



¡Bienvenidos! Muy lindo tenerlos aquí. Déjenme preguntarles, aún antes de comenzar, ¿son felices? Déjenme decirlo otra vez: ¿son felices? Dentro de un minuto voy a hablar de esa pregunta. De modo que noten eso, ¿son felices? Y noten cómo se las arreglaron para contestarla. Es algo así como, “¿Oh, estoy feliz”,” qué significa eso?” “¿Por qué me hizo esa pregunta?” “Todavía estoy tratando de dejar de lado mi día para llegar aquí.” “Oh, sí, estoy feliz”. Bueno, ¿eres feliz, o solo dices que eres feliz?

Ahora bien, puede parecer una manera tonta de iniciar algo como esto, pero hay unos 1.100 de ustedes en esta convocatoria, bienvenidos, que bueno tenerlos aquí, hay un gran número de ustedes que son nuevos, de modo que es realmente muy lindo tenerlos aquí, y aquellos que ya son viejos oyentes, lindo tenerlos.

Donde vamos a jugar hoy es una continuación de lo que intentamos poner en movimiento hace unos cuatro, cinco, o seis meses de esto que llamamos seminarios online sin cargo, en términos de cómo navegas, cómo tomas decisiones, cómo te manejas con lo que está ante ti. Y muchas veces, la respuesta es “No lo sé. Simplemente estoy donde estoy cuando estoy allí”. Entonces eso lleva a la pregunta: ¿Dónde estás, cuando estás allí? En la superficie parece una pregunta tonta. Y de hecho, la esencia de cómo sé cómo estar en el lugar correcto en el momento apropiado, cómo permito que las cosas lleguen a mí, las experiencias, la riqueza, el disfrute, la belleza, porque eso es lo que todos desean, un factor u otro, ¿cómo me permito tener la experiencia que me gustaría tener, cuando elijo tenerla?

Ahora paremos aquí un minuto. Noten esa pregunta: ¿Cómo determinas tener lo que deseas tener cuando deseas tenerlo? ¿Cómo creas eso? Juguemos con eso, la pregunta que se mueve por toda esta sesión, porque en gran medida – otra vez, esto es el más o el menos de la gente – no nos han dicho cómo hacer eso. Estoy viendo chicos de cuarto, quinto, sexto grado en la escuela realmente empezar a jugar juegos de cómo se concilia una cuenta en la chequera, qué pagas, qué no pagas, qué necesitas, qué no necesitas, cómo piensas todo eso. Pero mayormente eso no es algo que se enseñe en la escuela, no se enseña a la gente. Cuando hago esta pregunta, mucha gente no sabe cómo controlar su chequera. No saben cómo tomar decisiones. Entonces, cómo llegas a una situación donde realmente puedes estar en el lugar correcto en el momento apropiado, y cómo sabes que estás allí. Y cómo creas lo que quieres, de modo que tú y lo que tú quieres estén en el mismo lugar al mismo tiempo. Tomen una respiración, si les parece. Vamos a hablar, y trabajar en esto un poquito.

Para muchos de ustedes que han estado por aquí algún tiempo, esto podría ser un poco como un repaso; para algunos que son muy nuevos en el trabajo de Mastering Alchemy pueden oír un par de palabras que no conocen, déjenlas pasar, hablaremos en la parte de preguntas y respuestas al final de esto.

A veces acaban recibiendo eventos en su circunstancia para los que no habían hecho planes. ¿Alguien conoce esos? Les doy uno. Hace unos veinte o treinta minutos, se enciende la alarma contra incendios en nuestra casa. La razón por la que se enciende es que vivimos en el noroeste del país, costa del Pacífico, que se supone que es fresca, y hermosa, lluviosa, y húmeda, realmente deliciosa, con unos 102 grados F (*N.T. unos 38 C*) y hay una ola de calor por esto que realmente existe, llamado cambio climático. Entonces se enciende, y hace ruido fuerte, y justo cuando debo hacer este seminario se dispara la alarma de incendio, no solo una vez sino tres o cuatro veces. Hace unas dos horas. De modo que estuvimos arreglándola, hasta dos minutos antes de la hora, y se encendió otra vez.

Entonces, ¿cómo te arreglas para tomar una decisión que tiene que interrumpir y reiniciar la tecnología en un período tan breve de tiempo? Ahora bien, señalo esto porque vamos a jugar y si eres una persona que -usando mis palabras – no estás en el centro de tu cabeza, no conectado a tierra, viviendo en el pasado, preocupado por el futuro, inseguro sobre las cosas incluso que están sobre el escritorio, un evento así se vuelve muy disruptivo. Y entonces, complicando el evento, están el miedo y el pánico. Tomen otra respiración. Estoy como iluminando cuadros, y estamos yendo a algún lugar con esto. El miedo y el pánico se adueñan de la capacidad de una persona para observar, elegir y actuar para su mejor interés y el mejor interés de quienes la rodean.

Entonces, en parte les cuento esto, para cuando llegemos al período de preguntas y respuestas, si esa alarma salta otra vez, Roxane va a acallarla pero no si está con las preguntas, o tal vez haya una interrupción. O me he mudado afuera para sentarme y disfrutar de esta sesión, porque no debe interrumpirse con la alarma de incendio.

Pero ¿cómo tomas una decisión en tu vida para reacomodarte cuando saltan las circunstancias que no te sirven? Y la razón de enfocarse aquí en cuanto a estar en el lugar correcto en el momento apropiado, usando las herramientas y la percepción conciente de eso, es que hemos hablado durante bastante tiempo de este cambio de consciencia que está ocurriendo. Está acelerándose, y no está volviendo atrás a algún lugar que existía hace un año, dos años, tres, cinco años atrás. Eso es historia. Puede haber alguna similitud con eventos en tu historia, pero tu historia no va a repetirse como nueva normalidad.

Eso de por sí crea todo un nivel de complicaciones para estar en el lugar correcto en el momento apropiado. Va a haber montones de perturbaciones; alarmas de incendio, en la vida de todos. Entonces ¿cómo tomas una decisión en presencia de esta transformación que te permita crear lo que quieres y vivir en ella y disfrutarla? Y ser feliz. Entonces, de allí la pregunta al comienzo mismo: ¿Eres feliz? ¿Cómo contestaste? ¿La respondiste desde un lugar de “sí, soy feliz”? ¿La respondiste desde una reacción? O “hay una pregunta, tengo que contestar”. ¿La respondiste desde “debiera ser feliz, porque eso es lo que él quiere oír, de modo que soy feliz”? Pero ¿eres feliz?

En esta dinámica en transformación en que estamos jugando, estos cambios van a ser significativos. Lo conservamos simple: significativos. Se presentarán muchas curvas diferentes. Entonces, ¿qué haces? ¿Cómo te conservas en una alineación que te permita en cualquier momento dado reacomodar tu vida y elegir una oportunidad que cree lo que quieres, que brinde oportunidad de entrar en algo totalmente nuevo? ¿Cuánta gente odia su trabajo, no le gusta su empleo, no puede ganar suficiente dinero en su trabajo, ya quería dejar su trabajo antes del coronavirus? Pero nunca lo hizo, no renunció, discutió el asunto, refunfuñó al respecto, y se quedó en el empleo. En ese contexto, el coronavirus le hizo un gran favor a mucha gente. Interrumpió su vida. De cierto modo – hablo del lado positivo – de cierto modo interrumpió su vida para permitir elegir una acción diferente. ¿Tiene sentido?

Va a haber un número de otras interrupciones, ni buenas ni malas, solo interrupciones, que van a brindar oportunidades y también ser muy perturbadoras al mismo tiempo. Entonces, ¿cómo estar en el lugar correcto en el momento apropiado para elegir la oportunidad en la experiencia de interrupción que está ocurriendo? Toma otra respiración.

Hay una serie de opciones que tenemos, que todos tenemos, pero muchas veces no se han juntado de manera que permita a una persona usar la experiencia de modo que brinde una dirección diferente en la vida. Y estas herramientas con que jugamos en Mastering Alchemy no son algo con derechos de autor, es algo así como la manera en que funciona la vida cuando nos alineamos con la vida. Entonces pongamos estas herramientas en su lugar, estas opciones en su lugar, y veamos si podemos llegar a un lugar en que podamos decir “Soy feliz”, no de una manera reactiva, sino de

manera creativa. Y estoy aquí porque estoy eligiendo estar aquí experimentando “feliz”. Entonces ese es el objetivo, veamos si podemos crear esa realidad.

Toma una respiración, y sin cerrar los ojos recuéstate en tu asiento y elige conscientemente estar cómodo. Mira esa palabra “cómodo”, toma una respiración y luego, como sea que sientas eso, como sea esa experiencia, cómodo, que sea una opción, elige “cómodo”. Tal vez tengas que reacomodar el asiento, o mover el cuerpo, o puede que tengas que tomar un poco de agua. Puede que tengas que elegir pensar de modo diferente de los pensamientos que estaban allí para estar cómodo.

Ahora una respiración, y observa “cómodo” y decide: ¿es así como deseas experimentar la comodidad en este momento? Y no es que te muevas hacia eso; simplemente estar cómodo. Y luego te validas a ti mismo. “Estoy cómodo. Me doy cuenta de que estoy cómodo. Aquí mismo, presente, cómodo.”

Y luego en ese ejercicio, simplemente estar cómodo, ¿te volviste más tranquilo? Un subproducto de “cómodo”. “Me volví más tranquilo”. ¿Te volviste más presente? Como en “estoy aquí mismo, ahora mismo”. Rotando alrededor de este concepto de “cómodo”. Nóvalo; y aquí mismo, esto es más una percepción conciente y un conjunto de elecciones, que una acción que tenga un resultado. Déjame definir eso un poco más. “Él dijo cómodo; está bien, estoy cómodo” No es un logro porque alguien dijo de hacerlo. Es simplemente ¿estás cómodo?

Otra respiración, y nota la palabra “quietud”. ¿Y estás en quietud? (*Tranquilo, quieto*) “Quietud” es grande, hay muchas variantes de quieto, pero solo cómodamente tranquilo. Ojos abiertos. Y aquí mismo, ten una sensación de recostarte más en tu asiento, toma una respiración y... déjame ponerlo de otro modo: solo estar un poco más en tu cabeza, detrás de los ojos, en el centro de la cabeza, lleva tu atención a mirar a través de tus ojos. ¿Hiciste eso? Muchas veces, simplemente dejamos de respirar. Pero aquí mismo, simplemente mira a lo que está justo frente a ti y date cuenta de estar mirándolo desde el centro de tu cabeza; no estás allí donde está lo que miras. No estés apurado aquí, porque esta simpleza te lleva a un lugar que te permite operar de modo diferente de como normalmente se toman las decisiones y se experimentan las experiencias, y tal vez estás donde quieres estar y tal vez no. Pero aquí, otra respiración, ojos abiertos.

Luego está este concepto llamado conexión a tierra, juguemos con él de modo que estés sentado en la silla, y permites que el peso de tu cuerpo se caiga más profundamente dentro del asiento, lo mínimo para sentir que te dejas caer dentro de tu asiento. Ahora bien, para muchos de ustedes, lo que estamos haciendo no es nada nuevo, pero veamos adónde va.

Y mientras te dejas caer dentro de la silla, ten la percepción conciente de “Estoy presente, estoy aquí mismo”. Pero al empezar a darte cuenta de estar aquí mismo – esto va a sonar tonto otra vez – “estoy aquí mismo; no estoy donde estaba al principio de la sesión, y no estoy terminando lo que estaba haciendo, y no estoy pensando en mañana; estoy aquí mismo. En este momento no tengo ninguna otra cosa ocurriendo, oh tengo cosas que pasan, pero no tengo mi atención tironeada por esas cosas que pasan. Estoy presente, cómodo, conectado a tierra.”

Y luego haz un ligero cambio en esta palabra, y nota este pequeño cambio: elige estar conciente, darte cuenta. “Estoy cómodo, estoy presente, conectado a tierra, en el centro de mi cabeza, me doy cuenta.” En cierto modo, lo que eso significa es “me doy cuenta de que me doy cuenta.” “Estoy cómodo; no tengo nada que hacer justo ahora, estoy presente, conciente, tranquilo”. Solo notas esto, y ¿es este un lugar donde pasas mucho tiempo? y/o ¿es un lugar donde podría gustarte pasar más tiempo? Ahora bien, eso no significa que te sientes en la silla para encontrar este espacio; este es realmente un espacio en que andas por ahí; es un lugar desde donde muy cómodamente tratas con otra gente. Puede que ellos no estén en tiempo presente, pueden estar en cualquier lado, pueden estar con mucha emoción, pero tú no necesitas estar así. “Estoy observándolos y no estoy poniendo mi dedo en ese enchufe. Está alterado, está enojado, está... -llena el espacio en blanco-.” Otra

respiración. “Puedo observarlo, puedo permitirme notar lo y luego puedo elegir una opción, una acción, de cómo deseo participar. Puedo simplemente dejarlo pasar. Podría decir solamente: ah, muy interesante.” Hasta podría decir “¿puedo ayudarte en algo?” pero eso de ofrecerle ayuda abre otra participación, de modo que ¿puedes permanecer aquí en lugar de moverte hacia una ayuda? Y simplemente ¿cómo puedo ayudarte, qué te gustaría, qué puedo hacer? Y luego lo haces. Otra respiración.

Aquí está este campo energético, todos lo conocen a su alrededor, el aura; cada cosa orgánica viviente del planeta tiene un aura. En esa aura, particularmente en humanos y en animales hay una tremenda cantidad de información. Pero también en ese campo energético a tu alrededor, debido a que no se nota en ese campo energético a menudo hay una tremenda cantidad de energía de todos los demás, hay muchos debiera y no debiera, bueno/malo, correcto/equivocado, qué anda mal contigo, opiniones y juicios. Una de las percepciones concientes más simples – sin embargo, a veces simple no es fácil, - pero una de las percepciones concientes más simples es... hagamos esto aquí mismo: extiende tus brazos rectos hacia adelante, vuelve la palma de tu mano hacia ti, más o menos un pequeño lugar de una pulgada o media pulgada, hasta allí es tu campo de energía, tu aura.

Esta herramienta que llamamos la Rosa: crea una imagen mental de una rosa y la pones justo donde está tu palma derecha. Luego baja tu mano. Cuando empiezas a jugar con esto, este es mi lado de la rosa, allá afuera está el teatro. Otra respiración. Y empiezas a entenderlo; a veces toma un tiempo entender. Creo que lo entiendo. Luego me aparto de eso. A medida que empieza a ser parte de esta organización de ti mismo, todo funciona junto. De este lado de la rosa, también tengo la capacidad de discernir qué soy yo y qué no soy yo, y limpiar lo que no soy yo bastante rápido en gran medida. Espero que alcance por un rato. Otra respiración.

Llegas a ese espacio de quietud y, verás, una cosa que empieza a suceder al aquietarte, en tiempo presente, conciente, en el centro de la cabeza, conectado a tierra, cómodo contigo mismo, y empiezas a aproximarte a feliz, aunque aún no llegamos allí, a empezar a gustar de ti mismo, aunque aún no estamos allí, lo que empieza a suceder es que todo lo que no se parece a “me gusto”, todo lo que no se parece a quién yo soy, presente, tranquilo, todo lo que no se parece a mí en esta alineación, simplemente empieza a desprenderse. Un poquito de información se requiere allí. Otra respiración. Porque aquí donde estamos jugando no estamos haciendo nada y sin embargo mucho está desprendiéndose, solo por estar cómodo, tranquilo, conciente. Otra respiración.

Al empezar a alinearse en este espacio, lo que realmente no les dijeron pero lo que saben absolutamente, es que empiezan a gustar de sí mismos, o empiezan a sentirse cómodos, o... mucha gente que juega aquí dice “yo sabía que había más. Yo sabía que había otra manera de vivir la vida, que yo disfrutara.”

Ahora bien, cómo se llega a eso es lo que no te dicen al crecer; si fueras a estar seguro, capaz, feliz, misericordioso, y con la sensación de disfrutar de ti mismo, estar presente, ser bondadoso, pero sin embargo ser capaz de decir con certidumbre “este es quien yo soy” sin maltratar a otros en el proceso. Lo que pasa es que toda esa energía de incertidumbre, ese miedo, ese enojo que la gente lleva consigo, está alineado en nuestro espacio en gran medida porque no estoy siendo yo. No estoy haciendo lo que yo quiero hacer; no estoy experimentando lo que yo quiero experimentar; no estoy disfrutando; no estoy feliz.

Ahora bien, estoy seguro de que todos ustedes son excepciones, pero probablemente conocen a alguien así. Pero si alguna vez recorren esa lista de los “no”, lo que pasa es que al poner esta alineación – conciente, presente, tranquilo, cómodo, misericordioso, bondadoso, seguro – toda junta, es quien siempre has sido. Nota esas vibraciones, el sentimiento de esas palabras, capaz, seguro, feliz; cuando pones tu atención en esas palabras empiezas a ser esas vibraciones, y esas son vibraciones del corazón. Son mucho más que palabras. Estas son las vibraciones del amor del

corazón. La gente se confunde mucho con esa palabra, amor, supone que quiere decir esto; sí, pero significa mucho más. Y lo que pasa es que al crecer nadie lo define. Excitación, alegría, felicidad, capaz, enfocado, misericordioso. Pero hay un señorío: este es quien yo soy. Este soy yo; yo cuento. Ven, llegar a ese lugar donde yo cuento, cuando todos los demás dicen quién debieras ser, cómo debieras ser, cuándo debieras ser. Y no te está yendo muy bien, entonces, ¿qué hay de malo en ti? Verás, la atención se mueve hacia un lugar que no es el lugar correcto en el momento apropiado. Al menos no es lo que tú eliges. Otra respiración, si les parece.

Comprueben otra vez, noten si están todavía cómodos, relajados, tal vez las manos, “feliz” está como esperando aquí a un lado, pero es como una danza, de modo que no se apuren a “feliz”. Vean, esa energía que no se siente bien, simplemente no es energía suya. Es la energía de todos los demás que desea que ustedes sean diferentes, para que ellos puedan estar cómodos. No son mala gente, no estamos mirando a madres, padres, maestros, sacerdotes malos, no nos importa eso. Hacen lo que hacen, pero no necesito lo que hacen en mi campo de energía, haciendo que yo no me sienta bien conmigo.

Volvemos a este lugar en el corazón, este lugar donde ocurre esta alineación, esta comodidad, esta sensación de poder observar, sin apuro, sin medirlo contra algo que pudiera estar en el pasado, o como “si no hago esto bien, mañana no me aprobarán”. Verás, en este espacio del corazón no consideras todo eso, simplemente podrías estar feliz. Cómodo, relajado, muy presente, conciente, capaz de observar y luego elegir, cuando esté listo para elegir una acción. Podrías incluso decir, “Vaya, lo que estás diciendo es realmente interesante, estoy de acuerdo con eso, no va adonde yo voy pero es realmente interesante y puedo permitir tener esto.” No hay discusión; no hay juicio, no hay un empujar en contra; simplemente es interesante.

Pero verás, cuando empiezas a discutir, a no estar bien, empieza a ser un punto de atención, un campo magnético, electromagnético, “estoy realmente enojado, cargado por lo que dijeron,” allí está. Electromagnetismo, “estoy atascado” Pero tenemos una tendencia a ponerle atención, porque no queremos estar infelices. No queremos realmente estar atascados. Tenemos una tendencia a prestar atención a cosas que no queremos en lugar de simplemente reconocer “eso ni siquiera está en mi universo, lo que aquellos están haciendo allá.” En la televisión, te das cuerda con todas las noticias, y luego la apagas. ¡Se fue! Ni siquiera está ya en tu espacio; pero sí está en tu espacio todavía. Otra respiración.

Ahora, encuentra otra vez “cómodo”, porque recién atraje tu atención a algunos de esos lugares donde alguien dijo que no estás bien. ¿Es allí donde sostienes tu atención? O bien, aquí hay una opción, una simple opción, “voy a estar cómodo ahora mismo”. Simplemente voy a gustar de mí, aquí mismo, conectado a tierra, en el centro de la cabeza, en mi espacio o sea de mi lado de la rosa. Y si conoces este trabajo, juega aquí, y si no lo conoces simplemente sé capaz – encuentra la palabra, la vibración de “capaz”. ¿Alguna vez fuiste capaz? Capaz de atarte los zapatos. Sí, claro. Ten la sensación de ser capaz. Y luego nota, mientras sostienes “capaz” que puede que tengas un pensamiento. Ese pensamiento sería “Oh, mi madre/padre/maestra/sacerdote/mejor amigo, una vez cuando yo tenía 12 años me dijo ‘no eres capaz’” Solo nota si tienes una percepción conciente, o un pequeño pensamiento fugaz que dice que no eres capaz. Todo lo que hacemos es notarlo, porque esta es la mecánica de cómo funciona el amor realmente, o las piezas que causan que no prestemos atención a cómo funciona el amor.

“No, no eres capaz”. Vamos a asumir que tienes ese pensamiento - lo tienes otras veces, de modo que veamos si esto funciona. ¿Es esa persona, o ese pensamiento, o ese recuerdo, valioso para ti en ese momento? Aquí mismo, donde estás sentado, en tiempo presente. ¿Ese pensamiento al que todavía te aferras, que aún está en tu espacio, tiene algún valor para tu bienestar? Para tu alegría, para tu ser feliz. Feliz. ¿Brinda algún valor para ti aferrarte a ese comentario?

La parte graciosa, y la no tan graciosa, es que si volvieras a esa persona y le preguntaras por qué te dijo eso, por empezar no lo recordaría y luego lo negaría completamente: “No, te amo, eres grandioso, eres muy capaz”. Verás, no recuerda; solo tú lo recuerdas; esa persona no recuerda. Luego, podría ser que la persona hubiera muerto; no existe más. “Pero una vez me dijo que yo no era capaz”. Ahora toma otra respiración.

Entonces, aquí hay parte de ese estar en el lugar correcto en el momento apropiado. Realmente simple. Aquí mismo, ahora mismo, en este momento, si tuviste ese pensamiento – o cualquier pensamiento – la gente dice “alguien dijo que no estás bien; no eres capaz, no eres inteligente, no eres seguro, no sé, no vas a tener éxito,” alguien tal vez, probablemente, te dijo eso. Cuando esa persona te dijo eso, cuando y donde te lo dijo, ese recuerdo, ese sentimiento ¿tiene algún valor para ti en este momento?

Entonces aquellos de ustedes que saben jugar con el 4º a 6º Rayo de la Creación, 8º Rayo, pero aquí mismo simplemente responde a la pregunta por ti mismo ¿esto te brinda algún valor? Y está la sencilla herramienta, también, de crear una rosa, la imagen de una rosa, y permite que esa rosa recolecte la energía de esa persona que dice que no eres capaz.

Ahora simulemos que es fácil, esta pequeña imagen mental de una rosa con suficiente potencia para tomar ese pensamiento y emoción electromagnéticos y sacarlos de mi espacio, y yo puedo elegir estar aquí mismo y no tener eso en mi espacio. Puedo soltar eso. Entonces, ¿qué tal si es así de simple?

Ahora bien, nota la respuesta a esa pregunta. ¿Qué tal si es así de simple? “No, no es tan simple, no puede ser tan simple”. ¡Sí, sí! Puede ser así de simple, es así de simple.

Entonces, ¿quién más está en ese espacio y dijo “No; tienes que trabajar duro, tienes que... tienes que..., porque así es como funciona” eso dijo. Y no has sido feliz desde ese momento, por esa razón. ¿Qué tal si esa persona está bien, pero eso que dijo y tú llevas contigo simplemente no te permite nunca llegar al lugar correcto en el momento correcto para estar feliz, y tener el punto para saltar a mi próximo “feliz”?

Entonces esa rosa; todo lo que se requiere aquí es considerar, simplemente considerar “No creo eso: Voy a poner ese pensamiento de que no estoy bien, no soy seguro, en esta rosa y lo voy a mandar al universo, la voy a explotar como un fuego de artificio” Simple. Otra vez, algo simple a veces no es fácil. Porque “No sabes cuánto tiempo he estado llevando esto, ellos dijeron, y mi mamá/papá/maestra/sacerdote, yo tenía que complacerlos”. Y no; no; realmente no tienes que hacerlo. ¿Cómo resuena ese pensamiento contigo? ¿Cómo se siente, ese que dice que no estás bien? ¿Cómo interfiere en las cosas que te gustaría hacer, en los lugares donde te gustaría estar para poder disfrutar? Una respiración.

Ya ves, este espacio cómodo, presente, conciente, esta alineación, esta sensación en el cuerpo, aquí estoy ahora mismo, aquí; me gusto. Prueba eso, entreteje eso en este pequeño lugar, “me gusto”. No le vamos a contar a nadie: me gusto; estoy bien. Solo por este momento – porque solo existe este momento. Verás, si notas ese sentimiento de “me gusto”, en él hay una facilidad, una suavidad, parece como si tuviera alguna risa y diversión, una felicidad en él. Esto es quien tú eres; este es el espacio del corazón. No requiere mucho trabajo estar aquí. Porque nunca realmente te fuiste de aquí; no puedes no estar bien. Es imposible no estar bien. Nos esforzamos realmente por no estar bien pero en términos reales, has fallado miserablemente en no estar bien. Eso tendría que ser una declaración divertida, que fracasas en no estar bien. Seguiremos intentando. ¿Qué tal si no necesitas intentar? ¿Qué tal si puedes simplemente estar bien?

Todo eso del otro lado de la rosa, el teatro de Shakespeare para entretenerte; para eso se supone que está allí. Pero yo me enredo en él. Es como ir al cine, y te enredas en la película y olvidas que estás

en un teatro, un cine. Termina la película y ah, qué bien. No es así como la vida estaba diseñada, pero parece que así es como la vida es experimentada por muchos. Otra respiración.

Verás esta es la parte interesante de lo que hacemos aquí, en tiempo presente, y conciencia, en quietud: es que tú eres mucho más capaz que lo que puedes imaginar. Yo solo estoy aquí señalándote cómo todos estos pequeños lugares son tú, el tú que está aquí pensando. No el tú al que probablemente se está hablando, más grande, feliz, seguro, creativo, misericordioso, muy presente, nunca se fue. El tú que dice que no estás bien se pasa mucho tiempo en ese no estar bien, pero tú, el que tú eres, nunca te dejó. Entonces, al señalar todos estos lugares diferentes que son puntos de atención, atrayendo mi atención hacia allá, el tú que es esa parte quieta de ti, muy conscientemente, está simplemente limpiando mucho de ese no estoy bien según se le está señalando.

Ahora bien, eso está muy bueno, porque mientras solo estoy aquí sentado, cómodo, presente, me gusta, tranquilo, en el centro de la cabeza, cómodamente conectado a tierra, en esta alineación, cada uno de nosotros piezas de esta alineación, la alineación no requiere trabajo, simplemente aquí estoy, conectado a tierra, todo lo que no se parezca al bienestar en mi espacio empieza a desaparecer. Tan pronto dejo de sostener mi atención en “no estoy bien” todo eso se va.

Y reconozco: esto es equipaje, no lo necesito, todo ese no estoy bien, lo voy a negar, no le voy a prestar atención. Ahora bien, eso no funciona realmente bien, pero tú ya sabes eso. Es un espacio donde lo miro a los ojos y digo: “esto no está en tiempo presente. Esa gente puede que ni siquiera esté viva ya; y los que dijeron eso ni siquiera existen en mi realidad actual. Entonces estoy cargando con esto y usándolo para juzgarme. Otra respiración.

Y otra pregunta sencilla: ¿te gustaría soltar esto? Nota tu respuesta, como con esa pregunta anterior, si eres feliz. Esta está en tiempo presente: ¿te gustaría soltar esto? ¿Qué tal si de hecho fuera, como señalo, que con solo reconocer “yo no soy esa persona que me dijeron que yo era, que estoy simulando ser y no lo disfruto? ¿Qué tal si puedo encontrar estas palabras, certeza, señorío? Empezar a disfrutar aquí mismo en este espacio de cómodo, presente, conectado a tierra, permitiendo que se vaya todo lo que no es mío. No se requiere terapia. Son simples puntos de atención: sostengo mi atención esto. Oh, yo creo en ese mamá/papá/maestra/sacerdote, porque ellos eran realmente grandes y yo era pequeño y me dijeron que yo no estaba bien, entonces no debo estar bien, ¡pero ahora soy grande! Ellos no están aquí. ¿Me sirve eso de no estar bien?

Ahora aquí está la parte que se disfruta: voy a elegir estar en una alineación de cómodo, conectado a tierra, en el centro de mi cabeza, en esta alineación en que estoy, toma nota de ti mismo en la alineación, cómodo. Si te apartas de “cómodo”, toma una respiración y vuelve a crear “cómodo”. Y estás consciente, te das cuenta de ti mismo, nótalo, tráete a la percepción conciente, aquí estoy, me doy cuenta. Estoy presente, aquí mismo.

¿Alguna vez hiciste algo que realmente disfrutaste? Realmente, realmente disfrutaste. Una cosa, en algún lugar en tu vida, te paras y lo miras, las cascadas de Yosemite en el Parque Nacional, 2.500 metros de caída del agua, un día de verano, con bellas flores silvestres en la pradera. “Vaya, esto es grandioso. ¡Dios, qué trabajo hiciste aquí, esto es asombroso! Me siento bien, estoy feliz” Y siente ese sentimiento, en ese evento, ese sentimiento nunca se fue. Pon tu atención en el evento y siente ese sentimiento. Y nota el evento un poco más, un poco más grande, “Oh, vaya ¡esto es grandioso!” Realmente nótalo, siente el sentimiento. Feliz, excitado, belleza, gente riendo, me dijeron que estaba realmente bueno, lo que sea. Solo siente ese sentimiento. Disfruta del evento. Ahora siente el sentimiento; feliz, sonrisa, incluso risa. Realmente siente el sentimiento, y luego deja que el evento se vaya y solo siente el sentimiento. Verás, este eres tú, que nunca se fue. Este es “soy feliz” Un gran espacio, nada que ver con el recuerdo. Aquí estoy, en tiempo presente, eligiendo un sentimiento. Debo ser bastante capaz, para poder elegir un sentimiento que me apoya justo donde

estoy, donde quiero estar; feliz ¿Puedes solo sentir ese sentimiento? Y luego, asume el sentimiento; hazlo simple: este es quien yo soy; soy feliz.

Puedes elegir dejarlo en un par de minutos, pero justo aquí, en este momento, feliz. Soy capaz; soy feliz, presente, me gusta. Oh, simula que te gusta, siente cómo es “me gusta”.

Traes claramente esta alineación, centro de la cabeza, presente, de mi lado de la rosa, conectado a tierra, empezando a alinearte con estas vibraciones – y hay tantas – vibraciones del corazón, bondadoso, misericordioso, co-creación, cooperación, risa, integridad, ¡grandes alineaciones en el corazón! Feliz; realmente simple; feliz... Esto te permite estar justo en el lugar correcto en el momento correcto para observar lo que está frente a ti, y luego elegir una acción que traiga lo que deseas. Otra respiración. ¿Puedes encontrar algo de diversión en esto? Digo, ¿puede esto ser tan simple? La respuesta es sí. ¿Sin terapia? Sin terapia. ¿Mucho trabajo duro? No. No requiere trabajo duro en absoluto. Realmente casi nada de trabajo. “¿Qué quieres decir, que voy a ser feliz sin ningún trabajo?” Sí, sí, porque adentro, feliz, misericordioso, delicioso, divertido, eso es quien tú eres. Te apartaste, pero nunca te fuiste. No puedes no estar bien.

Y cuando empiezas a estar en esta alineación de conectado a tierra, presente, aquí mismo, observando desde mi lado de la rosa, reconociendo que estos pensamientos no me apoyan, los puedo soltar. Herramientas adicionales grandiosas para limpiarlos. Me gusta.

Ahora toma un momento, y si querías estar en el lugar correcto en el momento correcto, ¿Cómo elegirías crearte a ti mismo para poder ser capaz de participar en ese lugar en ese punto del tiempo para crear lo que sea que te gustaría crear y luego tener para ti lo que acabas de crear? No es complicado. Es solo un punto de percepción conciente diferente que mayormente nunca te dijeron que estaba disponible.

Una última cosa que señalamos: en este espacio donde estás jugando, tú eres grande; nunca fuiste pequeño. Eres significativo; nunca fuiste insignificante. Y eres importante. Y muchos de los que tienen miedo, es demasiado desconcertante ver a alguien que empieza a asumirse a sí mismo, crear desde la alegría y la capacidad. Pero este es quien tú eres, estando en el lugar correcto en el momento correcto.

Nota ese sentimiento de “feliz” ¿Puedes elegir “feliz”? Un par de respiraciones más. Gusta de ti mismo. Mueve los dedos de los pies, y en un momento te pediré que abras los ojos y veas si sostienes este sentimiento que creaste y eliges experimentar. Es simplemente un punto de atención que tiene una vibración de sentimientos que te permiten ser feliz.

Mueve los dedos de los pies, palmea tus muslos, toma una respiración, complacido contigo mismo, respiras abriendo los ojos, realmente dándote cuenta de ti antes de mirar al mundo afuera. Y luego deja que el mundo aparezca. Ahora nota la alineación en que estás, y ponle algo como un marcador, el cómo se siente esto; está allí para elegirlo, nunca se va. ¡Bien, esto luce bien! Entonces hagamos esto; eso se disfrutó, mucha energía se saca fuera de tu espacio solo con sostener tu punto de atención.