde empiezas a construir esa habitación, además de la quietud ¿Te gustaría experimentarte a ti mismo en una vibración llamada certidumbre? Estoy en lo cierto, estoy seguro. Conservémoslo simple. Encuentra ese sentimiento de “cierto, seguro”. Estoy en quietud, y ahora estoy seguro. No estoy seguro con respecto a alguna cosa, no un resultado, tal vez es tan simple como “me gusto”. “Estoy sentado en una silla, estoy seguro.” Nota el sentimiento.

Ahora bien, esta vibración de certidumbre es muy elevadora, empieza a formar una definición; seguro. Solo nóvalo. Y al estar seguro, nota la quietud. Ahora bien; estamos haciendo algo aquí, pero no necesariamente es obvio en este momento.

Luego, justo detrás de tus ojos, en el centro de tu cabeza, ten la intención de moverte hacia arriba y hacia atrás, solo un poquito hacia atrás y un poquito hacia arriba, hay un lugar llamado mente superior. Pon intención en experimentar esta mente superior. Hay quietud, es muy cómodo, realmente no hay ruido, hay una curiosidad aquí. Curiosidad, qué gran palabra. Solo nóvalo, es interesante, diferente, tranquilo. Otra respiración.

Aquí también está esa sensación de estar presente y conectado a tierra. Realmente es un espacio de “aquí estoy.” Nota la mente superior; algo empieza a suceder aquí, es muy útil estar conciente de ello. La mente superior empieza a llevarte a una capa de pensamiento diferente de otras capas de pensamiento; ni mejor ni peor, diferente. Y esta capa de pensamiento, en la quietud, empieza a interrumpir algo. Interrumpe la necesidad de estar en movimiento, interrumpe el inclinarse hacia adelante “tengo que apurarme, necesito conseguir esto, tengo que hacer esto”, ese tipo de inclinación hacia adelante en tu vida. Aquí mismo estoy simplemente en quietud, solo estoy notando, pero no necesito nada. Aquí mismo hay una distinción entre “Me están diciendo sobre algo y estoy escuchando” versus “estoy siguiendo palabras que me señalan y estoy experimentando”. Fíjate si puedes notar la diferencia entre esos dos pensamientos. Te estoy diciendo: aquí es donde espero que algo funcione para ti, una instrucción que alguien está dando, versus simplemente estoy entrando en este espacio de quietud, enfoque, no necesito, esto es curioso, me pregunto qué más hay aquí, pero no necesito qué más hay. Ahora bien, nota ese espacio, versus que alguien esté señalando.

Hay una cantidad enorme que se vuelve disponible aquí mismo, desde esa mente superior, pero hay una conexión que está también aquí mismo; esta conexión es con el corazón. Es como “me gusto”, pero es una conexión con el corazón. Ahora bien, cuando estás en quietud aquí, y empiezas a estar en ese espacio del corazón, aprecio, gratitud, feliz, complacido conmigo mismo, todo es espacio del corazón. Toma una respiración. Se volverá más quieto, y se volverán más expansivas. Estamos siendo simples. Simplemente notándome a mí mismo, me estoy notando.

Ahora bien, aquí sucede algo más; un número de cosas. Pero una de ellas es que, a medida que empiezo a construir esta estructura, esta habitación, en estas vibraciones, y empiezo a sostener mi atención en esta mente superior/espacio del corazón, como una, todos esos puntos de atención, todos esos “debiera...”, “no lo bastante bueno”, “no lo puedo hacer bien”, “espero gustarles”, si esos no son tuyos, si no son para tu mejor interés, simplemente se desprenden. No se requiere trabajo. Me gusto, tengo esta sensación de estar en lo cierto, tranquilo, no necesito nada, feliz Y tú juegas aquí y das forma a tu habitación y luego si solo traes tu atención al lugar dentro de tu corazón, hay una sonrisa, es muy simple, solo una sonrisa. Toma una respiración, y la sonrisa se hace más grande, pero es tu sonrisa.

Y en esa sonrisa empieza a haber una sensación de facilidad. Facilidad; no hay desafíos, nada pesado, todo es muy liviano, fluye, relajado. Hay una facilidad. Y luego hay un hilo que corre a través de este espacio sagrado del corazón – o hay muchos – pero uno realmente simple que tiene una capacidad para ser experimentado, recordado, reposicionado, es la vibración de la belleza. Trae tu percepción conciente; ¿qué es la belleza para ti?, que permite esa sonrisa. Puedes tomar otra respiración y sin moverte, sin cambiar esto, simplemente toma conciencia de estar sentado en una silla, en una habitación que también está en quietud. Solo nóvalo sin ir allí ni cambiar donde estás, y estás notándote a ti mismo.

Ahora bien, algo de que hemos estado hablando durante un par de meses, de diferentes maneras, es que en estas oleadas de luz, en estos ciclos dentro de ciclos, que ahora se están experimentando, hay una ola de luz que es muy eléctrica, como que cosquillea con electricidad, y es muy elevadora, muy disponible en este momento. Y en esta ola hay enorme alegría. Alegría, una vibración realmente interesante. Pero en esta sonrisa eléctrica, de hormigueo, belleza, alegría. Solo pon tu atención en eso. Son muy magnéticas, las atraes a ti. Vienen a ti. Empiezas a ser uno dentro de ellas, de estas energías. Todo alrededor, adentro, a través de ti. Pero aquí mismo en este tranquilo lugar de facilidad, belleza, alegría, hay una sonrisa. Y mientras te sientas en tu silla, y te sientas en este espacio creativo de esta mente superior/corazón sagrado, me gusto, hay una vibración en una palabra “permiso”. Lo interesante de esta palabra “permiso”, es que te pertenece a ti. No es algo que alguien te da; no les pertenece a ellos; te pertenece a ti. Entonces trae tu atención a esta palabra “permiso” y sigue estando conciente de esa sonrisa y esa facilidad, aquí es donde está la magia – si esa palabra puede entrar en juego – si puedes traer tu atención a “permiso”. Darte permiso. No para algo en particular. Simple: tengo permiso. Siéntela. Rueda en ella. Es muy elevadora, porque al empezar a tener permiso, ser dueño de tu permiso, todo lo demás que se presenta desde afuera de ti (mamá/papá/maestra/ sacerdote – no te doy permiso, no tienes mi permiso, no tienes permiso para hacer eso), es un gran lugar para divertirse, fácil: Yo tengo permiso. Nada se necesita hacer, más que reconocer: Yo tengo permiso. Yo me puedo dar permiso a mí mismo.

Ahora bien, esa sonrisa, encuentra esa sonrisa. Este sí que es un gran lugar; yo tengo permiso. No hay discusión, no se tiran piedras, nadie se altera con nadie, porque si tú puedes darte permiso, todo ese no-permiso simplemente se disipa. Se va. Y cómo reacomodas el pasado para que no sea tan importante. Yo tengo permiso. Otra respiración. Feliz. Complacido conmigo mismo. Sonrisa. Belleza. Solo trae tu atención a esa sonrisa. Deja el permiso por un momento y sonríe. Verás, en esta sonrisa que se presenta aquí, si la permites, otra respiración, hay una sensación de poder. Conserva la palabra con p minúscula, es fuerza, poder, permiso. Nada para hacer, excepto sostener tu atención sobre “permiso”. Hay una sonrisa aquí; permiso.

Hay otro aspecto que entra aquí cuando empiezas a reconocer que tienes permiso. Sucede un gran cambio, realmente simple. Por un lado casi no se nota, pero es muy simple. Yo puedo permitirme tener permiso. Permitir. Tengo permiso para permitirme a mí mismo. Y puedo permitirme a mí mismo tener permiso. ¿Puedes asumir eso? Si te es difícil, simula que es así, simula: yo puedo tener esto.

No estamos discutiendo con nadie que no te dio su permiso, no estamos culpando a nadie, simplemente ¿cómo elijo para mí el cómo deseo experimentarme a mí mismo? Aquí estoy, en quietud. Puedes sostener tu atención en esta quietud, en permitir, permiso. Tal vez hay pensamientos que se deslizan, adentro y afuera, solo déjalos venir e irse. Yo me doy permiso, yo puedo permitirme a mí mismo ese permiso. Tengo permiso para permitirme ser yo mismo.

Aquí en esta habitación puedes traer todo un elemento más de esto. Toma conciencia del color. Y en especial, aquí mismo, el azul cielo. Y eso es darte permiso, permitirte. Ten la sensación de ese azul cielo; ya está allí, solo que aparece; te rodea, entra en ti, a través de ti, real energía de luz, es casi como si pudieras flotar en el cielo. Azul. En este azul cielo hay una calma, muy relajante. Nada para hacer. Y toma nota de ti mismo; nota lo que has hecho; seguro, bello, la sonrisa. Ten la sensación de gustar de ti mismo. En quietud, estoy curioso. Muy presente. Conectado a tierra. Estoy creando una habitación vibratoria para mí mismo.

A medida que sigues poniendo la atención en esta quietud, esta sensación de belleza, ¿qué es belleza para ti? No, es la naturaleza, es la magnífica fusión de los arroyos, y los ríos, la montaña, los animales... Es la sensación de un gran arte, donde la magia de la matemática fluye y crea asombrosas obras. Belleza. Mientras observas la belleza, siéntela, sé uno con ella, esa sensación de belleza. Tengo permiso, puedo permitirme esta libertad. Esta fluidez, esta facilidad. Me gusto. Simplemente dándome para mí mismo, disfrutando yo. Empezando a poder determinar cómo elijo para mí. Eso no significa que no me importen los demás, sino que este es el espacio donde empiezas a construir, porque el que te importen los demás en realidad se vuelve algo dentro de tu capacidad para participar. Verás, cuando se vuelve 100% darme para mí, entonces tengo 100% para compartir con los demás.

Pero en este espacio donde estamos y tenemos permiso, permitiéndonos la belleza, ese punto de atención empieza a ser lo que yo soy. Y todo lo que yo no soy simplemente empieza a desprenderse. Y está esta ola de alegría Trae tu atención a esta ola. ¿Cómo se sentiría la alegría para ti si el mundo fuera capaz de experimentar la alegría? ¿Qué aspecto tendría eso? ¿Cómo se sentiría? Trata de ver al mundo en esa alegría. Ser capaz, con respeto, bondad, risas, cocreando, cooperando, permitiendo que todas estas ideas potencialmente grandes que están en las oleadas ahora mismo se manifiesten.

Hay una luz en el espacio de este Corazón Sagrado, espacio de la mente superior, tu espacio, esta habitación, que empieza a hacerse más brillante. Algunos llamarían amor a esto, y el tema del amor es que es tan vasto, expansivo, con tantas vibraciones. Ya hemos estado jugando en el permiso y la belleza y la alegría, aprecio, gratitud, todo es amor. Solo en diferentes sabores. Diferentes vibraciones.

¿Cómo te gustaría vestirse en amor? ¿Cómo se sentiría eso, qué aspecto tendría? Bájalo a esas palabras, más bien que algo elevado como un sentimiento de realeza. Tengo permiso para irradiar amor. Simple, como dijimos, simple. No hay complicación en la sonrisa, en la alegría de ver la belleza. No es trabajo. Allí está esa sonrisa; complacido con mi experiencia.

Verás, esta experiencia que tenemos aquí mismo, creando para nosotros, no tiene ninguna arista; estoy experimentando belleza, alegría, quietud. Tengo permiso para permitírmelo. Este es quien yo soy. No tiene condiciones, nadie está dando forma a mi belleza, ni interfiriendo en cómo elijo darme permiso a mí mismo. Los otros están bien, pero este es quien yo soy. Encuentra en este espacio esa sonrisa, esa belleza, que es permiso, y simplemente permítete gustar de ti mismo. Muy simple. No hay segundas opiniones. Yo sé que tengo algún equipaje, y cosas, pero aquí mismo eso no está aquí. Yo me gusto, aquí mismo.

Y ese color azul es muy tranquilizante, calmante, es como un tiempo en que flotabas en el agua, sin esfuerzo. Me gusto. No hay segundas opiniones. Me gusta este sentimiento, me gusta esta habitación que estoy construyendo, dándome para mí mismo. Empiezo a elegir lo que es mejor para mí. Cien por ciento para mí, permitiendo estar 100% en servicio a los demás. No hay separación. No es 50 y 50. Me gusto. Todo lo demás se desprende, se va.

Luego empiezas a darte cuenta, más que antes, que justo aquí, todo viene a ti. Simplemente empieza a suceder. Coincidencias empiezan a ocurrir. Lo que pensé justo ayer, está aquí, qué coincidencia, acaba de suceder. Mucho se está volviendo disponible para tu creación, cuando es creada desde esta habitación, me gusto. Tengo mucho para dar, cuando me doy a mí.

Otra respiración, y solo quédense un momento y noten la sensación de alegría, complacido conmigo mismo, dándome para mí. Ve si puedes sostener tu atención en la sonrisa, durante los próximos 30 segundos. Simple.

Una respiración más, y mira a esta habitación, toma nota de ella, es un lugar que podrías elegir visitar a menudo. Luego encuentra la sensación de la sonrisa, o la belleza, o la alegría, encuéntrala. Un punto de anclaje en esta habitación. Esta habitación me brinda la sonrisa, cuál es ese punto de anclaje.

Y al sentir este punto de anclaje, toma conciencia de lo que estás creando. Permiso. Permitir. Feliz. Esa vibración está anclada justo aquí. Una respiración, y aquí estoy. No es trabajo. No necesito aprobación de nadie. Especialmente del ruido de afuera. Una respiración. Ojos abiertos; aquí estoy. Luego desde aquí, yo elijo cómo tratar con lo que está allí afuera.

Toma nota de este espacio que estás creando y estás listo para estar completo, no para irte, sino simplemente para tomar conciencia desde este lugar, cuando abras los ojos dentro de un minuto, y darte cuenta en la habitación en que estás. Entonces elige estar completo, por el momento, toma otra respiración, y cuando te sea cómodo, toma conciencia de dónde estás, abre los ojos sin ver realmente las cosas, permite que los ojos estén desenfocados de la habitación, y con la siguiente respiración, complacido contigo mismo. Nota la habitación a tu alrededor.

Bien, muy bien, luce muy bien en todos. Entregaré esto a Roxane en un minuto, pero déjenme decir que este espacio en que están jugando, que están creando o al que están agregando, es un lugar que te va a permitir

navegar esta agitación de esta confusión en el mundo. La agitación de ese sesgo de consenso. Oh, sabemos de qué hablamos porque nos gustamos uno a otro, en mi pequeño grupo de “nosotros”. Permite que este espacio sea un punto de observación.

En los próximos meses, semanas y unos pocos años, en esa agitación, encontrarás que este es un lugar muy cómodo para observar sin que se te cargue encima. No es complicado.