



Seminario Online de Jim Self – Mastering Alchemy

Volver a Aprender lo que Creía Saber

13 de mayo de 2021

[www.masteringalchemy.com](http://www.masteringalchemy.com)

¡Hola! ¡Buen día! Lindo estar aquí. Soy Jim. Esto va a ser una conversación interesante; en realidad la vamos a llamar una

clase. Esto va a ser una clase, y esta clase va a tener unos enfoques específicos, hablaremos de eso en un momento. Pero primero déjenme decir hola; hay mucha gente nueva aquí, muy lindo tenerlos aquí, gracias. Y la gente vieja, no quiere decir que sean viejos, son de antes, muy lindo tenerlos aquí.

Entonces esto es una clase. Déjenme configurar esto: digamos que en su realidad esto es una clase importante. Ya saben, hay momentos en su vida en que querían aprender algo, querían entender algo, querían tener una idea de cómo funciona. Digamos que esta es una de esas ocasiones. Una clase que responde a algunas preguntas que ustedes se han estado haciendo por algún tiempo. Tal vez son preguntas simples, pero son preguntas que no se formulan porque no tienen respuesta.

Entonces, ¿cómo ascendo? Gran pregunta; no hay respuestas. ¿Cómo hago para evolucionar como ser espiritual, en esta especie de juego que llamamos la 3D? O tal vez la pregunta es ¿Cómo voy a casa? ¿Cómo voy al hogar? No pertenezco aquí, este planeta nunca lo sentí bien, no creo encajar, no estoy seguro de por qué estoy aquí. En caso de que alguna vez te hicieras estas preguntas, ¿Cómo salimos de aquí? ¿Hay alguna salida fácil para salir del cuerpo, y entonces ir al hogar, ascender? Decidamos que tales preguntas son interesantes para ti. ¿Qué tal si de hecho hubiera una respuesta a esas preguntas? Por el momento, asume que estamos buscando esa respuesta.

Una de las preguntas fue ¿Qué más hay? Ya sabes, salgo, voy a trabajar, hago lo que hago, me voy a dormir, me levanto, voy a trabajar, hago lo que hago, y me voy a dormir. Parece que estoy envejeciendo, cada día que me levanto. ¿Alguna vez notaste esas cosas? Entonces solo para el propósito de esta próxima hora, vamos a decidir que todo el propósito de esto es empezar a tener alguna comprensión de esas preguntas, y respuestas para esas preguntas. Y tenemos acuerdos; todo tiene que ver con acuerdos. Entonces, hagamos de cuenta que lo que vamos a tratar tiene algún valor que a ustedes les interesa encontrar. Y luego al terminar esta hora, dedicaremos otra media hora o algo así a preguntas. De modo que lo que a mí me interesaría, desde mi lado de este acuerdo, es que ustedes hagan preguntas sobre lo que acabamos de hacer, que puede darme más información sobre el tipo de preguntas. Y algo más, no hay limitación en preguntas, pero esto sería mi interés en mi mitad de este acuerdo.

Entonces, veamos por dónde podemos comenzar. Tomen una respiración, tomen una decisión de simplemente estar aquí. Eso es realmente un asunto grande, la decisión de estar aquí, porque una cosa que nos sucede es que parece que estamos en un montón de lugares; ponemos atención aquí y estamos pensando en lo que pasará mañana, y “Oh, Dios, esta cosa que hice el año pasado”. Entonces nos dejamos, o nos situamos, en muchos diferentes momentos del pasado o del futuro. Y luego de algún modo le perdemos la pista a esos, excepto por la preocupación por ellos, de cierto modo.

Bien, entonces, empecemos aquí. En el último par de años, para quienes han estado jugando aquí, hemos sido muy específicos con respecto a una transformación de la consciencia, una transición que se está moviendo hacia afuera de la experiencia muy rígida que conocemos como la vida 3D, que llamamos tercera dimensión. Y hemos estado hablando de estas oleadas de luz que atraviesan el sistema solar, pasan a través de la Tierra, de ti, de mí, y nos están transformando, cambiando, estas

oleadas de luz. Muchas veces ni notamos que esto está sucediendo, pero si te miras a ti mismo hoy y te miras a seis meses hacia atrás, verás que algunos cambios han ocurrido.

Entonces estas oleadas de luz tienen que ver con abrir y expandir la oportunidad. Al mismo tiempo, estas oleadas de luz son muy disruptivas. Son disruptivas a propósito. Están desenredando el juego en que hemos estado muy encerrados, del que hablaremos en un minuto.

De mucho de lo que yo voy a decir, muchos de ustedes dirán “Oh, ya he oído eso antes.” Tal cual, han oído eso antes. Pero esta sesión tiene que ver con herramientas, herramientas realmente fundamentales. Las cosas que has aprendido justamente al comienzo de cualquier experiencia nueva, las cosas que te dicen muy tempranamente sobre cómo andar en bicicleta, son cosas a las que quieres prestar atención. Y luego vas y andas en bicicleta y no piensas mucho en ellas, pero suelen funcionar. Pero no lo recuerdas.

Este espacio a través del cual pasan estas oleadas, esta disrupción que ocurre, son tales que hay que tener un fundamento claro, un punto central claro, un conjunto claro de entendimiento de tus opciones y las herramientas, y cómo regresar a ellas cuando pierdes tu espacio. Porque vas a perder tu espacio, lo haces todos los días. Simplemente vas a empezar a tropezar con cosas, del mundo 3D del que hablamos, que son disruptivas para ti, que interfieren mucho con tu statu quo. Simplemente disruptivas.

Al mismo tiempo estas oleadas de luz están brindando oportunidades extraordinarias, en facilidad, sin esfuerzo, a menos que trates de hacerlo desde ese lugar 3D que hemos descrito. Entonces, otra respiración.

Estas oleadas de luz, y esta transición en que estamos, están segmentando la consciencia, disruptiendo la consciencia, interrumpiendo el statu quo. Empieza a... un ejemplo que uso es un aviso en televisión, de unos años atrás, de un coche que, en cámara lenta, empezaba a expandirse, y cada pieza del auto se alejaba de la otra pieza a la que estaba conectada. Era un aviso comercial. Simplemente se iba formando espacio entre todas las piezas conectadas. Esta segmentación que se está desplegando es bastante así. Estás siendo perturbado, y muchas de las verdades, esos aspectos de “así es como funciona”, ya no van a ser aceptadas como verdades ni como así funciona. Pero tratamos de aferrarnos a ellas, y nos sentimos incómodos porque algo no está bien.

Entonces, esto es esa segmentación, y hay dos aspectos de ella. Hemos hablado a menudo de eso. Una es esta consciencia de 3ra dimensión en la que has crecido, y una de ellas la llamaremos 5ª dimensión, multidimensión, la llamaremos así, y una palabra “bienestar”. Cosas que funcionan exactamente como te gusta que lo hagan.

En este momento, esta segmentación está en modo de “setup” (*N.T. configuración*). Y estas nuevas oleadas de luz se están formando, hablaremos el mes que viene, pero en cada solsticio y cada equinoccio vienen cambios que hemos estado señalando. En este momento todo está siendo configurado, y se está configurando para algunas transiciones mayores, para los próximos dos años. Transiciones realmente mayores, significativas en años próximos.

Dependiendo de tu punto de atención en el estado de bienestar de 5ª dimensión, multidimensión, estarán sucediendo algunos milagros realmente extraordinarios, así lo llamará la gente. En la realidad de 3ra dimensión, algunas experiencias muy disruptivas. Una especie de estática en todos, una energía estática que sostenemos al crecer, ese “no estoy bien”, llevada en la mochila, que tiene que ser soltada. Y estas oleadas está empujándote a soltarla. ¿Puede hacerse de una manera 3D? ¿De la manera que has vivido tu vida hasta ahora? Muy probablemente va a ser una experiencia incómoda, hecha desde la 3ª dimensión. De la 5ª o multidimensión, del bienestar, muy simple; bienestar; mucho más cómoda.

Entonces estas herramientas fundamentales, cosas como el arraigo, el centro de la cabeza, fundamentales, van a permitirte elegir de modo diferente. La cuestión es que, ves, en el juego 3D en que hemos estado jugando, aunque has elegido toda tu vida, la elección no es parte del juego tridimensional. Sé que han oído esto muchas veces, pero hagámoslo de todas maneras. Lo estamos haciendo contigo.

Entonces esta realidad tridimensional en que todos hemos crecido tiene un conjunto de reglas y estructuras. Estas reglas y estructuras son muy desafiantes, aunque nosotros no sabemos eso. Uno de los constructos de la vida de 3ª dimensión, es el tiempo lineal. Muy fundamental, el tiempo lineal. En tanto vivas en tiempo lineal, encontrar la salida de este juego tridimensional no existe, no está disponible. Si yo sigo aferrándome a lo que ha sucedido en el pasado, y digo que espero que eso no me pase en el futuro, me dijeron que en el futuro así es como funciona. Si así es como navegas el tiempo por venir, esto podría ser muy incómodo.

Otra cosa que ocurre en el juego tridimensional, es este concepto simple de lo que conocemos como dualidad. Bueno/malo, correcto/equivocado, debiera/no debiera. Y luego hay otra parte de la 3ª dimensión que es simplemente única para el juego tridimensional. Ah, un poco única de la 4ª dimensión: el miedo. El miedo no existe en la realidad de 5ª dimensión y en la multidimensionalidad; eso es bienestar.

Entonces, cuando estás jugando en el tiempo, y juegas en la dualidad de bueno/malo, correcto/equivocado, el miedo se vuelve un poco desafiante. Aquí una primera pieza de información: solo hay una salida de la 3ª dimensión; una; solo una. Se aplica de modo generalizado, es la única salida de la 3ª dimensión, y es la 4ª dimensión. Y la 4ª dimensión es un lugar interesante, porque la 4ª dimensión funciona en tiempo presente, en opción, y en paradoja. Veamos qué quiere decir eso.

Entonces, en este lugar de tiempo presente, el único lugar en que existes. Existes ahora mismo; no existes dos minutos atrás, no existes la semana que viene. Puedes pensar en esos lugares, pero no existes en ellos, sólo existes ahora mismo.

Y este aspecto de la opción es algo que realmente no juega en la dualidad. La dualidad, el correcto/equivocado, el bueno/malo, lo que pasa es que puedes elegir en ese juego de la dualidad, y puedes luego ponerte en una posición en el juego de la dualidad, y vuelves inmediatamente a la 3ª dimensión.

Pero la paradoja es la palabra interesante aquí. Porque una cosa que se está haciendo pedazos es los sistemas de creencia que sostenemos y los constructos en que los sostenemos. Entonces se habla mucho por ejemplo en los Estados Unidos de que hay que seguir a la constitución. Ah, realmente interesante. ¿Alguna vez leíste la constitución? ¿Sabes realmente qué dice la constitución? Más del 90% dicen que no la leyeron.

Una cosa respecto al tiempo presente es de unos 250 años atrás. No se aplica el tiempo presente. ¿A cuántas cosas te aferras en tu vida, creencias, pensamientos, hábitos, que simplemente ya no se aplican para ti? ¿Todavía juegas según las mismas reglas exactamente que te dieron tu madre y tu padre cuando tenías cuatro años? Algunos dirán que no, pero otros dirán que sí a eso.

Entonces, en este espacio de cómo comienzas a ir al hogar, cómo evolucionas, eso solo sucede en tiempo presente; sucede en la cuarta dimensión. Pero hay otro aspecto de la 4ª dimensión, además de la elección y la paradoja. Paradoja significa: ¿todavía vivo en ese mismo constructo de la casa en que viví? o ahora simplemente reconozco que lo que aprendí a los cuatro años puede no ser para el tiempo presente.

Pero hay otra parte de esto, que es realmente una pieza grande de esta transición, de la salida, de la puerta, y es el espacio de manejar los pensamientos, las emociones y los sentimientos. Sé que hablamos muchas veces de esto, pero vamos a jugar con esto en herramientas básicas. Entonces, las herramientas básicas te dan una perspectiva diferente del entorno de “Oh, yo sé todo eso”. ¿Pero cuándo fue la última vez que miraste todo esto? ¿Cuándo fue la última vez que te diste cuenta de que estos hábitos, estas creencias que sostienes, no están en tiempo presente? De hecho, cuándo fue la última vez que fuiste a esas creencias e hiciste la pregunta ¿de quién son estas creencias? Ni siquiera son mis creencias. ¿Quién te contó esa historia? ¿Quién inventó esa película? ¿Esa película es tuya? Más que a menudo, la respuesta es no. Entonces, ¿cómo salgo de esa película?

De modo que en este espacio de manejar los pensamientos, las emociones y los sentimientos, la primera información que resulta útil es que hay una diferencia entre los pensamientos y las emociones.

En las emociones, y esto no es 100% verdad, pero para un sentido de referencia, las emociones son pegajosas, las emociones tienen aristas; celos, resentimiento, resistencia, enojo, furia, aristas. No se sienten bien.

Los sentimientos; aprecio, gratitud, risa, feliz, no tienen aristas; fluyen.

Entonces, un pedazo de información: distinguir entre pensamientos, sentimientos, emociones. Sin embargo, lo que pasa es que, según de dónde vienen los sentimientos y las emociones, y en 3ª D generalmente vienen de una observación que tiene un pensamiento adherido a ella que inmediatamente tiene una emoción adherida a él. La mayoría, emociones. Habrás notado que puedes estar feliz pero que te caes fuera de eso bastante rápido. Pero en el caso de las emociones estás enlazado a ellas, son pegajosas. Siguen dando vueltas, siguen apareciendo, como ¿lo habré hecho bien?

Entonces, ser capaz de jugar con estas herramientas fundamentales, como el arraigo (conexión a tierra), centro de la cabeza, mi lado de la rosa, las palabras, cómo deseo sostener mi alineación mientras observo lo que está frente a mí. Esto te permite empezar a reconocer cómo elegir los pensamientos en que deseas sostener tu atención y los sentimientos que deseas combinar y mezclar con esos pensamientos. Es realmente muy simple, pero cuando se lo juega en 3ª dimensión, en primer lugar rara vez estás en tiempo presente, y si estás en tiempo presente tu punto de atención está en ¿Cómo salgo de esto? ¿Cómo arreglo esto? No quería decir esto. Y estamos pensando en un espacio tridimensional de consciencia. Toma otra respiración.

Al principio de esto omití mencionar que aquí mismo donde se está dando esta clase, es en una vibración diferente, una alineación de consciencia diferente, de lo que has oído esta clase enseñándose antes. Estarán por aquí durante algún tiempo.

De modo que si estás allí sentado diciendo “Ya oí todo esto, ya oí todo esto”, te estás perdiendo esto. Si puedes traerte al tiempo presente, simplemente permítete que esta pieza de información que se presenta sea importante para ti, en lugar de decir “Ya oí todo esto antes”, descubrirás que entre líneas hay mucha información nueva para captar en la sencillez de lo que se está diciendo.

En este espacio de 4ª dimensión, una cosa que está pasando es que se está abriendo de una manera, que la gente en el pasado ha llamado velos, las ve como velos, quieren atravesar los velos. La 4ª dimensión es donde mucho de estos velos están, y se construye por cómo ustedes sostienen un pensamiento y lo combinan con una emoción o un sentimiento. Muy simple. Demasiado simple para la mayoría. Pero también requiere estar en tiempo presente y ser capaz de elegir. Y en opción en tiempo presente, una pregunta sencilla es: Aquello en que pongo mi atención, ¿me sirve?

De modo que recibo muchos e-mails. Y aquí hay uno frente a mí:” he estado planeando dejar a mi marido, durante largo tiempo. Él es malo, no ayuda, es abusivo, solo me da dinero ocasionalmente, y quiero dejarlo. Ahora él está en una situación en que no está bien, y mi plan se ha perturbado.” Y entonces, ¿cómo se maneja eso? “Mi plan se ha perturbado” Si algo se puede hacer es traer tu plan a tiempo presente. Cuando lo traes a tiempo presente, de pronto hay opciones disponibles que puede que no hayas visto antes. No importa cuál sea el desafío, pero la oportunidad es ¿cómo me doy para misma 100% y 100% hago servicio a otro? Lo que suele suceder es que ese tipo de situación es que ese 100% de darme para mí misma suele desaparecer, y mi atención va a “No estoy bien, estoy atascada en mi circunstancia.” Otra respiración, por favor. Y simplemente conserva los ojos abiertos y toma nota de ti misma. ¿Estás en tiempo presente? ¿Estás aquí mismo?

Ahora bien, a través de esta pequeña preparación, voy a sospechar que cierto número de recuerdos, o pensamientos, o consideraciones, han surgido en tu percepción conciente. Nota si eso ha sucedido. Muy probablemente sí. ¿Puedes repetir cuáles eran? No vayas a buscarlos, solo sí o no, tal vez. Y, a medida que surgían, ¿sostuviste mucha atención en ellos? ¿O solo los notaste y los dejaste ir y permaneciste en tiempo presente con lo que dijimos? Algo que nos pasa todo el tiempo, escuchamos, escuchamos, escuchamos, y algo surge en la mente. Y entonces no escucho las tres o cuatro frases siguientes, porque presto atención a lo que surgió en mi mente.

Una cosa que pasa es que en esa realidad tridimensional hay un componente de ti. Ese componente de ti tiene mucho que ver con el ego, que es sumamente valioso para ti, significativamente mal entendido, y algo que es conocido como la mente racional, la pensadora. La tarea de la pensadora es conservarte segura y hacer que encajes. Pero sucede que mientras estoy aquí sentada y estos pensamientos surgen, la mente racional a menudo los redirige o trae a tu estado emocional: “Oh, esto no es bueno”.

Entonces, algunos de ustedes pueden responder a la pregunta: ¿Estás conectado a tierra ahora mismo? ¿Estás en tiempo presente? ¿Estás en el centro de tu cabeza? Responde sí o no. ¿Estás distraído? ¿Notas tus pensamientos? ¿Estás decidiendo: “Oh, he oído esto antes, no es importante”? Nota el pensamiento de la mente racional que podría no permitirte mirar a lo que aquí está entre líneas. Ahora bien, otra respiración, y te sitúas justo aquí en tiempo presente.

En este aspecto de hacia dónde la mente racional dirige tu punto de atención, versus tú dirigiendo a la mente racional, dirigiendo el punto de atención, sosteniendo tu atención sobre ese punto de atención, date cuenta de algún problema que tienes; hazlo simple, solo nóvalo. Y luego con la próxima respiración, simplemente mueve tu punto de atención desde ese problema al tiempo presente, justo aquí. Sentado en la silla, mis ojos abiertos.

Pon tu atención en otro problema y esta vez pon un poco más de atención sobre él. Y nota si hay alguna emoción adherida a ese problema, o si hay una arista, y mientras lo miras, toma una respiración, e intencionalmente te sitúas en tiempo presente sin notar el problema. Mueve tu atención desde el problema hacia estar sentado aquí en una clase.

Y luego date cuenta de que estás sentado aquí y sitúate en el centro de tu cabeza. Si alguien no sabe qué significa eso, está justo detrás de los ojos, con tus ojos mirando a la pared allá. Y otra respiración. Y luego date cuenta, sin cambiarlo ni hacer nada, si estás conectado a tierra. Conectado a tierra siempre estás, generalmente siempre lo estás, pero a veces es como si lo interrumpieras, y no funciona adecuadamente. Pero aquí mismo, siente tu cola apoyada en la silla, tus pies, planos sobre el piso, estoy en tiempo presente, una respiración, y relájate con el peso en la silla, relájate en la silla, conectado a tierra. Ten la sensación de abrir esa línea desde la punta de tu columna hasta el centro de la Tierra.

Otro aspecto útil de cómo estar en tiempo presente, es hacer correr la energía de la Tierra por la parte inferior de tu cuerpo. Entonces, aquí mismo pon tu atención en los arcos de tus pies. Justo en el arco de cada pie hay un pequeño chakra, cerca del tamaño de medio dólar – en Estados Unidos – tal vez una pulgada y media a dos pulgadas de diámetro, centímetro más o menos, en cada pie. Y dirige esto, comanda esto. Ves, tú eres el creador, y simplemente abre esos chakras de los pies un 20%. Es solo una declaración y luego un sentimiento en los pies. Otra respiración.

Y luego para agregar a lo que tienes en intención, poniendo tu atención en tus chakras de los pies, y empieza a tirar de la energía de la Tierra para que entre en tus pies. Ahora bien, imagínalo, haz de cuenta tal vez que sube un color, una energía que es como luz, electricidad, entrando por los pies. Sin apuro. Empieza a llegar a los tobillos. Puede sentirse cálido, puede sentirse como cosquilleo, o no sentir nada, sentir fresco, no hay respuesta correcta. Puedes sentir algo más en un pie, y luego en el otro. Puedes verlo como un color en un pie y luego otro color en el otro pie. Y nota, sin notarlo realmente, que no tienes ningún problema justo ahora. ¿Un problema, dos problemas? Solo no pones tu atención en ellos. Ya no están allí. Oh, existen; solo que no son pensados en tu percepción conciente con la emoción adherida a ellos. Y la energía en los pies, en los tobillos, empieza a subir a las rodillas. Los pequeños chakras de las rodillas empiezan a girar.

Si tienes un pensamiento – esto es interesante, nunca hice esto antes, o esto es interesante, me olvidé de esto totalmente – y luego agrégale un sentimiento – esto es agradable, esto es interesante – un sentimiento que permite fluir. Otra respiración.

Luego permite otro sentimiento. Digamos, el pensamiento es relajado, y el sentimiento es relajado. Calmo, tranquilizador, cómodo. Soltemos. Relajado. Cualquier palabra que gustes aplicarle. Sin apuro.

Luego la energía empieza a subir desde las rodillas hacia las piernas más arriba, directo a la punta de la columna, el primer chakra, y luego empieza a volver hacia abajo por el cordón de conexión a tierra. Herramientas realmente simples, fundamentales.

Otra respiración. Relajado, tranquilo, tiempo presente, en el centro de mi cabeza. Ahora bien, lo que acabas de hacer, es atraerte a ti mismo más cerca de ti mismo. Lo que quiero decir con eso es que desde donde empezamos, en el problema, en las distracciones, en la 3ª dimensión, en el miedo, pasado y futuro, todo eso sostiene puntos de atención. Tengo mi atención puesta en este problema, o en esta circunstancia, o en que una vez no hice las cosas muy bien, y soy realmente culpable. Un punto de atención. ¿Cuándo fue la última vez que lo examinaste? Hum. 25 años atrás. ¿La culpa todavía está en tu espacio? ¡Sí! Pero aquí mismo: tranquilo, relajado, un poco más de energía por los pies, y por las piernas, dale la orden de que sea agradable. Linda, cómoda, incluso creando una sonrisa.

Ahora, toma nota de ti mismo, y estás un poco más presente. Piensa en círculos concéntricos, un poco más lejos hacia afuera pensando en mis problemas y mi pasado, mi futuro, y esas cosas. ¿Eso se siente como esto? ¿O esto se siente como aquello? ¿Estás un poco más presente? Nota que algunas de las aristas en los puntos de atención sobre las emociones en este momento no están allí. Y mi atención no está allí; esta justo aquí.

Solo esto; centro de mi cabeza, conectado a tierra, tiempo presente, quitando mi atención de aquello en que he estado poniendo mi atención, y estando presente. Eso de por sí solo requiere un segundo; una respiración, y aquí estoy. Ahora bien: ¿funciona así desde el principio? ¡No! Un poco más de atención, un poco más de práctica. Pero ¿qué tal si pudieras manejar este espacio, solo con una respiración? Y luego, ¿qué tal si pudieras decidir cómo deseas alinearte contigo mismo ahora? Verás, la gente, no ustedes aquí, los de primera vez en el planeta sino otra gente que sostiene mucha

culpa, resentimiento, celos, juicio, y correcto/equivocado, y bueno/malo, y ellos debieran ser, y cómo puede ser..., cansador; pero ustedes no hacen eso. Es cansador, crea ansiedad, crea hipertensión, básicamente crea mucho movimiento en el cuerpo que no es tu emoción, no es tu energía. Entonces, ¿qué tal unas herramientas fundamentales? ¿Qué tal si yo pudiera simplemente reconocer, justo aquí, con una respiración, encontrar otra vez la palabra “relajado”? Sientan la vibración, el sentimiento de “relajado”, energía subiendo por mis pies, aquí mismo en tiempo presente, y tengan la sensación de volverse un poco más ajustados, como una meditación. Simplemente voy a estar en quietud, voy a darme para mí. Voy a apartarme de todo y voy a estar aquí mismo. Los que deseen cierran los ojos, pero este es un espacio de ojos abiertos; sentados ante su escritorio, funciona. Sentados a la mesa de la cocina, teniendo una conversación un poco fuera de lo común, aquí estoy, aquí mismo.

Ahora bien; hay otra parte de esto que empieza a funcionar realmente bien. En lugar de pensar en un constructo tridimensional, de emociones y pensamientos que son externos, yo los observo, porque necesito que ellos me digan que estoy bien. Externos. En este espacio, aquí mismo, toma conciencia de un pensamiento que se sienta bien. Solo un pensamiento que lleve una palabra que se sienta bien. Feliz. Bondadoso. Aprecio. Gratitud. Cómodo. Toma una respiración y luego toma conciencia de la palabra y del sentimiento que acompaña la palabra. El sentimiento que experimentas cuando pones tu atención en esa palabra.

Y luego encuentra una segunda palabra que tenga un sentimiento, como que te haga sonreír, o reír, o te haga feliz, elige. Una palabra diferente; y siente esa vibración. Permite que tu atención este aquí mismo y siente esas dos palabras. Y mientras sientes estas dos palabras, reconoce que son al azar; son producidas en un lugar muy específico: en el corazón. Los sentimientos provienen del corazón. Los sentimientos no son pensamientos de la mente racional. Vienen del corazón. Belleza, gracia, bienestar, bondad; sentimientos desde el corazón. Ira, resentimiento. Mente racional. Puntos de atención para de hecho tratar de mantenerte a salvo. Un poco enrevesado, pero la tarea de la mente racional es conservarte seguro y hacer que encajes. Estoy enojado porque no consigo lo que quiero. Otra vez. Ese sentimiento del corazón. Cuando empiezas a jugar allí, realmente hay cosas interesantes que nunca vemos en la 3ª dimensión, en ese movimiento atrás, adelante, atrás, adelante.

Una cosa realmente interesante es este sentimiento llamado claro. Hemos hablado de esto antes. Una cosa realmente interesante sobre este sentimiento de claro, es que claro es un color, que tiene mucha capacidad, no solo de sacar eso fuera de mi espacio (*NT clear out, como aclarar sacando*) o sacar eso de la mesa (*NT clear off*). Ahora bien, este claro simplemente te permite, en un momento de tiempo presente, soltar. Y no tienes que trabajar en eso, no hay discusión, nada de “espero conseguirlo”. Solo toma una respiración, conectado a tierra, centro de tu cabeza, feliz, presente, bondadoso, en tiempo presente. Me gusto – una técnica avanzada para probar, “me gusto”. Y luego, con una respiración, simplemente toma una decisión, ten un pensamiento: “Simplemente voy a estar claro”. La implicación es oh, voy a tener que limpiar todas estas manchas del cristal. No, “claro” lo hace todo; estaré claro (limpio). Podría ser difícil sentirse claro. Nada está pasando; es similar a “neutral”, pero aquí tiene más definición: claro. Si lo piensan, es transparente, todo pasa a través, nada se pega, no hay manchas. Levantar la vibración de feliz, me gusto, la que estabas jugando hace unos minutos, una de las dos, simplemente sé una de esas dos palabras con que jugaste. Tranquilo, relajado, cómodo, feliz. Luego simplemente sé realmente claro, agrega claro. Hay una claridad, todo simplemente se desprende y se va. Una respiración; claro. Viene desde el corazón. Es un aspecto del amor. Pero también es una herramienta, propósito, función plena: claro, claridad. La parte realmente interesante es que a medida que empiezas a estar en este tiempo presente realmente simple, claro, relajado, cómodo, presente, centro de mi cabeza. Me gusto.

Ahora, tráete a tu interior un poco más ajustado, como “estoy conciente, estoy claro, más o menos mirando a mi alrededor, pero no con los ojos; me doy cuenta simplemente de lo que está a mi alrededor. No hay desafíos.

Y luego mira si puedes permitir un concepto. Sin pensar realmente al respecto, solo permítelo, mira qué pasa cuando lo permites sin pensar. Disfrute; voy a disfrutar de mí mismo, aquí. Aquí mismo, simplemente disfrutar, (*N.T enjoy= disfrutar; pero él dice injoy: in, adentro; joy, alegría.*) Voy a estar en alegría, a disfrutar de mí mismo. El cuerpo se relaja un poquito, estoy más tranquilo, enfocado. Feliz; me gusto.

Y justo en el centro de tu cabeza hay una claridad, una quietud, complacido conmigo, estoy aquí mismo, vean si pueden encontrar ese punto de aquí mismo. Se vuelve un poco más presente. Justo aquí, donde sostienes este espacio, toma conciencia de que aquí mismo no tienes problemas. No hay nada roto, ni cosas que haya que reparar, no estás buscándolas. Estás aquí mismo. Y aquí mismo tengo opción. Tego oportunidad, tengo quietud, hay una claridad.

Ahora bien, qué es este espacio en que jugamos. Es aquí estoy, en tiempo presente, en un espacio de 4ª dimensión donde sostengo mi pensamiento sobre sentimientos, muy presente, y tengo oportunidad para elegir de modo diferente de lo que normalmente elegiría. En este espacio de “claro”, la capacidad para amplificar la energía, elevar la energía, cómodo con una sonrisa. Capaz, con una certidumbre. En este espacio de presencia, empieza a haber una sensación de “yo puedo hacer esto; este es quien yo soy”. Este señorío, este es quien yo soy.

Uno de los grandes aspectos de la Fuente es “Yo Soy Presencia” y este es quien Yo Soy. Uno de los aspectos interesantes de ir al hogar, cómo asciendo; qué más hay allí. ¿Realmente hay una salida fuera de la 3ª dimensión? Oh, puedes envolverla en sentimientos diferentes, en pensamientos diferentes, pero en realidad, es esto, aquí mismo. La puerta.

No estoy colocando mi atención en los problemas. Lo interesante es cuando sostengo este espacio de claridad, tengo una sensación de certidumbre y señorío, este es quien yo soy, hay una fuerza que empieza a notarse aquí mismo. No hay trabajo que hacer. Sensación de ser capaz, no juego con esta palabra a menudo, pero como que se siente buena. Capaz. Ves, todo esto es desde el corazón, no hay pensamiento para una sonrisa, no hay pensamiento para la belleza, no hay pensamiento en me gusto, es un sentimiento. Y luego este espacio de claro, desde estos sentimientos y pensamientos, ocurren circunstancias realmente interesantes, particularmente en estas nuevas oleadas de luz que están llegando. Todo lo que no se parezca a estas vibraciones se reacomoda, se desprende, desaparece asombrosamente. Tengo este problema realmente grande, no sabía qué hacer con él, no me iban a dejar hacer esto, y al día siguiente es como “Ah, está bien, puedes hacerlo.” ¿De dónde vino eso? Cosa rara, nadie sabe. “Estamos de acuerdo contigo, vales más para nosotros que lo que pensábamos, te daremos un aumento.” “¿De veras?” “¡Sí!” “Justo pensaba en eso el otro día” Otra respiración. Tu atención se cambió; tráela de vuelta. No hay problema. Otra respiración. Muy presente. No hay pensamiento. No es tu problema, que pueda interesarte volver. Aquí mismo. Aquí estoy.

Ves, estos son los bloques de construcción fundamentales, el desafío es que es muy simple; no es fácil. Porque la mente racional se entromete; no aquí mismo, pero cuando te apartas. Dice, “¿qué? ¿qué hay con esto? Realmente tienes este problema, tienes que atenderlo.”

Lo interesante de ir hacia adelante es que cuanto más puedas encontrar este espacio, navegar desde este espacio simple, ser amable contigo mismo, los problemas van a ocuparse de sí mismos. No desde el espacio de los problemas; eso está en la 3D. Es desde este espacio. Puedo permitir; puedo



estar en claridad, puedo sostener este punto de atención. Puedo sentir esto. Puedo permitir que esto se resuelva. Sin entrar en la línea de tiempo, la dualidad, el “pero”. “Pero no me van a dejar”.

Aquí mismo. Claridad. Quietud. Relajado. Lo interesante también es que todo lo que no se parezca a esto se desprende, se va. Y este gran problema, no sé qué pasó con él, Desaparece.

Un aspecto muy interesante de esto, a medida que empiezas a jugar con este conjunto fundamental de herramientas, es darte para ti mismo. Lo que pasa es que el libreto de la película, la obra de teatro en que eres la estrella, empieza a cambiar. El libreto cambia. La acción empieza a ir en direcciones diferentes. La película empieza a desarrollarse de manera diferente. Entran nuevos personajes en la película. Tal vez más interesante. Nuevas posibilidades El mundo en que creciste no es el mundo al que estás entrando. Los desafíos con que creciste no necesitan ser llevados al nuevo capítulo de la historia.

Un nuevo pedazo de esto, algo fascinante. Aquí mismo, feliz, relajado, cómodo, sin ir a la emoción de un problema, ni al pensamiento del problema, sin ir allí; solo aquí mismo, observando, como si estuvieras mirando una película en la pantalla de tu televisor. Realmente simple. ¿Hay algo que te sucedió en tu vida, que te gustaría cambiar, o te gustaría soltar, o que simplemente interfiere? Sí, eso. Nóvalo. No hagas nada para cambiarlo, no vayas allí. Aquí mismo, feliz, claro, relajado. Haz una pregunta: ¿A qué edad sucedió eso? ¿Qué edad tenía yo cuando pasó eso? Entonces pregunta: ¿eso me sirve? ¿Ese evento tiene algún valor en mi vida actual? Otra vez: solo estás observando; claro, relajado, no estás entrando en eso. ¿Tiene algún valor? Y entonces una de esas otras herramientas: en tu imaginación, crea una rosa. Es una herramienta fundamental, una rosa, en tu imaginación, justo frente a tu cara, a unas 15 pulgadas, unos 30 centímetros, creas la imagen de una rosa. Las estás inventando, estás simulando; yo recordando una rosa, allí afuera para ti. Y pregúntate: esta experiencia a la que estoy mirando ¿tiene algún valor en mi vida ahora? ¿Está en tiempo presente? Y si la respuesta a esas dos preguntas es no, dile hola a esta rosa, y ordénale, desde la certidumbre, haz que esa rosa traiga aquel evento al tiempo presente, hacia el ahora mismo, y recólectalo en esa rosa. Verás, nunca se puede cambiar el pasado desde el pasado. Y no puedes crear el futuro en el futuro. Pero definitivamente puedes crear el futuro desde el presente, y también puedes alterar el pasado según fue, desde el tiempo presente. Puedes cambiarlo. Un concepto. Te gustaría que esta rosa simplemente elimine ese patrón, esa experiencia, lo que sea que fue. ¿Eso te sirve? No. Desde la claridad. No desde la oración, “¡oh, por favor, quítalo de mi espacio!” No, certidumbre desde la claridad, desde la concentración. Mirándolo directamente desde el tiempo presente: ¿Esto me sirve? ¿Mi vida sería diferente si yo no tuviera este pensamiento y esta emoción en mi mochila? Permítete, si lo eliges, simplemente decir sí. Claramente; no “oh, por favor, líbrenme de eso”. Desde un lugar de mando; un lugar de facilidad, relajado, en quietud: “esto no me sirve.” Haz que la rosa junte todo eso. La rosa, para quienes juegan, es un aspecto de 4º, 5º, 6º Rayo, un aspecto del 8º Rayo, un aspecto del 10º Rayo, un aspecto del 2º Rayo, un aspecto del 1er. Rayo. La Rosa; una herramienta muy potente.

Y con certidumbre, simplemente haz explotar la rosa. Asume que se ha ido; no está allí. Luego una respiración más. Luego nota la energía en tus pies, se está conectando a tierra. Me gusto. Tiempo presente. Claridad. Herramientas fundamentales. Simplemente entrando en una 4ª dimensión expandida, un pensamiento y emociones eliminándolos de la 3ª dimensión, pero el pensamiento y los sentimientos experimentándose en la 4ª. Y luego esa 5ª dimensión, el bienestar.

Hay una declaración que alguien dijo hace mucho tiempo, en otra época, “los mansos heredarán la Tierra”. Lo interesante de eso es que fue dicho en arameo, y en arameo “mansos” no es la traducción correcta. Los simples heredarán la Tierra.

Ahora bien, tráete de regreso a esa quietud, presente, sin pensamiento, ese sentimiento de claridad, muy presente, nota si hay facilidad en este espacio, simple facilidad, ningún esfuerzo. Y luego encuentra disfrute (*NT in-joy-ment*). Me gusto, disfrute. Sonrisa. Cómodo. Una puerta. Una puerta simple. Para estar complacido contigo mismo, gustar de ti mismo. Valídate a ti mismo. Y todas esas preguntas ¿Cómo asciendo? ¿Cómo voy al hogar? ¿Hay una salida fácil? acaban de ser respondidas.

Aquí mismo permítete estar completo por el momento. Feliz. Mueve los dedos de los pies. Disfruta. Nota si hay algún cambio en tu percepción conciente. Luego estás completo por el momento. Toma un par de respiraciones más, mueve los dedos de los pies, respira abriendo los ojos, sin ver realmente ninguna cosa, nota una respiración más y luego abre los ojos y enfoca.