

MEDITACION

Otra respiración, y sin pensar, sin entrar en un trance, ir a un lugar de real quietud, solo al cerrar los ojos y realmente estar allí, porque muchos de nosotros tenemos este proceso muy mecánico de decir, “Está bien, voy a meditar” y cerramos los ojos y entramos en una alineación. Pero esta es tal vez una alineación un poco diferente, de modo que, si te parece, quizás con los ojos abiertos, toma la decisión de estar en quietud. Y luego, solo una o dos respiraciones suaves, si cerraste los ojos está bien, pero ojos abiertos. Y luego simplemente nota la quietud. Y con la siguiente respiración, más quietud. Podría sentirse más relajación, los músculos se relajan más. No hay apuro, solo notarlo. ¿Cómo llego desde donde estaba a donde quiero estar? ¿Cómo me encuentro... a mí? No es trabajo. Magia. No es trabajo. Quietud. Más relajado. Y luego toma conciencia de estar presente, o sea, justo aquí. Y dices para ti mismo, en tu cabeza, “estoy presente; estoy justo aquí.” Y luego nota qué es “justo aquí.” Es quietud. No estoy pensando, no estoy en ayer, no estoy en mañana, no tengo un problema, no trato de preocuparme, solo estoy notando: en quietud, presente. Ahora bien, para algunos lo que empieza a pasar justo aquí es que empiezas a tener una sensación de salir a la deriva, aun con los ojos bien abiertos. Porque en este espacio de quietud, relajación, tiempo presente, estás empezando a encontrarte a ti. No el tú que está preocupado, o incómodo, o en desafíos. Tú existes en un campo vibratorio que no tiene ese ruido. Una cosa que sucede es que empiezas a estar conciente en un nivel vibratorio diferente. A veces nos referimos a eso en Mastering Alchemy como la cuarta capa de pensamiento. Tranquilo, consciente, presente. Sin inclinarme hacia algo; no necesito nada. Curioso. Puedo permitir que la respuesta venga a mí, pero no la necesito aquí mismo. Ahora, considera la palabra “feliz”, el sentimiento de “feliz”, o algo similar a eso, porque podría no ser tu palabra, podría ser complacido contigo mismo, o cómodo, o más relajado, se siente bien, me gusta, algo en esa variedad, encuentra un sentimiento que viene junto con esa palabra “feliz”.

Luego, parte del cambio, si consideras permitir “feliz”, no discutir con ella, solo decirte para ti mismo, “yo puedo permitir ‘feliz’. Ahora bien, para muchos, “no se me permite ser feliz”. Tengo todas estas cosas que he acumulado, no estoy bien, no soy atractivo, no merezco, no le gusto a nadie, nunca tendré éxito, y todas estas cosas las he coleccionado y no puedo ser feliz porque tengo todo esto que dice que no soy feliz. Una respiración.

Y simplemente toma conciencia de todo eso y empieza este salto; simplemente “Puedo ser feliz; me lo voy a permitir”. Parte de lo que es muy asombroso es que no reconocemos que podemos sencillamente cambiar. “Puedo permitirme ser feliz, aquí mismo, sin razón alguna.” Tranquilo, relajado, Y luego permítete dejar de pensar. Dile a esa mente racional: siéntate allá; yo voy a estar aquí.

Ahora bien, justo aquí, a menudo, a veces, ocasionalmente, hay un poco de inconsciencia. Verán, eso es todo el no-permisos; yo no doy permiso, lo hago a mi modo. Cuando empiezas a darte permiso a ti mismo, entonces te permites encontrar “feliz”, ser feliz, lo sabes íntimamente. Todas las otras energías de “no puedo; no soy feliz,” no son tuyas. Todas las veces que dijiste “no soy feliz” no son tuyas. Son solo observaciones: no estoy donde quiero estar, no soy feliz. Muchas energías se están yendo ahora mismo, burbujea, de modo que si yo dijera “¿estás feliz?” podrías estar pensando en “feliz”. Pero trae tu atención a “feliz”. ¿Cómo se siente eso? En “feliz” hay una sonrisa.

Y luego un simple pensamiento, un lugar de juego si te parece, me permito a mí mismo estar más feliz, un poco más feliz. Tal vez una sonrisa más grande. Es demasiado pronto para la risa, de modo

que no te apures a la risa; solamente feliz, con una pequeña sonrisa. Y aquí mismo, sé curioso. No pienses, solo permite, date cuenta, se curioso.

Y hay esta electricidad, y la electricidad permite, acumula, alegría. En el espacio “feliz” que has creado, sonrisa, entretienes el pensamiento de esta electricidad, este salto, que simplemente me permite empezar a estar feliz, complacido, entusiasta, considéralo. Una respiración más. Y permite a esa electricidad que empiece a moverse por tu cuerpo; es realmente sutil, cosquillea. En cierto modo es como leerle un cuentito a un niño pequeño, y crear más intriga, y decir “y luego, va a pasar esto,”; electricidad, esto va a pasar. Sí, sí, esto empieza a moverse por ese espacio. Lleva tu atención a tus manos. Si estás pensando “estoy esperando, estoy esperando”, no pienses. ¿Cómo se sentiría el cosquilleo en tus manos? Tal vez en tus brazos. Tal vez sube de la Tierra y entra a tus pies. Energía interesante. Te hace acordar de las películas de Peter Pan. Yo creo. Y simplemente permítele empezar a absorber este salto. No hay apuro. El cosquilleo puede estar allí o no. Permítele aparecer. Está en el “feliz”. Está en el “yo creo”. Es esa energía que está en el Mago de Oz, cuando ella golpea los talones: “Yo creo”. Soy más que lo que simulo ser. Y está en esa sonrisa. Puedes notarlo; **todo** lo que estoy haciendo es disfrutar de encontrarme a mí mismo. No es complicado; no requiere mucho trabajo; en realidad no requiere trabajo. Me gusta. Encuentra tu imaginación, y cámbiate a esa imaginación. Feliz. ¿Qué puedes hacer, que te permita expresar “feliz”? Jugar en el jardín; ir a caminar. Y encontrarme a mí mismo en “feliz” La parte interesante de encontrarme a mí mismo en esta simplicidad, “feliz”, relajado, presente, notando, permitiendo que todo lo que no soy básicamente se desprenda. No estoy en el momento golpeando todo para que se desprenda; estoy reconociendo dónde estoy feliz, cómodo, relajado, dónde estoy complacido conmigo mismo sin razón alguna. Mucho de lo que yo no soy está simplemente yéndose. ¿Está todo perfecto ahora? No. ¿Se ha ido todo? No. ¿Importa? No. Me estoy encontrando en “feliz”. Encuentra la sonrisa; nota la sonrisa. Un poco más. La sonrisa. A veces, la sonrisa es un desafío, porque estoy tan enfocado en “no estoy bien”. Si realmente quiero sonreír, pongo mis dos dedos a los costados de la boca y extendiendo la boca, y sonrío. Aquí mismo, simplemente sé la sonrisa.

Para aquellos que juegan en Mastering Alchemy hay algo llamado 9º Rayo, y este tiene que ver con el sonido, las vibraciones. Y un punto, en todo este trabajo; llegas a un concepto, una vibración energética llamada éxtasis. No, no es una droga. El éxtasis no es realmente lo que piensas que es. Oh, debiera ser. Pero está cerca. Es esta sensación de derivar, es una onda portadora que te lleva. Aquí mismo, está muy enganchada con esta electricidad y este salto desde donde yo no soy a donde yo soy. Está a solo un pensamiento de distancia. No demasiado lejos en absoluto. Algunos de nosotros realmente hemos estado encerrados previamente en “estoy perdido, no estoy bien, no sé lo que estoy haciendo, no sé cómo encontrarme.”

Esta onda portadora es realmente conmovedora, es muy excitante cuando se aplica. Puede que recuerden un cuento infantil sobre Aladino, él tenía una alfombra mágica – una onda portadora, éxtasis, no es cuento. ¿Qué tal si simplemente permito a la imaginación, aquí mismo? Porque aquí, en este salto, estas oleadas de luz que están llegando, hay una tangibilidad del otro lado del salto. No imaginada. No es simulada; es mucho más tangible.

Muchos de ustedes participaron en un proyecto, Banco del Parque, sentados en ese banco del parque. ¿Qué les parecería crear un reino de consciencia en el que ustedes se encontraran, jugaran en él, experimentarían todas esas cosas, respeto mutuo, propósito mutuo, risas? Verán, aquellos de ustedes que jugaron allí, y los que no, han tenido éxito. Y en parte este salto, cuando permiten este “feliz, relajado, complacido conmigo mismo”, sin esfuerzo, se sientan allí, en esta electricidad, a medida que aumenta, y empezará a hacerse más sabrosa, más real, dedos cosquilleando.

Ese reino de consciencia que se creó, creó la arquitectura, el paisaje, el entorno, el respeto, la dignidad, la belleza, el bienestar, feliz, ustedes lo crearon. Ahora pueden sentarse en él y empezar a absorber. La parte interesante de absorber es que empiezas a encontrarte a ti mismo, a conocerte a ti mismo. A gustarte a ti mismo. No es trabajo. Nada de qué librarse, nada roto, nada que reparar, nada de qué disculparse. Simplemente te estás permitiendo absorber... a ti. Una linda respiración suave. Feliz. Mira alrededor, no veas nada, sin embargo hay mucho allí. Siente. Me gusta. Hay una curiosidad, aquí mismo. En el feliz. Y haces esa pregunta, ¿quién soy? No desde el no saber; simplemente permitir, absorber, Y algunos van a decir, “esto es tonto; cuentos de hadas. No funciona.” ¿Y cómo sabes que no funciona? ¿Y qué te parece el otro, allá, del otro lado? Ese del “no estoy bien, no merezco, no le gusta a nadie,” ¿qué tal funciona ese para ti? ¿Qué pasaría si solo estuvieras curioso, feliz? Sin ninguna razón. Y absorbes quién eres. No es trabajo. Simplemente siéntete feliz. Complacido conmigo mismo, me gusta. No importa, es todo lo mismo. Esto es bueno. Sonríe. ¿Cuál es tu color favorito? Mira, allí está. No es esfuerzo. Podrías jugar con los animales. ¿Con cuál te gustaría jugar? Allí mismo. Permite... para ti mismo. Y si puedes sentarte en la belleza, ¿cómo se sentiría eso? Envuelto en la belleza. El sentimiento. La elegancia. La suavidad, el encanto de la belleza. Es una energía. Si pudieras crear para ti mismo un ambiente en qué vivir, para experimentarlo, para disfrutarlo, para despertar cada mañana, y “¡Vaya! ¡Esto es grandioso!” ¿Cómo se sentiría eso? Salir del dormitorio o el living hacia el patio y mirar afuera a un entorno de belleza excepcional. Justo ante tu porche trasero. ¿Cómo se siente absorber belleza? Verás, ese entorno en que vivimos, que está compuesto de los pensamientos, las emociones y las experiencias, y todas las opiniones de otros, eso no es tanto de mi creación. Oh, tal vez las plantas y los árboles y la belleza son aquello por lo que vine aquí a jugar; todo ese recubrimiento, opiniones, enojo, juicios, eso no es quien yo soy. Pero aquí, en el porche trasero, para mí es tan magnífico como los Alpes Suizos, con una hermosa bahía justo de este lado, y las ballenas y delfines y las nutrias y las bellas secoyas, y los pájaros que cantan, el tibio sol. ¿Cómo es tu entorno? Feliz. Una sonrisa. Una linda respiración de aire fresco en ese porche trasero, mirando afuera a lo que yo deseo experimentar para mí. Y allí estoy. Y luego ese afloramiento rocoso masivo allá, realmente asombroso, eso soy yo, eso es la Tierra, yo soy eso, yo soy uno con eso. Y esa cascada allá, sí, eso soy yo. Y el aire es fresco, limpio, eso soy yo. Y el sol... eso soy yo, el calor. Uno con los elementos, y con los elementales. Esta sensación de feliz, belleza, sonrisa, eso soy yo. Una consciencia que vino a la fisicalidad, para tener una experiencia. Hay una sonrisa, y una belleza. Encontrándome.

Y eso no es bastante. Salta desde ese porche trasero y vuela. No hay restricciones, cuando te encuentras a ti mismo. Una linda respiración, en esa electricidad, esa alegría simplemente empieza a estar presente; está en los átomos, en las moléculas, en las células del cuerpo. Estoy encontrándome. Aquí mismo, suelta esa última restricción, “Oh, ya sé, pero es demasiado trabajo” Siempre la imaginación está inventando la historia. Entra en ello. ¿Puedes absorber esa belleza? ¿Puedes permitirte tenerte a ti mismo?

Y miro hacia allá, y hay otra parte de mí. ¿Qué aspecto tiene eso? Cómo desearía experimentar a mí. Para estar conciente de esa sensación, por así decir, de absorberme a mí. Simplemente ser magnéticamente atraído hacia adentro.

Con la siguiente respiración, toma nota de ti mismo. Esto no es un trance, no es una meditación, esto es volverse conciente de quién soy yo. Aquí mismo, esto no es derivar en una fantasía, no es una meditación; es una percepción conciente. Uno con esa cascada, ese bello afloramiento rocoso, en el calor del sol, el aire fresco, simplemente reconócelte a ti mismo. Sin pensar. Sin empujarlo al futuro, “oh, sí será realmente lindo”. Ahora. Aquí. Eres dueño de ti mismo. Este es quien yo soy. Una linda respiración suave.

Atrae eso a ti, con certidumbre, comando, tu presencia. Este es quien yo soy. Señorío. Feliz. Y en esto hay una misericordia, es delicioso; este es quien yo soy. Estoy absorbiéndome. Muy consciente. Me doy cuenta. Sonrisa. Feliz. Presente. Y al mismo tiempo, estoy sentado en una silla. No hay contradicción. Aquí estoy. Y ten la sensación de una habitación que te rodea, sin apartarte del “aquí estoy.”

Y considera que dentro de unos momentos abrirás los ojos, y sin embargo... estoy en ese porche trasero, me doy cuenta de la sonrisa. Perdemos la pista de nosotros mismos ante las circunstancias que nos rodean. Pero este Cambio tiene que ver con ser quien yo soy, y crear las circunstancias a mi alrededor. Mientras ocurre la disrupción de quien tú no eres, cuanto más puedas sentarte en este espacio, explorando, permitiendo, divirtiéndote, disfrutando de ti mismo. Todo lo que no se parezca a esto, se desprende y se va, sin esfuerzo. Este es un espacio de ojos bien abiertos, caminando en tu trabajo, en tu relación, conduciendo un coche en el tránsito de la autopista. Este es quien tú eres. Y extrañamente, el tránsito de la autopista de algún modo empieza a irse, porque tal vez el trabajo que no me gustaba desapareció, y ese trabajo que yo quería... oh, es como un milagro Y tú absorbes el “encontrarme”, sin esfuerzo. Feliz, complacido contigo mismo.

Sin salir de esto, ¿puedes tomar un momento y respirar abriendo los ojos? No veas nada, solo respiras abriendo los ojos allí donde estás. Un par de respiraciones, parpadea, este es quien yo soy. Ahora, aquí mismo, mientras abres los ojos, ¿cómo deseas elegir? Así de simple; puedo cambiar mi atención a donde yo estaba hace una hora y continuar. O puedo elegir empezar a darme cuenta y estar consciente de esto, y empezar a experimentarlo en mi espacio de camino cotidiano. Es una elección. ¿Qué elegirías? Un par de respiraciones; ojos abiertos, mueve los dedos de los pies, presente en tu cuerpo, esa cascada todavía está allí adelante.

Antes de pasar a las preguntas, déjenme decir esto: la oleada que se despliega ahora mismo, es tranquila, y muy disponible para la elección. A medida que te vuelves más consciente de ella, va a seguir permitiéndote darte cuenta de tu elección. Es muy positivo. Las cosas empiezan a funcionar; yo estoy disfrutando. Simplemente estoy en esa onda portadora, empieza a saber más sobre mí mismo.

Cuanto más juegas en el juego tridimensional puede que encuentres que esa electricidad todavía es muy suave, pero puede estar empujándote. “Vaya, esto es mínimamente incómodo” o bien “Oh, tengo esta electricidad en mi cuerpo”, no empujará más allá de eso, pero te insistirá: ¿Es aquí donde quieres estar? Jugaremos más con esto en días por venir. Esto no fue una meditación, esto fue un conjunto de información. Esto fue mucho más una instrucción que una linda experiencia agradable que olvidaré cuando me ponga de pie. La instrucción viene de esa parte de mí que es el alma, el Yo Superior, interesado en navegar en una dirección que incluya “feliz”. Otra respiración. Feliz.

Y déjenme pasar esto a Roxane, para contestar algunas preguntas. Estén presentes. Veán si pueden estar alertas y presentes. Sin permanecer, pero estando conscientes de lo que acaban de hacer. Y a mí me interesa cómo fue eso.