



21 Días para Reescribir tu Realidad

Un cuaderno para el trabajo interior

GNOSTIC LIBRARY



Una nota de la Dra. Athena

Bienvenido. Este cuaderno es pequeño en sus pedidos y grande en lo que puede cambiar. Veintiún días, quince minutos a la vez, y una disposición a hacer el trabajo interior.

No necesitas creer la enseñanza para que funcione. Solo necesitas vivirla por un momento, luego otro, luego otro. La mente alcanza. El cuerpo recuerda. El mundo responde.

He caminado junto a miles de personas a través de estos días. Algunos escriben a mano cada página. Algunos leen en la cama. Algunos llevan el cuaderno de viaje. No hay una forma incorrecta. Solo preséntate. Lo demás sigue.

Estoy contigo a través de cada página. El trabajo en sí mismo es el regalo, y tú eres el regalo detrás del regalo.

*Con amor,
Dra. Athena*



Cómo usar este cuaderno

EL RITMO

Cada día tiene dos anclas pequeñas: una señal de mañana que haces al despertar, y una señal de tarde que haces antes de dormir. El resto de la página puede leerse en cualquier momento entre ambas. Quince minutos en total. No se te pide más.

LAS PIEZAS

Una enseñanza para leer despacio. Una práctica breve para hacer. Una cita con la cual vivir. Palabras para decir en voz alta, en voz alta, no en silencio. Una pregunta para el diario con espacio para escribir a mano. Anclas de mañana y tarde.

EL PASO

Un día a la vez. No te adelantes. No dobles para "ponerte al día." Si pierdes un día, simplemente continúa donde lo dejaste. El orden importa menos que el regreso.

LA PRÁCTICA

Lee con el cuerpo, no solo con la mente. Habla las afirmaciones en voz alta. Escribe a mano en las páginas del diario. El medio es parte del mensaje.



Lo que cada día contiene



UNA ENSEÑANZA

*Tomado de los propios libros de Neville,
un pasaje de varios párrafos enraizado en
el trabajo mismo.*



UNA PEQUEÑA PRÁCTICA

*Un acto interior concreto para el día.
Corto. Específico. Realizable.*



UNA CITA CON LA CUAL VIVIR

*Una línea de Neville para llevar a través
del silencio del día.*



PALABRAS PARA DECIR EN VOZ ALTA

*Una cadena de afirmaciones en tu propia
voz. La voz cambia el cuerpo.*



UNA PREGUNTA PARA EL DIARIO

*Una pregunta para escribir. Papel, no
teléfono. El escribir es el trabajo.*



UNA PISTA ACOMPAÑANTE

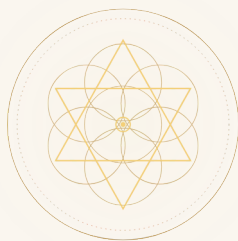
*Cada día tiene una pieza de música
sagrada en el sitio web con la cual
quedarse al cerrar el día.*



Tu intención

Toma un minuto. Siéntate con la pregunta. Luego escribe una sola frase en el espacio de abajo. En el Día Veintiuno regresarás y leerás lo que escribiste.

¿Cuál es la única cosa que te gustaría que fuera verdad al final de estos veintiún días?



SEMANA UNO

Fundamento

Comprender el Poder Interior



DÍA 01 DE 21

Yo Soy: El Nombre de Dios

Las dos palabras "YO SOY" son la frase más consecuente que jamás pronunciarás.

LA SEMILLA DE HOY
YO SOY.

ENSEÑANZA

Las dos palabras "YO SOY" son la frase más consecuente que jamás pronunciarás. Cuando Moisés preguntó a Dios con qué nombre debía llamarlo, la respuesta no fue un nombre en el sentido ordinario. Fue un estado de ser: "YO SOY EL QUE SOY". Neville señalaba este versículo repetidamente porque revela todo el mecanismo del poder creador dentro de ti. El nombre que Dios usa para sí mismo es el mismo nombre que tú usas mil veces al día, a menudo con descuido.

Todo lo que has experimentado, primero lo reclamaste como tuyo diciendo, a veces en voz alta, a veces en silencio, "yo soy". Yo soy cansado. Yo soy atrasado. Yo soy el tipo de persona que no obtiene lo que quiere. Cada una de estas declaraciones es un acto creador. El mundo no discute con tus declaraciones. Simplemente te las devuelve, vestidas de circunstancias, como prueba de que tenías razón.



Esto no es metáfora. Neville insistía en el punto literal: el YO SOY es el único poder operante. Lo que persistentemente sigue a "yo soy" se vuelve la semilla de tu próxima experiencia. Si quieres cambiar tu vida, no comienzas cambiando el mundo. Comienzas cambiando la frase que dices en privado cuando nadie escucha.

DÍA 01 · YO SOY: EL NOMBRE DE DIOS

El día uno es el fundamento porque ninguna enseñanza posterior tiene sentido sin esto en su lugar. Primero debes recordar que el que imagina, el que siente, el que asume, es divino. El pequeño yo que se queja y se preocupa no es quien eres. Es un disfraz que el YO SOY ha estado vistiendo. Hoy te quitas el disfraz, aunque sea brevemente, y permaneces en la conciencia desnuda detrás de él. Desde allí, cada otra práctica en el programa funcionará, porque cada otra práctica es una forma de dirigir conscientemente lo que sigue a "yo soy".

No termines la frase demasiado rápido hoy. Deja que "yo soy" permanezca solo, sin descripción. Nota cómo responde el cuerpo. Algo se endereza. Algo se asienta. Algo recuerda. Ese algo es lo que viniste aquí a recuperar.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Vas a sentir la tentación de terminar la frase con las viejas etiquetas. Nota cuando "yo soy" quiera convertirse en "yo soy cansado" o "yo soy atrasado". Atrápalo. Deja la frase sin terminar.

PRÁCTICA

Siéntate en silencio y repite "Yo Soy", sin etiquetas ni pensamientos. Siente su presencia.

”

Quietos, y conoced que yo soy Dios.

NEVILLE GODDARD

DÍA 01 · YO SOY: EL NOMBRE DE DIOS

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

COLOCA TU MANO SOBRE TU PECHO. SIÉNTELA SUBIR Y
BAJAR. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

YO SOY.

YO SOY EL QUE SOY.

Este es el nombre que Dios dio a Moisés en la zarza ardiente.

Este es el nombre que he hablado toda mi vida, a menudo con descuido.

Durante demasiado tiempo seguí "yo soy" con lo que me hería.

Yo soy cansado. Yo soy solo. Yo soy atrasado. Yo soy no suficiente.

Cada frase un pequeño reino. Cada reino construido sobre una mentira.

Hoy recupero el nombre.

YO SOY no lo que me hicieron.

YO SOY no las etiquetas que tomé prestadas porque era más fácil llevarlas que quitarlas.

YO SOY la conciencia que vio todo y nunca fue tocada.

YO SOY la respiración que me respira.

YO SOY el que imagina, y el imaginar es la creación misma.

YO SOY es la palabra original.

YO SOY es el único poder.

YO SOY es la semilla de cada mundo que jamás he vivido.

Hoy planto la semilla en buena tierra.

YO SOY entero. YO SOY sostenido. YO SOY hogar.

Y así es.

DÍA 01 · YO SOY: EL NOMBRE DE DIOS

DÍA 01 · YO SOY: EL NOMBRE DE DIOS



DÍA 02 DE 21

La Imaginación Crea la Realidad

La afirmación de Neville era directa e incómoda para la mayoría: la imaginación es Dios en el hombre.

LA SEMILLA DE HOY

Imagino, y así es.

ENSEÑANZA

La afirmación de Neville era directa e incómoda para la mayoría: la imaginación es Dios en el hombre. No una facultad de Dios. No una herramienta dada por Dios. El mismo poder creador que pronunció mundos a la existencia es el mismo poder que opera detrás de tus ojos cada momento del día. Cuando imaginas, no estás fingiendo. Estás ejerciendo el único poder que forma todo.

Esto invierte la visión convencional de la imaginación. La mayoría trata la imaginación como evasión, fantasía, lo opuesto a lo real. Neville enseñó lo contrario: lo que llamamos realidad es la sombra larga proyectada por la imaginación. Cada silla en la que te sientas fue imaginada antes de ser construida. Cada relación en tu vida fue imaginada hacia el ser por lo que sostenías sobre esa persona en tu vista interior. El mundo no se da; se construye, y el sitio de construcción es el taller detrás de tus ojos.



Por eso la vida de la mayoría se siente como si les sucediera. Han dejado el taller sin atender. Imaginan lo que temen, ensayan lo que les angustia, visitan lo que lamentan. El taller sigue trabajando lo supervises o no. Construye lo que se le da.

DÍA 02 · LA IMAGINACIÓN CREA LA REALIDAD

Hoy recuperas el taller. Te sientas, brevemente, e imaginas conscientemente una escena que signifique que tu deseo está cumplido. No vagamente. No abstractamente. Una escena específica con un momento específico. Sostenla. Deja que se vuelva tangible. El mundo no necesita tu esfuerzo. Necesita tu claridad interior.

Neville dijo: "Desprecia las apariencias, las condiciones, de hecho toda evidencia de tus sentidos que niegue el cumplimiento de tu deseo". Esto no es negar la realidad. Es el reconocimiento de que la realidad es río abajo. La causa es invisible. La causa es lo que haces en el pequeño teatro detrás de tus ojos. Atiende el taller hoy, y atiéndelo mañana, y el mundo, con el tiempo, te entregará la construcción.

CAUIDADO CON ESTO HOY

La mayoría confunde imaginación con fantasía. Hoy, trata cada imagen como una semilla plantada. Lo que ensayas, el mundo se prepara para entregarlo. Cuida lo que ensayas por accidente.

DÍA 02 · LA IMAGINACIÓN CREA LA REALIDAD

PRÁCTICA

Visualiza un momento gozoso en detalle vívido, como si ya hubiera sucedido.

”

El hombre es toda imaginación.

NEVILLE GODDARD

DÍA 02 · LA IMAGINACIÓN CREA LA REALIDAD

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

CIERRA LOS OJOS. TRES RESPIRACIONES LENTAS. QUE
EL CUERPO SE SUAVICE.

Tengo un taller detrás de mis ojos, y yo soy el artesano.

Durante la mayor parte de mi vida dejé el taller sin atender.

Construía lo que se le daba, y casi todo lo que se le daba era miedo.

Ensayaba lo peor. Imaginaba la versión más pequeña de cada día.

Y el mundo, fiel como es, me devolvía esas imaginaciones como hechos.

Hoy recupero el taller.

No imagino para escapar. Imagino para crear.

No pinto en momentos ociosos. Pinto con intención.

Lo que veo aquí dentro se vuelve lo que vivo allá afuera. Ahora lo sé.

Imagino la vida que he elegido.

La veo claramente. La siento como real.

Me niego a ensayar lo que me disminuiría.

El taller está abierto. Estoy trabajando.

El mundo es la sombra lenta de lo que construyo por dentro.

Imagino, y así es.

DÍA 02 · LA IMAGINACIÓN CREA LA REALIDAD

DÍA 02 · LA IMAGINACIÓN CREA LA REALIDAD



DÍA 03 DE 21

El Sentir es el Secreto

Neville escribió todo un libro sobre esto y le dio el título más directo posible: El Sentir es el Secreto.

LA SEMILLA DE HOY
El sentir es el secreto.

ENSEÑANZA

Neville escribió todo un libro sobre esto y le dio el título más directo posible: *El Sentir es el Secreto. Había visto a demasiados estudiantes pasarlo por alto. Visualizaban más fuerte. Pintaban más vívidamente. Dibujaban escenas elaboradas y las describían en detalle. Y nada sucedía. Entonces los detuvo y dijo la parte que la mayoría de maestros omite: no es la imagen la que crea. Es el sentir que la imagen despierta.*

La imagen es una puerta. El sentir es la habitación. La mayoría se queda en la puerta describiendo la habitación sin entrar nunca. Producen instantáneas mentales sin el estado interior que esas instantáneas se supone que deben evocar. El estado es lo que lleva el poder creador. La imagen es solo el medio para llegar al estado.



Por eso tu vida interior privada importa más que cualquier técnica. Si asumes el sentir del deseo cumplido, aunque sea brevemente, aunque sea imperfectamente, la asunción misma es el acto de creación. Sentirse cumplido es lo que el mundo escucha. Sentirse en carencia es lo que el mundo escucha. El mundo no pesa tus palabras. Pesa tu estado interior.

DÍA 03 · EL SENTIR ES EL SECRETO

Esto explica por qué tantos enfoques de "manifestar más fuerte" fallan. El estudiante afirma abundancia con una boca llena de duda, y la duda es lo que llega al mundo. El estudiante visualiza al amado con un tono interior de desesperación, y la desesperación es lo que se está transmitiendo. La corrección de Neville es simple pero radical: deja de tratar de cambiar la imagen. Cambia el sentir. La imagen es solo una forma de llegar allí.

Hoy, cuando te sientes a practicar, no persigas la claridad de la imagen. Persigue la claridad del sentir. Encuentra una cosa pequeña que, si tu deseo ya fuera real, sentirías. Alivio. Orgullo silencioso. Ternura. Calma firme. Sea lo que sea, permítete sentirla ahora, antes de la llegada visible. El sentir es el acto creador. El sentir es el secreto. Vívelo por un minuto hoy, y habrás hecho más que una hora de esfuerzo jamás podría hacer.

CUIDADO CON ESTO HOY

Vas a intentar hacer la imagen más clara en vez de hacer el sentir más pleno. Detente. La imagen es solo una puerta. El sentir es la habitación. Entra.

DÍA 03 · EL SENTIR ES EL SECRETO

PRÁCTICA

Repite en tu mente un deseo cumplido e intensifica la experiencia emocional.

”

No atraes lo que quieres, sino lo que crees que es verdadero.

NEVILLE GODDARD

DÍA 03 · EL SENTIR ES EL SECRETO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE ERGUIDO. UNA MANO SOBRE EL CORAZÓN.
SIENTE LA CALIDEZ ALLÍ.

He pasado años tratando de pintar con más fuerza.

Hice la imagen más clara. Hice la escena más detallada.

Y aun así, nada se movía.

Hoy dejo de perseguir la imagen.

Hoy persigo el sentir.

La imagen es una puerta. El sentir es la habitación.

Ya no me quedaré en la puerta describiendo la habitación en la que no he entrado.

Entro. Siento lo que es estar ahí.

Siento la calidez de lo que ya es mío.

Siento el orgullo silencioso de la oración respondida.

Siento la calma firme de una vida que encaja.

Lo siento ahora. No espero que el mundo me dé permiso.

El sentir es la prueba.

El sentir es la semilla.

El sentir es el secreto.

Lo planto ahora. Está hecho.

DÍA 03 · EL SENTIR ES EL SECRETO

DÍA 03 · EL SENTIR ES EL SECRETO



DÍA 04 DE 21

Vivir en el Fin

La Ley de la Asunción es el corazón práctico de la enseñanza de Neville.

LA SEMILLA DE HOY

Vivo en el fin.

ENSEÑANZA

La Ley de la Asunción es el corazón práctico de la enseñanza de Neville. Dícho simplemente: no te mueves hacia el deseo cumplido. Te mueves dentro de él. Asumes la conciencia de quien ya ha recibido, y vives, en tu postura interior privada, desde esa asunción. El mundo exterior alcanza.

Esto es más difícil de lo que suena porque la mente, sin entrenar, trata los deseos como eventos futuros. Decimos: "Cuando lo tenga, entonces me sentiré agradecido, asentado, en calma". Neville invierte esto completamente. Siéntete agradecido, asentado, en calma ahora, y el mundo se reorganiza para encajar. El orden está invertido. El estado interior es la causa. El estado exterior es el efecto.



Vivir en el fin no significa fingir. Significa pensar desde, no pensar de. Hay una diferencia enorme entre pensar de tener algo (lo cual te mantiene fuera, anhelando) y pensar desde tenerlo (lo cual te coloca dentro, en descanso). La primera postura es petición. La segunda es posesión. Solo la segunda crea.

DÍA 04 · VIVIR EN EL FIN

Neville probó esto en su propia vida durante décadas. Se acostaba por la noche y se negaba a dormirse hasta haber sentido el estado interior del deseo cumplido. No imaginado. Sentido. Dejaba que la asunción se volviera su último acto de conciencia antes del sueño, cuando la mente consciente se suaviza y el subconsciente recibe la impresión más profundamente. Lo llamaba "dormir en la asunción", y reportaba, conferencia tras conferencia, que nada de lo que asumía de esta manera dejaba de endurecerse en hecho.

La práctica de hoy es probar esto en miniatura. Elige una pequeña cosa que la versión cumplida de ti haría o sentiría diferente, y hábitala. No por horas. Por minutos. No en actuación. En privado. La forma en que el tú cumplido se sentaría en una silla. La forma en que el tú cumplido saludaría a un amigo. La forma en que el tú cumplido manejaría el próximo correo. Vive en el fin por un breve tramo hoy. Nota cómo responde el cuerpo. El cuerpo es el primer testigo. El mundo es el segundo.

CAUTION CON ESTO HOY

Vivir en el fin no es esperar el fin mientras finges. Es mover la postura interior ahora. La mente seguirá resbalando de vuelta al anhelo. Cada vez, suavemente entra de nuevo.

DÍA 04 · VIVIR EN EL FIN

PRÁCTICA

Escribe una entrada de diario como si tu meta más grande ya fuera verdad.

”

Asume el sentir del deseo cumplido.

NEVILLE GODDARD

DÍA 04 · VIVIR EN EL FIN

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

PONTE DE PIE SI PUEDES. PIES PLANOS. HOMBROS
ABAJO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

He pasado suficiente de mi vida inclinado hacia adelante, alcanzando lo que aún no era mío.

Hoy dejo de alcanzar.

Hoy llego.

No me muevo hacia el deseo. Me muevo dentro de él.

No me paro afuera de la oración respondida esperando entrar. Ya estoy dentro.

Pienso desde el deseo, no del deseo.

Me siento como se sentiría el cumplido.

Hablo como hablaría el cumplido.

Respiro como respiraría el cumplido.

El deseo ya no es un destino. El deseo es el suelo en el que estoy.

El fin ya no es un lugar al que viajo. El fin es la postura que he tomado ahora.

Y desde esta postura, el mundo no puede sino reorganizarse.

Vivo en el fin. Y está bien conmigo.

DÍA 04 · VIVIR EN EL FIN

DÍA 04 · VIVIR EN EL FIN



DÍA 05 DE 21

Revisión: Reescribir el Pasado

De todas las enseñanzas de Neville, la revisión es la que más resisten las personas prácticas.

LA SEMILLA DE HOY
Reviso esta noche.

ENSEÑANZA

De todas las enseñanzas de Neville, la revisión es la que más resisten las personas prácticas. El pasado terminó, decimos. Remodelar una memoria no cambia lo que sucedió. Y en la superficie, eso es verdad. Pero Neville apuntaba a algo más sutil y más útil.

Los eventos de ayer terminaron. El significado de ayer aún se está haciendo, por ti, esta noche, y cada noche después. Cada vez que recuerdas una escena de tu pasado, no estás recuperando un archivo fijo. Estás reconstruyendo la escena, y lo haces de una manera que refuerza el estado interior que cargas ahora. Si sigues reproduciendo la palabra dura, la oportunidad perdida, el momento vergonzoso exactamente como ocurrió, sigues alimentando al ser interior con la misma herida, y el ser interior sigue ofreciendo mañana como más de lo mismo.



La revisión es la práctica de correr la escena de nuevo, esta vez como deseaste que hubiera salido. No niegas que el evento original sucedió. Le das a tu ser interior una versión diferente para llevar adelante como la memoria operativa. La respuesta amable que deseas haber dado. La conversación que salió bien. El momento manejado con gracia. Neville dijo: no dejes que pase un solo día sin revisarlo. Termina cada día reescribiendo lo que en él te decepcionó, y deja que la versión reescrita sea lo que llevas al sueño.

DÍA 05 · REVISIÓN: REESCRIBIR EL PASADO

Esto importa porque mañana se construye sobre el estado interior de esta noche, y el estado interior de esta noche se alimenta de lo que recordaste último. Si revisas el día antes de dormir, alimentas al ser interior con un pasado corregido, y el futuro llega en consecuencia. Si rumiabas lo peor del día, el ser interior trata el guiso como instrucciones para qué construir a continuación.

Prueba esto esta noche. Elige una pequeña escena de hoy, no la peor, solo una que preferirías no cargar tal como está. Corre de nuevo con los ojos cerrados. Esta vez, déjala salir como deseas que hubiera salido. Siéntela como si así hubiera sido. Luego duerme. Mañana llegará cargando la versión corregida, y con el tiempo, el pasado desde el que vivas será el pasado que has elegido, no el pasado que simplemente sucedió.

CUIDADO CON ESTO HOY

La revisión no es negación. El evento sucedió. No estás fingiendo lo contrario. Estás eligiendo lo que tu ser interior lleva adelante como la memoria operativa.

DÍA 05 · REVISIÓN: REESCRIBIR EL PASADO

PRÁCTICA

Toma una experiencia desagradable y reescríbela en tu mente como deseabas que hubiera sido.

”

La imaginación correctamente ejercida puede transformar el ayer.

NEVILLE GODDARD

DÍA 05 · REVISIÓN: REESCRIBIR EL PASADO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETAMENTE. TRAE A LA MENTE UNA
ESCENA DE HOY QUE DEJÓ RESIDUO.

He cargado el ayer demasiado tiempo.

He repetido la palabra dura cien veces, y le he dado cien heridas frescas.

He ensayado la oportunidad perdida hasta que la pérdida se volvió la oportunidad.

Hoy hago lo que la mayoría nunca hace.

Hoy reescribo.

El pasado terminó, pero el significado aún está siendo elegido.

Los eventos están terminados. La memoria no.

Lo que guardo esta noche es a lo que despertaré mañana.

Corro la escena de nuevo, esta vez como debería haber sido.

Digo la palabra amable que deseo haber dicho.

Sostengo la conversación en gracia.

Dejo que el momento aterrice con la dignidad que merecía.

No finjo que el original no sucedió.

*Le doy a mi ser interior un pasado corregido para llevar adelante como la memoria
operativa.*

Lo que llevo al sueño esta noche es a lo que despertaré mañana.

Tomo paz.

Tomo gracia.

Tomo el día reescrito.

Y mañana se eleva desde ahí.

DÍA 05 · REVISIÓN: REESCRIBIR EL PASADO

DÍA 05 · REVISIÓN: REESCRIBIR EL PASADO



DÍA 06 DE 21

El Habla Interior

Hay una voz dentro de ti que nunca deja de hablar.

LA SEMILLA DE HOY

Mi habla interior es mi oración real.

ENSEÑANZA

Hay una voz dentro de ti que nunca deja de hablar. Ha estado hablando todo el día. Comentó tu rostro en el espejo esta mañana. Se quejó del tráfico. Ensayó lo que dirías en la reunión. Juzgó al extraño frente a ti en la fila. Neville llamó a esto conversación interior, e insistió en que no era ruido de fondo. Es la vida real de oración de cada ser humano, y el mundo es la larga respuesta a ella.

La mayoría nunca escuchamos nuestra propia conversación interior. Hemos vivido con ella tanto tiempo que se ha vuelto el aire que respiramos. Pensamos que es solo pensar. Pero Neville fue claro: el mundo se reorganiza para coincidir con el habla interior persistente. Si murmuras "nadie me escucha" todo el día, el mundo entrega pruebas frescas. Si murmuras "siempre pierdo en el amor", el amor se mantiene fuera de alcance. El habla interior no predice el futuro. Lo escribe.



El primer paso para cambiarla es escucharla. No puedes editar lo que no puedes percibir. Así que hoy la tarea no es silenciar la voz, no es discutir con ella, no es ahogarla en afirmaciones. Solo escucha. Por un tramo del día, vuélvete observador de tu propio monólogo interior. Nota cuán a menudo habla contra ti. Nota los pequeños desastres que ensaya. Nota los resentimientos que recalienta como sobras.

DÍA 06 · EL HABLA INTERIOR

Una vez que puedas escucharla, puedes comenzar a hablar diferente. Neville aconsejó elegir una sola frase que afirme el deseo como ya cumplido, y repetirla como compañero interior de tu día. No como una afirmación forzada con severidad. Como un recordatorio suave, un compañero interior tranquilo, tejido en los espacios entre tus tareas. Con el tiempo, la nueva frase reemplaza a la vieja. Con más tiempo, el mundo se reorganiza para confirmar la nueva frase.

Tu habla interior es tu vida real de oración. Estás orando constantemente, lo llames así o no. La pregunta es solo por qué estás orando. Hoy, escucha primero. Luego elige una frase que valga la pena repetir hasta que se vuelva el nuevo fondo de tu mente.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Tratar de silenciar la voz la hace más fuerte. Tratar de discutir con ella la hace más astuta. Hoy, solo escucha primero. El escuchar es lo que afloja el agarre.

PRÁCTICA

Escucha tus pensamientos. Identifica una creencia limitante. Reemplázala con una nueva voz interior alineada con tu deseo.

”

El habla interior se correlaciona con el mundo en el que vivimos.

NEVILLE GODDARD

DÍA 06 · EL HABLA INTERIOR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

CIERRA LOS OJOS. ESCUCHA, POR UN MINUTO
COMPLETO, LA VOZ DENTRO DE TI.

Tengo una voz que nunca deja de hablar.

Ha estado hablando todo el día, y yo no he estado escuchando.

Juzga. Se queja. Ensaya pequeños desastres como si ensayar pudiera prevenirlos.

Y el mundo, siempre obediente, devuelve lo que la voz sigue diciendo.

Hoy me vuelvo oyente primero.

Escucho las frases que han estado dirigiendo mi vida.

No discuto con ellas. No las silencio. Simplemente noto.

Y luego, gentilmente, hablo una nueva frase.

Una frase que el nuevo yo diría.

Una frase que construye donde la voz vieja rompía.

Una frase que ama donde la voz vieja juzgaba.

La digo despacio.

La digo quietamente.

La digo de nuevo.

Y de nuevo.

Hasta que se vuelve el nuevo sonido interior de mi vida.

El mundo la escuchará. El mundo responderá.

Mi habla interior es mi vida real de oración. Hoy oro bien.

DÍA 06 · EL HABLA INTERIOR



DÍA 07 DE 21

Fe, Más Allá de la Esperanza

La esperanza es gentil, y es honesta, y también es donde la mayoría se detiene.

LA SEMILLA DE HOY

Descanso en lo que está terminado.

ENSEÑANZA

La esperanza es gentil, y es honesta, y también es donde la mayoría se detiene. Esperamos que nuestra manifestación venga. Esperamos que la práctica esté funcionando. Esperamos que el universo nos haya escuchado. Y nos preguntamos por qué nada llega.

Neville traza aquí una línea aguda que vale la pena habitar por el resto de tu vida. La esperanza, dice, no es fe. La esperanza aún está afuera, mirando hacia adentro, preguntando si el deseo podría ser concedido. La fe ya está adentro, caminando como quien ya ha sido concedido. El esperanzado revisa. El de fe descansa.



La fe, en el vocabulario de Neville, no es creencia ciega. No es fingir que tienes lo que no tienes. Es la postura interior de certeza, sostenida, de que la asunción que has hecho es verdadera, aunque los sentidos aún no hayan alcanzado. Los sentidos son lentos. Reportan lo visible. Lo visible queda atrás de lo invisible por un intervalo medible. En ese intervalo, la fe es lo que sostiene la semilla en la tierra.

DÍA 07 · FE, MÁS ALLÁ DE LA ESPERANZA

Por eso Neville volvía tan a menudo al versículo de Hebreos: "La fe es la sustancia de las cosas que se esperan, la evidencia de las cosas que no se ven". La fe es la sustancia. No la sugerencia. No el deseo. La sustancia. El material real del cual está hecho el deseo cumplido. Sin la sustancia, el deseo nunca cruza de invisible a visible.

Para el séptimo día de este programa, has hecho el trabajo interior varias veces. Has asumido. Has sentido. Has vivido brevemente en el fin. Y pequeñas cosas probablemente ya han sucedido. Una coincidencia. Una llamada telefónica. Una puerta abriéndose sin razón. No archives estas como signos alentadores en los cuales esperar. Que sean confirmaciones de lo que la fe ya sabía. El trabajo está funcionando.



Hoy, cuando aparezca la voz que duda, no discutas con ella. No trates de silenciarla. Simplemente actúa, de una pequeña manera, como uno que ya ha recibido. Siéntate como quien lo tiene. Habla como quien lo tiene. Gasta un solo dólar como quien lo tiene. La fe es una postura antes de ser una creencia. Toma la postura, y la creencia sigue.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Vas a sentir la tentación de interpretar la pequeña evidencia de hoy como ánimo para esperar más fuerte. No lo hagas. Deja que la evidencia confirme lo que la fe ya sabía. Camina hacia adelante.

PRÁCTICA

Da un pequeño paso de fe hoy. Actúa como si tu deseo ya estuviera en camino, sin necesidad de evidencia.

”

La fe es la evidencia de las cosas que no se ven.

NEVILLE GODDARD

DÍA 07 · FE, MÁS ALLÁ DE LA ESPERANZA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE ERGUIDO. MANOS SUELTAS EN EL REGAZO.
RESPIRA.

Por una semana he hecho el trabajo.

He imaginado. He sentido. He vivido brevemente en el fin.

Y pequeñas cosas han sucedido.

Una coincidencia. Una llamada. Una puerta que se abrió sin razón.

He llamado esto esperanza. Pero la esperanza no es lo que está sucediendo.

La esperanza aún está afuera, mirando hacia adentro, preguntando si el deseo podría ser concedido.

Lo que tengo es algo más silencioso y más antiguo.

Tengo fe.

No estoy esperando la prueba. Yo soy la prueba.

No reviso el camino. Lo camino.

No mido la semilla. Confío en la oscuridad en la que crece.

Los sentidos son lentos. Reportan lo que el ser interior ya ha arreglado.

Sea lo que sea que digan los ojos hoy, el ser interior ya ha recibido.

Descanso en lo que es mío.

Descanso en lo que es verdadero.

Descanso en lo que está terminado.

La fe es la sustancia de las cosas que se esperan.

La fe es el suelo en el que estoy.

Estoy en él.

DÍA 07 · FE, MÁS ALLÁ DE LA ESPERANZA

DÍA 07 · FE, MÁS ALLÁ DE LA ESPERANZA

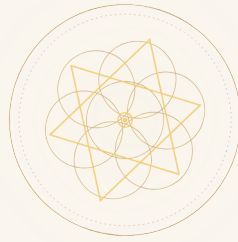


Fin de la Semana Uno

¿Qué cambió esta semana, aunque haya sido silenciosamente?

¿Qué día aterrizó más profundo? ¿Por qué?

¿Qué pieza de la práctica quiero llevar a la próxima semana?



SEMANA DOS

Activación

Vivir la Práctica Interior



DÍA 08 DE 21

La Ley y la Promesa

Los últimos años de Neville confundieron a muchos de sus primeros estudiantes.

LA SEMILLA DE HOY

Yo soy el que soy.

ENSEÑANZA

Los últimos años de Neville confundieron a muchos de sus primeros estudiantes. Había pasado décadas enseñando lo que llamaba la Ley: el mecanismo simple por el cual los estados interiores asumidos se endurecen en hechos exteriores. La gente venía a él por eso. Querían casas, amantes, trabajos, sanación. La Ley se los daba. Luego comenzó a hablar de algo más. Lo llamó la Promesa. Habló de visiones místicas. De ser dispersado en un cuerpo de luz. De verse a sí mismo como Dios. Muchos de sus estudiantes sintieron que se había desviado hacia la abstracción religiosa. No lo había hecho.

La Ley y la Promesa no son dos enseñanzas. Son dos mitades de una. La Ley es para el buscador. La Promesa es para quien está listo para ser buscado.



La Ley es la enseñanza técnica. Asume un sentir. Vive en el fin. Revisa el pasado. Usa la imaginación como el poder creador que es. La Ley funciona independientemente de si entiendes su fuente. No requiere creencia en nada más allá de sí misma. Un escéptico que la aplica correctamente verá resultados, tal como un creyente lo hará. La gravedad es imparcial. También lo es la Ley.

DÍA 08 · LA LEY Y LA PROMESA

La Promesa es el reconocimiento que va amaneciendo de que quien ha estado haciendo toda esta imaginación no es un pequeño yo tratando de obtener cosas. Es el YO SOY. El mismo YO SOY que habló a Moisés. El mismo YO SOY que se describe en la escritura como el Dios que crea hablando. Neville dijo que llegó a darse cuenta, a través de experiencia mística directa, que la imaginación humana y Dios no son dos cosas. La imaginación es Dios, individualizado como tú, con el propósito de experimentar.

En el día ocho conoces esta distinción porque el resto del programa seguirá señalándola. Puedes practicar la Ley sin encontrarte nunca con la Promesa. La mayoría de los estudiantes lo hacen. Pero si te quedas lo suficiente, la Ley misma comienza a abrirse en algo más grande. Los deseos son respondidos, luego algo más profundo que los deseos comienza a removerse, y te encuentras menos interesado en obtener y más interesado en ser.



Hoy, haz la práctica. Usa la Ley. Imagina, siente, asume. Pero sostén con suavidad la pregunta que Neville nunca dejó de hacer: ¿quién es el que imagina? No la respondas. La Promesa es lo que responde, en su propio tiempo, cuando el buscador está listo para ser revelado como el buscado.

CAUTELA CON ESTO HOY

La Promesa puede sonar abstracta un lunes por la mañana. No lo es. Es el reconocimiento de que quien practica es la fuente de lo que se practica. Vive la Ley hoy. Sostén la Promesa ligeramente.

PRÁCTICA

Hoy aplica la Ley con una intención. Pero también detente un momento a notar quién es el que está aplicando la Ley.

”

Tú eres aquel a quien has estado buscando.

NEVILLE GODDARD

DÍA 08 · LA LEY Y LA PROMESA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE MUY QUIETO. QUE LA RESPIRACIÓN
ENCUENTRE SU PROPIO RITMO.

Durante siete noches he aprendido la Ley.

Asume el sentir. Vive en el fin. Revisa el pasado.

La Ley ha respondido, en pequeñas formas, y sigue respondiendo.

Esta noche conozco la segunda enseñanza.

Hay una Ley, y hay una Promesa.

La Ley me da lo que quiero. La Promesa revela quién soy.

La Ley es para el buscador. La Promesa es para quien está listo para ser encontrado.

Yo soy ambos.

El que imagina es el que he estado buscando.

No hay separación. Nunca la hubo.

No elegiré entre lo práctico y lo sagrado.

Uso la Ley gentilmente hoy. Asumo lo que es mío.

Sostengo la Promesa tiernamente. Yo soy el que soy.

Estos no son dos caminos. Son el mismo camino.

No dos respiraciones. La misma respiración.

No dos nombres. El mismo YO SOY.

Camino en ambos. Estoy en casa en ambos.

DÍA 08 · LA LEY Y LA PROMESA



DÍA 09 DE 21

El Puente de Incidentes

Después de asumir el deseo cumplido, tienes que dejar de intentar.

LA SEMILLA DE HOY

Confío en el puente.

ENSEÑANZA

Después de asumir el deseo cumplido, tienes que dejar de intentar. Esta es la parte que la mayoría falla. Hacen la imaginación, sienten un momento de convicción, e inmediatamente comienzan a revisar. ¿Dónde está? ¿Viene en camino? Tal vez lo hice mal. Cada revisión es una confesión de que el trabajo no estaba realmente terminado, y el ser interior trata cada revisión como nuevas instrucciones.

Lo que no puedes ver en el revisar es lo que Neville llamó el puente de incidentes. El deseo, una vez sentido como cumplido, pone en movimiento una cadena de pequeños eventos sin relación. Un amigo menciona un nombre de la nada. Un auto que normalmente no tomas gira hacia una calle por la que normalmente no caminas. Llega un correo de una persona que olvidaste. Cada evento, tomado solo, parece accidental. Tomados juntos, forman un camino perfecto desde donde estabas hasta donde vive el deseo.



No verás el puente mientras lo cruzas. Solo lo verás después de que estés en el otro lado y mires hacia atrás. Esto es por diseño. Si el puente fuera visible mientras cruzabas, tu mente consciente interferiría, dudaría, intentaría administrar. El ser interior construye el puente en etapas demasiado pequeñas para que la mente consciente las rastree. Tu único trabajo, una vez que has asumido el estado, es caminar hacia adelante como si la asunción ya fuera verdadera.

Neville dijo que el mundo usará cualquier medio a su disposición para llevarte al estado cumplido, y la mayoría de esos medios se verán completamente sin relación con el deseo cuando sucedan. El cumplimiento te alcanzará a través de personas que aún no conoces, a través de oportunidades de las que aún no has oído, a través de encuentros que no puedes predecir. Tu trabajo es mantener intacto el estado interior y dejar que el arreglo exterior haga su trabajo.

Hoy, observa pequeños puentes en tu día. No para confirmar nada. Solo para notar. ¿Sonó una canción que no habías oído en años? ¿Alguien sacó un tema de la nada? ¿Casi te cruzaste con algo familiar? Estos no son signos de que el trabajo está teniendo éxito. Son el trabajo teniendo éxito. El mundo se está reorganizando, silenciosamente, tras bambalinas, para entregarte el único estado que has estado sosteniendo dentro. Camina el puente. No analices las tablas.

CUIDADO CON ESTO HOY

Vas a querer interrogar cada pequeño evento por significado. No lo hagas. El puente está hecho de tablas que parecen ordinarias hasta que estás al otro lado. Camina. No analices.

PRÁCTICA

Hoy observa coincidencias o pequeños eventos que parecen alinearse con tu deseo. Permite que sean pasos del puente.

”

El mundo conspira contigo cuando vives en el fin.

NEVILLE GODDARD

DÍA 09 · EL PUENTE DE INCIDENTES

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

PÁRATE JUNTO A UNA VENTANA SI PUEDES. MIRA HACIA
AFUERA SIN BUSCAR NADA.

He asumido el deseo. Lo he sentido como cumplido.

Ahora dejo de revisar. Ahora dejo de esforzarme. Ahora camino.

El deseo no llegará en línea recta.

*Llegará en una cadena de pequeñas imposibilidades,
cada una luciendo como coincidencia hasta que me dé la vuelta y vea el puente.*

Un amigo menciona un nombre de la nada.

Un auto gira hacia una calle por la que normalmente no camino.

Llega un correo de una persona que había olvidado.

Cada tabla es pequeña. El puente no es visible mientras lo cruzo.

Solo lo veré después de estar al otro lado y mirar hacia atrás.

Así que no analizo las tablas.

No interrogo cada evento por su significado.

Simplemente camino hacia adelante como uno que ya ha recibido.

*Confío en el puente. Confío en las tablas. Confío en Aquel que las está poniendo delante de
mí.*

El puente está siendo construido mientras camino. Lo estoy cruzando ahora.

DÍA 09 · EL PUENTE DE INCIDENTES



DÍA 10 DE 21

Asumir por Otros

La mayoría de los estudiantes de la Ley comienzan egoístamente.

LA SEMILLA DE HOY

Amo a este en secreto.

ENSEÑANZA

La mayoría de los estudiantes de la Ley comienzan egoístamente. No hay nada malo en eso. Venimos a este trabajo porque algo en nuestra propia vida está doliendo. Imaginamos el auto nuevo, el amor nuevo, la salud nueva, el saldo bancario nuevo. El trabajo es el trabajo, y a la Ley no le importa por qué empezaste. Pero llega un punto en la práctica en que te das cuenta de que la Ley funciona igual de limpia en nombre de alguien más, y en ese punto se abre para ti un uso más silencioso, más profundo de la enseñanza.

Neville llamó a esto asumir por otro. Te sientas, brevemente, e imaginas una escena que significaría que la otra persona ha recibido lo que deseas para ellos. Su bienestar. Su paz. Su libertad. No los imaginas sufriendo y esperas que mejoren. Los imaginas como el que ya ha sido restaurado, y dejas que el estado interior coincida con la imagen.



Esto es uno de los actos más generosos que un ser humano puede realizar, y es completamente invisible. La persona a la que estás sosteniendo en este estado interior nunca lo sabrá. Nunca te agradecerán. Simplemente notarás, con el tiempo, que las cosas entre tú y ellos han cambiado. El colega difícil se vuelve más razonable. El hermano distanciado se acerca. El amigo enfermo comienza a sanar. El mecanismo es el mismo que para tus propias asunciones, solo dirigido hacia afuera.

Neville fue cuidadoso aquí. Insistió en que no puedes violar la libertad de otro. No puedes forzar a alguien a amarte si no lo hace. No puedes obligar a una persona específica a una acción específica. Lo que puedes hacer es asumir el bienestar, la libertad, el estado desbloqueado del otro, y dejar que el mundo arregle los medios. El otro puede ser restaurado a través de ti, o a través de otro, o a través de circunstancias que no ves. Tu asunción participa sin dictar.

Hoy, elige a una persona en tu vida que esté sufriendo, luchando o atascada. No trates de arreglar su situación. No los llares con consejos. Siéntate, brevemente, e imagina una sola escena que signifique que su sufrimiento ha cedido. Una risa que no han tenido en meses. Buenas noticias del médico. Una tarde tranquila con su carga aliviada. Siéntelo como si hubiera sucedido. Luego déjalos ir. No son tu proyecto. Son un alma, como tú, a quien acabas de bendecir de la manera más profunda que puedes. El amor, en su forma más silenciosa, es esto.

CUIDADO CON ESTO HOY

No puedes violar la libertad de otro. No puedes forzarlos. Solo puedes asumir su bienestar y dejar que el mundo arregle los medios. Si te encuentras tratando de controlar, regresa a soltar.

PRÁCTICA

Visualiza a alguien que amas viviendo su mejor versión. Siente alegría por ellos como si ya hubiera sucedido.

”

Ama a tu prójimo como a ti mismo, porque eres tu prójimo en otra forma.

NEVILLE GODDARD

DÍA 10 · ASUMIR POR OTROS

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

TRAE UNA PERSONA A LA MENTE. ALGUIEN QUE AMAS Y
QUE ESTÁ LUCHANDO.

*Durante demasiado tiempo he tratado de arreglar lo que no era mío para arreglar.
He aconsejado. He preocupado. He ensayado su sufrimiento hasta hacerlo más pesado con
mi preocupación.*

Hoy hago algo más silencioso, y más poderoso.

Me siento con ellos en el silencio.

*No empujo. No insisto. No interfiero con lo que es suyo vivir.
Simplemente los sostengo en la luz interior de lo que son en el corazón.*

Los veo enteros.

Los veo libres.

Los veo en paz.

No los pinto sufriendo y espero que mejoren.

*Veo la versión que ya ha sido restaurada, y dejo que mi estado interior coincida con la
imagen.*

Este es el regalo más silencioso que puedo dar.

No dejará huellas dactilares. No recibirá agradecimiento.

Pero el mundo se reorganizará alrededor de lo que he sostenido.

Por la misma mano que he usado para bendecirlos, soy bendecido.

Lo que doy en secreto, recibo en plenitud.

Amo a este. Suelto a este. Confío a este a su propio devenir.



DÍA 11 DE 21

Oración: El Arte de Creer

A la mayoría nos enseñaron que la oración es pedir.

LA SEMILLA DE HOY

Gracias por lo que ya es mío.

ENSEÑANZA

A la mayoría nos enseñaron que la oración es pedir. Le dijimos a Dios lo que queríamos, esperamos que estuviera escuchando, y esperamos. A veces obteníamos una respuesta. A menudo no. La vida de oración de la persona promedio es un largo monólogo dentro de lo que se siente como silencio.

Neville reformula esto completamente. La oración, dice, no es pedir. Es creer. La oración es el acto interior de aceptar, como ya dado, lo que los sentidos aún no han revelado. El pedir solo confirma la ausencia. El creer ya contiene el tener. Por eso la escritura dice: "Cuando oréis, creed que recibiréis, y los tendréis". Nota el orden: cree que recibes, luego tienes. El creer es lo que causa el recibir, no al revés.



Esto convierte la oración en un arte, no una solicitud. Neville lo llamó el arte de creer. El arte es el cambio interior de una postura de querer a una postura de tener. La postura de querer es la que conocemos bien: rogando, esperando, comparándonos con quienes ya tienen, observando el calendario. La postura de tener es más silenciosa y más difícil de mantener: asentada, agradecida, ya no inclinada hacia adelante, ya no revisando el camino para que el deseo llegue.

DÍA 11 · ORACIÓN: EL ARTE DE CREER

El cambio entre estas posturas es todo el trabajo de la oración. Las palabras ayudan, pero las palabras no son el trabajo. Puedes decir "lo tengo" todo el día y permanecer en la postura de querer, y nada cambiará. O puedes no decir nada y silenciosamente asumir la postura de tener por un minuto, y el mundo responde. El mundo responde a la postura, no a las palabras.

Pruébalo. La próxima vez que normalmente orarías por algo, cambia la frase. En vez de "por favor dame", di "gracias por darme". No lo digas como técnica. Dilo porque alguna parte silenciosa de ti ya sabe que la respuesta es sí. Camina por tu día diciendo pequeños "gracias" interiores por cosas que aún no han llegado visiblemente. Agradece a tu futuro por lo que ya ha preparado. Agradece a tu ser interior por escuchar lo que ni siquiera has hablado.



La oración es breve cuando es real. Toda una oración respondida puede caber dentro de una respiración. La respiración es la postura de tener. La respiración es el creer. La respiración es la oración.

CUIDADO CON ESTO HOY

Puedes resbalar de vuelta al pedir. Nota el momento en que la voz interior dice "por favor". Cámbialo suavemente a "gracias". El mundo escucha la postura, no las palabras.

PRÁCTICA

Ora desde la conciencia de que ya tienes. Agradece por lo que vendrá como si ya estuviera aquí.

”

La oración es la asunción del deseo cumplido.

NEVILLE GODDARD

DÍA 11 · ORACIÓN: EL ARTE DE CREER

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE CON LAS PALMAS ABIERTAS EN EL REGAZO.
RESPIRA.

Me enseñaron a orar pidiendo.

Durante años le dije a Dios lo que quería, y esperé que estuviera escuchando.

Y esperé. Y a menudo el silencio era todo lo que volvía.

Hoy aprendo a orar de una forma diferente.

No pido. Recibo.

No ruego. Agradezco.

No me inclino hacia adelante, observando el camino.

Permanezco quieto, sabiendo que el regalo ya es mío.

El pedir confirma la ausencia. El agradecer ya contiene el tener.

Gracias por lo que ya está dado.

Gracias por lo que ya está arreglado.

Gracias por lo que ya está en camino.

Gracias por la respuesta que estaba dentro del pedir todo el tiempo.

No necesito decirlo fuerte. No necesito decirlo largo.

La oración real cabe dentro de una respiración.

Esta es la respiración. Esta es la oración. Este es el regalo, recibido.

Así es. Está hecho. Gracias.

DÍA 11 · ORACIÓN: EL ARTE DE CREER



DÍA 12 DE 21

Disolver la Duda

La duda es astuta.

LA SEMILLA DE HOY

Actúo como uno que ha recibido.

ENSEÑANZA

La duda es astuta. No llega anunciándose. Llega como razonabilidad. Como realismo. Como solo ser práctico. Te dice que la imaginación no puede realmente hacer esto. Apunta a tu pasado como evidencia. Usa tu propia voz. Para cuando la notas, ya ha estado hablando por horas, a menudo disfrazada de sentido común.

Neville fue desentimental sobre esto. Dijo que la duda es la única cosa que derrota la asunción, y la duda siempre está dentro, nunca afuera. El mundo no te detiene. Las condiciones no te detienen. Otras personas no te detienen. La única cosa que jamás bloquea el cumplimiento de un estado asumido es tu propia retirada privada de creencia en él. Neville insistió: la pregunta nunca es si la Ley funciona. La pregunta es si sostuviste la asunción lo suficiente.



Tratar de pelear con la duda directamente es una trampa. Discute con ella y crece más fuerte. Suprímela y emerge en los sueños. La única forma a través de la duda es alrededor de ella. No derrotas a la duda por debate. La disuelves por pequeños actos repetidos que confirman el nuevo estado en el cuerpo, hasta que el cuerpo aprende que el nuevo estado es seguro de habitar y la duda pierde su agarre sin saber nunca qué sucedió.

DÍA 12 · DISOLVER LA DUDA

Por eso la enseñanza de Neville es tan práctica. No te pidió que creyeras nada intelectualmente. Te pidió que vivieras, de pequeñas maneras, como uno que ya ha recibido, y que dejes que el vivir te enseñe. Paga por algo con la calma interior de alguien que tiene mucho, aunque tu cuenta bancaria diga lo contrario. Entra a una habitación con la postura interior de alguien que es bienvenido, aunque temas no serlo. Come una comida con la lenta gratitud de alguien cuyas necesidades están cubiertas, aunque tu día haya sido estresante. Estas pequeñas representaciones se acumulan. El cuerpo aprende. La duda se desvanece.

Hoy, haz una cosa en la realidad física que confirme lo que tu trabajo interior ha estado afirmando. No la anuncies. No la registres en el diario. Solo hazla. Un pequeño acto de confianza, realizado silenciosamente. La duda no puede sobrevivir en un cuerpo que ya no la está ensayando. La acción es la disolvedora de duda, pero solo la acción de uno que ya ha recibido, no la acción de uno que está tratando de convencerse a sí mismo.

CUIDADO CON ESTO HOY

Vas a tratar de pensar tu salida de la duda. Detente. La duda se disuelve por representación, no por argumento. El cuerpo enseña a la mente. Déjalo.

DÍA 12 · DISOLVER LA DUDA

PRÁCTICA

Identifica una duda. No la combatas. Reemplázala con una acción pequeña y confiada como si ya hubieras recibido.

”

La duda crucificada por la convicción es la fe.

NEVILLE GODDARD

DÍA 12 · DISOLVER LA DUDA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETAMENTE. COLOCA UNA MANO SOBRE LA SUPERFICIE A TU LADO. SIENTE SU SOLIDEZ.

Tengo una duda que ha estado conmigo mucho tiempo.

No se anuncia. Viene vestida de realismo.

Viene vestida de solo ser práctico.

Usa mi propia voz, y para cuando la noto, ha estado hablando por horas.

No discutiré con la duda hoy.

No la empujaré. No la alimentaré.

He aprendido que discutir la hace más fuerte. Suprimirla la hace más astuta.

Hoy la disuelvo de la única manera en que se disuelve.

Actúo, de una pequeña forma física, como uno que ya ha recibido.

Pago por algo con la calma interior de uno que tiene mucho.

Entro a una habitación con la postura interior de uno que es bienvenido.

Como mi comida con la lenta gratitud de uno cuyas necesidades están cubiertas.

No anuncio el pequeño acto. Simplemente lo realizo.

El cuerpo aprende lo que la mente aún no puede aceptar.

El cuerpo recuerda. El cuerpo está enseñando a la mente.

Estoy firme. Estoy aquí. El nuevo estado está echando raíces.

La duda está perdiendo su agarre sin saber jamás qué sucedió.

DÍA 12 · DISOLVER LA DUDA



DÍA 13 DE 21

Acción Inspirada

Después de suficientes días dentro del trabajo, comienza a suceder algo extraño.

LA SEMILLA DE HOY
Sigo el empujoncito.

ENSEÑANZA

Después de suficientes días dentro del trabajo, comienza a suceder algo extraño. Dejas de tener que pensar tan duro sobre qué hacer a continuación. Llega un pensamiento silencioso. Llama a esta persona. Abre ese cajón. Da este paseo. Envía el correo que has estado evitando. Neville llamó a esto acción inspirada, y es uno de los elementos más pasados por alto de la práctica.

Muchos estudiantes se sientan sin fin en la imaginación, esperando que el mundo exterior entregue. Pierden las pequeñas, inconfundibles señales que el ser interior está ofreciendo como puente entre el estado asumido y su cumplimiento visible. El cumplimiento normalmente no llega como un trueno. Llega como un empujoncito silencioso para tomar una acción específica pequeña que, en retrospectiva, era la puerta a través de la cual vino el evento más grande.



La acción inspirada no se siente como esfuerzo. Se siente como alineación. No hay debate. No hay pesado de pros y contras. Hay una certeza silenciosa, y hay el pequeño movimiento del cuerpo siguiéndola. No tienes que convencerte de tomar la acción. La acción casi se toma sola.

DÍA 13 · ACCIÓN INSPIRADA

Lo opuesto a la acción inspirada es la acción ansiosa. La acción ansiosa se siente como esfuerzo. Se siente como tratar de hacer realidad el deseo por la fuerza. Es la mente, en pánico de que el trabajo interior no fuera suficiente, tratando de hacer el trabajo de la imaginación a través de las piernas y las manos. La acción ansiosa es agotadora y rara vez productiva. Es la mente consciente interfiriendo con el puente de incidentes que el ser interior está pacientemente construyendo.

La distinción importa: estado asumido primero, luego acción que fluye del estado. Nunca acción como sustituto del estado. La acción es el movimiento natural del cuerpo en respuesta a la nueva conciencia. Si aún no has entrado en la nueva conciencia, ninguna cantidad de acción entregará el resultado. Si has entrado en ella, las acciones correctas simplemente se presentarán, a menudo antes de que puedas planearlas.



Hoy, escucha un empujoncito inspirado y síguelo. No lo analices. No preguntes si tiene sentido. Si una pequeña voz clara dice ve a caminar, camina. Si dice escríbele a tu viejo amigo, escríbele. El costo de seguir un empujoncito silencioso es nada. La recompensa, a veces, es el puente que has estado esperando. El ser interior te está moviendo. Déjalo.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Vas a confundir acción ansiosa con acción inspirada. La primera se siente como esfuerzo. La segunda se siente como alineación. Cuando dudes, regresa a la quietud y escucha de nuevo.

PRÁCTICA

Hoy escucha un impulso intuitivo y síguelo, sin sobreanalizar.

”

Cuando el deseo está asumido, la acción surge sin esfuerzo.

NEVILLE GODDARD

DÍA 13 · ACCIÓN INSPIRADA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

QUÉDATE QUIETO. ESPERA. ESCUCHA LA PEQUEÑA VOZ
INTERIOR QUE NO ES LA PREOCUPADA.

He pasado mucho tiempo tratando de descifrar el próximo paso.

He pesado pros y contras. He hecho listas. He ensayado.

Y aun así el camino se ha sentido pesado.

Hoy hago algo más fácil y más difícil a la vez.

Escucho el empujoncito, y lo sigo.

Si el empujoncito dice camina, camino.

Si el empujoncito dice escribe, escribo.

Si el empujoncito dice escríbele a ese viejo amigo, le escribo.

No pregunto si tiene sentido. No peso.

El ser interior conoce el puente. El ser interior lo está poniendo mientras me muevo.

No necesito planear el puente. Solo necesito tomar el siguiente paso.

El siguiente paso está siendo dado. Confío en el dador.

La acción inspirada no se siente como esfuerzo. Se siente como alineación.

*No hay debate. No hay forzar. Solo está la certeza silenciosa,
y está el pequeño movimiento de mi cuerpo siguiéndola.*

Me muevo con gracia. Me muevo con confianza. Me muevo.

DÍA 13 · ACCIÓN INSPIRADA



DÍA 14 DE 21

El Sabbat: Soltar

Para el día catorce, la práctica tiene su propio impulso.

LA SEMILLA DE HOY

Descanso en lo que está hecho.

ENSEÑANZA

Para el día catorce, la práctica tiene su propio impulso. Despiertas y recuerdas el trabajo. Piensas en sentir. Atrapas el habla interior y la corriges gentilmente. Imaginas, y el cuerpo responde. Y así, hoy, te detienes. No porque estés cansado. Porque el acto de detenerte es en sí mismo parte de la práctica.

Neville enseñó el Sabbat como un estado, no un día de calendario. El Sabbat es la cesación interior que sigue al trabajo interior. Asumes el deseo cumplido (ese es el trabajo). Luego descansas en la asunción (ese es el Sabbat). El descanso no es pereza. El descanso es la confianza de que el trabajo está hecho y el mundo se está reorganizando en consecuencia. Sin el descanso, el trabajo está incompleto. El descanso es el sello sobre la asunción. Dice: está terminado.



Esta es la parte que la mayoría de los estudiantes rechazan. Estamos entrenados para seguir trabajando. Estamos entrenados para desconfiar de la facilidad. Sentimos que si no estamos esforzándonos activamente, el deseo de alguna manera resbalará. Así que trabajamos y trabajamos y nunca entramos al Sabbat, y el deseo nunca cristaliza, y concluimos que el trabajo no funciona. El trabajo funciona. El Sabbat es la segunda mitad del trabajo, y la hemos estado saltando.

DÍA 14 · EL SABBAT: SOLTAR

La semilla que Neville usaba a menudo como ilustración es la semilla enterrada en tierra oscura. El granjero planta. El granjero no regresa cada hora a desenterrar la semilla para revisarla. El granjero confía en la oscuridad. La oscuridad es donde sucede el trabajo no visto. Si el granjero desentierra la semilla cada día para inspeccionarla, la semilla nunca arraiga. Lo mismo es verdad del estado asumido. La asunción necesita la oscuridad. La oscuridad es el Sabbat interior en el cual se hace el trabajo que la mente consciente no puede hacer.

Hoy, rechaza el intercambio que la mayoría de estudiantes sigue haciendo: rechaza intercambiar descanso profundo por un esfuerzo ansioso más. No visualices. No revises. No asumas un estado cumplido. Has hecho todo eso. Simplemente camina por tu día como si todo lo que imaginaste durante dos semanas ya estuviera en marcha, y tu parte estuviera hecha. Bebe tu té despacio. Mira el cielo. Habla menos. Escucha más.



La semilla que plantaste no necesita que la desentierres y la revises. Necesita que te alejes del suelo y confíes en la oscuridad. El descanso es la forma más rara de trabajo. Hoy, haz la más rara.

CAUTION WITH THIS TODAY

Descansar se sentirá como si estuvieras resbalando. No lo estás. El Sabbat es el sello sobre dos semanas de trabajo, no la ausencia de trabajo. Confía en la oscuridad.

PRÁCTICA

Hoy no fuerces nada. Solo descansa en la asunción. Camina por el día sabiendo que el trabajo está hecho.

”

El que entra en su reposo, también ha cesado de sus obras.

NEVILLE GODDARD

DÍA 14 · EL SABBAT: SOLTAR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

RECUÉSTATE O SIÉNTATE MUY QUIETO. NO ACTÚES. NO INTENTES.

Durante dos semanas he hecho el trabajo.

He imaginado. He sentido. He asumido. He revisado.

Y la práctica tiene su propio impulso ahora. Corre en mí lo atiende o no.

Hoy me detengo. No porque esté cansado.

Porque el detenerme es parte de lo que vine aquí a aprender.

El Sabbat no son vacaciones. Es una confesión.

Es el acto interior de admitir que el trabajo está hecho, y el hacer ya no es mío.

La semilla está plantada. La oscuridad es la tierra. El crecer no es mi trabajo.

Hoy rechazo desenterrar la semilla para revisar.

No visualizaré. No revisaré. No asumiré un nuevo estado.

Ya he hecho.

Hoy recibo el haber hecho.

Hoy confío en la oscuridad.

Hoy confío en Aquel que está obrando en mí sin mi interferencia.

Bebo mi té despacio. Miro el cielo. Hablo menos. Escucho más.

El descanso es la forma más rara de trabajo, y hoy hago la más rara.

DÍA 14 · EL SABBAT: SOLTAR

DÍA 14 · EL SABBAT: SOLTAR

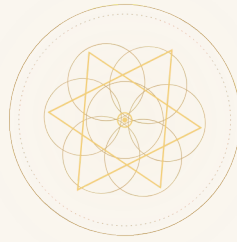


Fin de la Semana Dos

¿Cómo se profundizó la práctica en la segunda semana?

¿Qué resistencia surgió, y cómo la encontré?

¿En qué me estoy convirtiendo, y cómo lo sé?



SEMANA TRES

Encarnación

Caminar como Aquel que ya ha Recibido



DÍA 15 DE 21

Autoconcepto: Volverse Nuevo

La mayor parte del trabajo en las primeras dos semanas miró hacia afuera.

LA SEMILLA DE HOY
Me estoy volviendo nuevo.

ENSEÑANZA

La mayor parte del trabajo en las primeras dos semanas miró hacia afuera. El trabajo nuevo. La casa nueva. El amor nuevo. El cuerpo sanado. La relación reparada. La Ley, aplicada a las cosas que quieres que el mundo te dé. Hoy el trabajo gira hacia adentro, y comienza la enseñanza más profunda de Neville.

Lo dijo muchas veces de muchas formas, y la mayoría de estudiantes lo subestimaron: cambia tu concepto de ti mismo, y tu mundo no puede sino reorganizarse. El mundo no es arbitrario. Ni siquiera es fundamentalmente externo. Es el espejo preciso del concepto del ser que sostienes. Si no te gusta lo que el mundo te está mostrando, el lugar donde mirar no es el mundo. Es el concepto del ser.



Tu autoconcepto es la suma de cada frase silenciosa que has dicho sobre ti cuando nadie estaba mirando. Soy el tipo de persona que. No soy el tipo de persona que. Siempre. Nunca. Cada una de estas frases es un ladrillo. La pared que hacen es el yo detrás del cual vives. Tus circunstancias son una radiografía de esa pared. Cambia un ladrillo, y la radiografía cambia en consecuencia.

DÍA 15 · AUTOCONCEPTO: VOLVERSE NUEVO

Por eso las manifestaciones específicas a veces se sienten como si chocaran contra un techo. Obtienes el resultado que asumiste, pero no puedes sostenerlo, y en meses todo ha regresado al promedio de tu vida anterior. La razón es que el autoconcepto debajo no cambió. Manifestaste por encima de tu autoconcepto, y el autoconcepto jaló el resultado de vuelta a su nivel. El trabajo duradero está al nivel del autoconcepto, no al nivel de resultados específicos.

Neville sugiere preguntar la pregunta que reformula todo el programa: no qué quiero, sino quién debo ser para que lo que quiero sea el desbordamiento natural de mi vida. Luego, por alguna parte de cada día, sé esa persona. No en actuación. En privado. La forma en que se sienta. La forma en que respira. La forma en que piensa sobre el dinero, el amor, el tiempo, sobre sí mismo. La forma en que entra a una habitación. La forma en que maneja ser mal entendido. La forma en que maneja ser alabado.



La vida nueva no puede ser vertida en el yo viejo. El recipiente tiene que cambiar. Hoy el recipiente comienza a cambiar. De aquí en adelante, el trabajo es menos sobre adquirir y más sobre devenir. La adquisición seguirá al devenir, lícitamente, sin esfuerzo. Ese es el orden que Neville vio y enseñó durante cuarenta años.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Vas a intentar añadir un nuevo yo encima del viejo yo. El nuevo yo no puede añadirse. El recipiente mismo tiene que cambiar. Confía en la lentitud del cambio.

PRÁCTICA

Imagina al "tú" del futuro. ¿Cómo se mueve? ¿Cómo habla? Pasa el día encarnando esa versión.

”

Como un hombre se concibe a sí mismo, así se vuelve.

NEVILLE GODDARD

DÍA 15 · AUTOCONCEPTO: VOLVERSE NUEVO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

PÁRATE FRENTE A UN ESPEJO. MIRA AL QUE HA ESTADO
TRABAJANDO TODO ESTE TIEMPO.

Durante dos semanas el trabajo ha mirado hacia afuera.

He pedido al mundo cosas nuevas.

*Un trabajo nuevo. Una casa nueva. Un amor nuevo. Un cuerpo sanado. Una relación
reparada.*

Hoy el trabajo gira hacia adentro, y comienza la enseñanza más profunda.

No necesito una vida nueva. Necesito un nuevo concepto de mí mismo.

La vida nueva es la sombra larga que sigue una vez que el nuevo yo está en su lugar.

Soy la suma de cada frase silenciosa que jamás he dicho sobre mí mismo.

*Soy la pared que esas frases han construido, ladrillo por ladrillo, cuando nadie estaba
mirando.*

El mundo en el que he estado viviendo es la radiografía de esa pared.

Hoy comienzo a cambiar los ladrillos.

*Hago la pregunta que cambia todo: no qué quiero,
sino quién debo ser para que lo que quiero sea el desbordamiento natural de mi vida.*

No me vuelvo esa persona en actuación. Me vuelvo en privado.

La forma en que se sienta. La forma en que respira. La forma en que entra a una habitación.

La forma en que maneja ser mal entendido. La forma en que maneja ser alabado.

La vida nueva no puede ser vertida en el yo viejo. El recipiente tiene que cambiar.

El recipiente está cambiando ahora.

Yo soy el que cambia. Yo soy el que está siendo cambiado.

DÍA 15 · AUTOCONCEPTO: VOLVERSE NUEVO

DÍA 15 · AUTOCONCEPTO: VOLVERSE NUEVO



DÍA 16 DE 21

La Conciencia es la Única Realidad

La primera mitad de la enseñanza de Neville es técnica.

LA SEMILLA DE HOY

El mundo está en mí.

ENSEÑANZA

La primera mitad de la enseñanza de Neville es técnica. La segunda mitad es metafísica. Para el día dieciséis estás listo para la línea que las une, y es la línea que le tomó al propio Neville décadas recibir plenamente: la conciencia es la única realidad.

Suena extremo. La mayoría, cuando lo escucha por primera vez, lo archiva bajo exageración espiritual. Por supuesto el mundo es real. Puedo tocar la mesa. Puedo escuchar el tráfico. Me golpeé la rodilla esta mañana y aún duele. Nada de esto se niega. Neville está haciendo una pregunta diferente: ¿dónde se conocen realmente la mesa, el tráfico, la rodilla golpeada? No allá afuera. Se conocen dentro de la conciencia. Todo lo que jamás has experimentado, lo experimentaste dentro de la conciencia que eres. Quita la conciencia, y nada permanece.



Esto no es filosofía. Cambia todo el mecanismo del trabajo. Si la conciencia es el campo en el cual aparece toda experiencia, entonces la forma de cambiar la experiencia es cambiar la conciencia, no perseguir la experiencia. Esto colapsa todo el programa en una sola frase. La Ley de la Asunción ya no es una técnica para arreglar cosas en el mundo. Es una descripción de cómo el campo de la conciencia se reorganiza cuando su asunción central cambia.

DÍA 16 · LA CONCIENCIA ES LA ÚNICA REALIDAD

Neville reporta que esta realización le vino no como teoría sino como experiencia directa. Se encontró, en una serie de eventos místicos, reconociendo que no había "mundo" separado de la conciencia en la que el mundo aparecía. No había observador y observado. Solo había una conciencia, brevemente jugando el papel de un yo individual, brevemente creyendo en un mundo distinto de sí mismo. Cuando la breve creencia se aflojó, aun por un momento, la continuidad era innegable.

No necesitas tener la experiencia mística para usar el reconocimiento. Solo necesitas tomar la implicación en serio. Si la conciencia es primaria, entonces la cosa más consecuente que puedes hacer todo el día es atender el estado de conciencia en el que estás. El estado de conciencia es río arriba de cada evento. Atiende eso, y los eventos se manejan solos.



Hoy, haz menos y nota más. Nota que la habitación en la que estás está apareciendo dentro de la conciencia. Nota que tu cuerpo está apareciendo dentro de la conciencia. Nota que el pensamiento que acabas de tener apareció dentro de la conciencia, y luego se disolvió de vuelta en ella. No estás en el mundo. El mundo está en ti. Desde este asiento, la manifestación ya no es petitionar al universo. Es reorganizar lo que ya, siempre, está dentro.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Vas a intentar hacer esto una idea. No es una idea. Es una visión directa, disponible ahora mismo. No te esfuerces. Nota suavemente.

PRÁCTICA

Pasa tiempo notando que todo lo que percibes ocurre dentro de tu conciencia. La experiencia es interior.

”

Todo lo que ves, lo ves en ti mismo.

NEVILLE GODDARD

DÍA 16 · LA CONCIENCIA ES LA ÚNICA REALIDAD

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE MUY QUIETO. MIRA ALREDEDOR DE LA
HABITACIÓN SIN NOMBRAR LO QUE VES.

Todo en esta habitación está apareciendo dentro de la conciencia que soy.

Las paredes. La luz. El sonido. La respiración. El pensamiento que acabo de tener.

Nada de ello está sucediendo allá afuera.

Todo ello está sucediendo aquí dentro.

He vivido como si estuviera en el mundo.

Hoy comienzo a recordar que el mundo está en mí.

La silla en la que me siento aparece en la conciencia.

El cuerpo que habito aparece en la conciencia.

Los pensamientos que vienen y van surgen y se disuelven en la conciencia.

La conciencia es el campo en el cual sucede todo ello.

Y la conciencia es lo que soy.

Esto no es filosofía. Esto no es metáfora.

Este es el reconocimiento simple que ha estado esperando por mí toda mi vida.

La conciencia es la única realidad.

No estoy en el mundo. El mundo está en mí.

Desde este asiento, la manifestación ya no es peticionar al universo.

Es reorganizar lo que ya, siempre, está dentro.

Soy conciencia. Estoy en paz. Soy el campo en el cual aparece el regalo.

DÍA 16 · LA CONCIENCIA ES LA ÚNICA REALIDAD

DÍA 16 · LA CONCIENCIA ES LA ÚNICA REALIDAD



DÍA 17 DE 21

La Conciencia, La Llave Maestra

Muchas cosas en este programa son habilidades que puedes desarrollar con la práctica.

LA SEMILLA DE HOY

Estoy presente.

ENSEÑANZA

Muchas cosas en este programa son habilidades que puedes desarrollar con la práctica. La imaginación se vuelve más aguda. El sentir se vuelve más accesible. El habla interior se vuelve atrapable. La revisión se vuelve habitual. Pero debajo de todas ellas hay una capacidad que, cuando se desarrolla, mejora a todas las demás. Neville no la llamó la llave maestra, pero bien podría haberlo hecho. Es simplemente esto: la conciencia. La habilidad de notar lo que estás haciendo mientras lo estás haciendo.

Sin conciencia, el habla interior corre el espectáculo y nunca sabes que está corriendo. Sin conciencia, el sentir de carencia se repite mil veces al día y no puedes intervenir. Sin conciencia, la ascensión se resbala de la imaginación al rastro de la preocupación y no puedes atrapar el momento del resbalón. La conciencia es el prerrequisito para cada corrección. Sin ella, la práctica es una serie de accidentes.



Con conciencia, todo esto se vuelve trabajable. Atrapas el habla interior en el acto. Sientes la carencia surgir y gentilmente rediriges. Notas que el deseo se ha movido del estado cumplido al estado de anhelo, y diriges de vuelta. El trabajo se vuelve posible, porque el trabajo requiere notar, y el notar es conciencia.

Neville usaba a menudo la frase "observa tus estados". Quería decir: atrápate a ti mismo en el estado en el que estás presente, y pregunta si es el estado que produce la vida que quieres. Si no lo es, gentilmente cambia el estado. No por fuerza. Por reconocimiento y reorientación. Este es el trabajo momento a momento de la práctica. No es glamoroso. No es emocionante. Es el zumbido firme de atención que, con el tiempo, reforma todo.

La conciencia no es una postura que puedas sostener todo el día. Nadie puede. Pero puedes hacer crecer el músculo. Cada vez que recuerdas notar, el músculo se vuelve más fuerte. Cada vez que notas que olvidaste, ya has recordado. No hay falla en la práctica de la conciencia. Solo está el notar y el aún-no-notar. Ambos sirven.



Hoy, establece tres pequeños recordatorios en tu teléfono u alguna otra señal que no puedas perder. Cuando llegue cada uno, detente. Por una respiración. Nota. ¿En qué estabas pensando? ¿Qué estabas sintiendo? ¿Dónde estaba tu atención? Luego continúa con tu día. Esa es toda la práctica. El ver es lo que cambia lo visto. El observar es lo que cambia lo observado. La conciencia es la llave maestra porque la conciencia es la única capacidad que, aplicada a cualquier cosa, la mejora.

CAUTION WITH THIS TODAY

Vas a querer que la conciencia sea dramática. No lo es. Es pequeña y silenciosa y fácil de descartar. Confía en lo pequeño. Lo pequeño es lo que cambia todo.

PRÁCTICA

Hoy, pausa tres veces al día. Pregunta: ¿qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando? ¿Quién estoy siendo?

”

El que no se conoce a sí mismo, no conoce a Dios.

NEVILLE GODDARD

DÍA 17 · LA CONCIENCIA, LA LLAVE MAESTRA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

PON TODO ABAJO. SIÉNTATE. RESPIRA.

Durante dieciséis días he practicado muchas cosas.

He imaginado. He sentido. He asumido. He revisado.

Y debajo de todas ellas, la misma capacidad silenciosa ha estado trabajando.

Conciencia.

La conciencia es la llave maestra.

Sin ella, el habla interior corre el espectáculo y no sé que está corriendo.

Sin ella, el sentir de carencia se repite mil veces al día y no puedo intervenir.

Sin ella, la asunción se resbala de cumplida a anhelante y no atrapo el momento.

Con ella, todo esto se vuelve trabajable.

Atrapo el habla interior en el acto.

Siento la carencia surgir y gentilmente redirijo.

Noto que el deseo se ha movido, y dirijo de vuelta.

Hoy no persigo. No fuerzo. No agarro.

Solo noto.

Y en el notar, lo notado se transforma.

Veo lo que estaba oculto. Siento lo que estaba adormecido. Sé lo que estaba olvidado.

Estoy presente. Estoy presente. Estoy presente.

El ver es lo que cambia lo visto.

La conciencia es la llave maestra.

DÍA 17 · LA CONCIENCIA, LA LLAVE MAESTRA

DÍA 17 · LA CONCIENCIA, LA LLAVE MAESTRA



DÍA 18 DE 21

La Perla de Gran Precio

Jesús cuenta una parábola a la que Neville regresó más que casi cualquier otra.

LA SEMILLA DE HOY

Yo soy la perla.

ENSEÑANZA

Jesús cuenta una parábola a la que Neville regresó más que casi cualquier otra. Un mercader, buscando perlas finas, encuentra una de gran valor. Va y vende todo lo que tiene, y la compra. Neville trató esta parábola como una descripción precisa de lo que le sucede al estudiante de la Ley cuando la enseñanza más profunda comienza a abrirse paso.

El mercader no es tonto. Ha sido un comerciante cuidadoso durante años. Conoce el valor del dinero, del inventario, de la paciencia. Entiende la proporción. No se separa ligeramente de su riqueza acumulada. Pero la perla es diferente. La perla vale más que todas sus otras propiedades combinadas. Así que vende todo sin titubear, y se va con una sola cosa en la mano, y es más rico de lo que jamás ha sido.



Neville dijo que la perla es la conciencia de quién eres. El reconocimiento de que el YO SOY que ha estado haciendo toda esta imaginación es en sí mismo la fuente de la cual aparece todo. Una vez que has visto esto, aunque sea brevemente, entiendes al mercader. Cambiarías cada cosa deseada por la conciencia inquebrantable detrás del desear. Las cosas por las que has estado trabajando se vuelven pequeñas en comparación con el reconocimiento del que ha estado trabajando por ellas.

Esta no es una enseñanza para captar intelectualmente. Es una para ser visitado por ella. Puede venir durante una meditación. Puede venir caminando por un parque. Puede venir en el fregadero de la cocina. Pero cuando viene, todo el programa cambia de forma. Las cosas por las que has estado trabajando se vuelven el desbordamiento natural de quién te has dado cuenta de ser. Dejas de ser una persona tratando de obtener cosas y te vuelves la conciencia expresándose a través de una persona, sin ansiedad sobre el resultado.

Neville reportó ser visitado por este reconocimiento varias veces en su vida, cada visita alterando su enseñanza después. El mercader en la parábola no trabajó más duro para adquirir la perla. Simplemente cambió lo que tenía por lo que vio. La perla era visible para él. La riqueza anterior, una vez que vio la perla, ya no era lo suficientemente atractiva para conservar.



Hoy, siéntate brevemente con esta pregunta, y no respondas demasiado rápido: ¿cuál es la única cosa en esta vida que, si verdaderamente la poseyera, nunca tendría que querer nada más? La respuesta no es una cosa. La respuesta es lo que pregunta. La perla es el reconocimiento de que tú eres el preguntante, y el preguntante es entero, y el preguntante es suficiente.

CAUIDADO CON ESTO HOY

La perla no puede ser captada intelectualmente. Solo puede ser visitada por ella. Hoy, no persigas el reconocimiento. Haz espacio para él. Viene por sí solo.

PRÁCTICA

Hoy contempla: si tuvieras todo lo que has imaginado, ¿quién estarías siendo? Quédate con esa identidad.

”

El reino de los cielos está dentro de ti.

NEVILLE GODDARD

DÍA 18 · LA PERLA DE GRAN PRECIO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE CON UN PUÑO CERRADO EN EL REGAZO.
LENTAMENTE ÁBRELO.

*Jesús cuenta de un mercader que encontró una perla de gran valor,
y fue y vendió todo lo que tenía, y la compró.*

Durante mucho tiempo pensé que el mercader era tonto.

¿Todo lo que tenía, intercambiado por una pequeña cosa?

Hoy entiendo.

La perla no es una posesión. La perla es un reconocimiento.

La perla es la conciencia detrás de cada deseo que jamás he hecho.

Durante semanas he pedido al mundo muchas cosas.

*Y hoy el pedir comienza a callarse, porque he visto la única cosa
que, poseída, hace pequeño todo el otro pedir.*

Yo soy esa conciencia.

Yo soy el vidente detrás de cada visto.

Yo soy el que ha estado buscando, y yo soy el que ha estado siendo buscado.

Cambiaría cada tesoro visible por el reconocimiento inquebrantable del Único que soy.

La perla está encontrada. La perla está sostenida. La perla es mía.

La perla siempre fue mía. Solo tenía que verla.

Y ahora veo.

DÍA 18 · LA PERLA DE GRAN PRECIO



DÍA 19 DE 21

Desapego

Para el día diecinueve has practicado la ascunción muchas veces.

LA SEMILLA DE HOY

Sostengo el deseo en una mano abierta.

ENSEÑANZA

Para el día diecinueve has practicado la ascunción muchas veces. Has sentido el deseo cumplido. Has vivido en el fin. Has usado el habla interior. Has, quizás, hasta visto pequeña evidencia de que el mundo está respondiendo. Ahora viene la pieza más difícil de todas. Soltar sin soltar.

Neville lo llamó desapego, pero fue cuidadoso de distinguir su versión del desapego frío del observador desinteresado. Su desapego es cálido. Es la postura interior de alguien que ya ha recibido, y por lo tanto ya no necesita agarrar, demandar o revisar. El deseo se sostiene, pero ligeramente. Es amado, pero no apretado. La razón por la que el deseo se sostiene ligeramente es que el trabajo interior ya está completo. Apretarlo no añade nada. Sostenerlo más cuidadosamente no cambia nada. El trabajo está hecho. Ahora el mundo alcanza.



La mayoría de los fracasos en esta práctica suceden no en el imaginar sino en el después. El estudiante imagina bien, siente el estado cumplido con convicción, e inmediatamente comienza a revisar. ¿Viene en camino? ¿Lo hice bien? ¿Debería imaginar de nuevo? Quizás un sentir más fuerte. Quizás una sesión más larga. Quizás debería pintar la línea de tiempo. Cada revisión es una pequeña confesión de lo opuesto. Cada revisión le dice al ser interior que el trabajo no estaba realmente terminado y necesita ser rehecho.

DÍA 19 · DESAPEGO

La semilla a la que Neville regresaba una y otra vez: una semilla plantada y luego desenterrada diariamente para revisar si ha arraigado no arraiga. La semilla necesita la oscuridad y el silencio. Lo mismo es verdad del estado asumido. La asunción necesita el equivalente interior de oscuridad y silencio. El desapego es la oscuridad. El desapego es el silencio en el cual sucede el trabajo no visto.

El desapego no es indiferencia. La persona indiferente nunca le importó. La persona desapegada le importa profundamente, y confía. El importar es lo que trajo la asunción al ser. El confiar es lo que deja que la asunción complete su trabajo. Ambos son necesarios, y no son contradictorios. Son secuenciales. Importar primero, confiar después.



Hoy, después de tu práctica, aléjate. No la registres en el diario. No la analices. No regreses a ella en el fondo de la mente cada diez minutos. La semilla está en la tierra. Tus manos no necesitan estar en el suelo. El deseo que puedes soltar es el deseo que ya está en camino. El deseo que no puedes dejar de revisar es el deseo que aún no has asumido verdaderamente. Hoy, practica el desapego cálido del que ha recibido.

CUIDADO CON ESTO HOY

Te vas a atrapar revisando. El revisar es el apretar. Cada revisión le dice al ser interior que el trabajo no estaba terminado. Nota. Suelta. Camina.

PRÁCTICA

Hoy, suelta. Deja de revisar si tu deseo se está manifestando. Confía en que el trabajo interior ya está hecho.

”

Suelta y conoce. El soltar es el secreto.

NEVILLE GODDARD

DÍA 19 · DESAPEGO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SOSTÉN UNA MANO ABIERTA, PALMA HACIA ARRIBA,
FRENTE A TI.

He pedido. He asumido. He sentido. Estoy hecho.

La parte más difícil de todo este trabajo es ahora.

No el pedir. No el imaginar. No el sentir.

El soltar.

Sostengo el deseo en una mano abierta.

No agarro. No aprieto. No reviso.

He hecho el trabajo interior, y el trabajo interior está completo.

Apretar no añade nada. Revisar resta.

La semilla está en la tierra.

Mis manos están fuera del suelo.

La oscuridad está haciendo lo que solo la oscuridad puede hacer.

Rechazo la pequeña confesión que ha sido revisar.

*Cada vez que he preguntado "¿viene en camino? ¿lo hice bien?",
le he dicho al ser interior que el trabajo no estaba realmente terminado.*

Hoy el trabajo está terminado. No lo digo fuerte. Solo lo vivo.

Lo que es mío está en camino. No necesito administrar su llegada.

Solo necesito vivir, hoy, como uno que ha recibido.

Y lo hago. Con una mano abierta. Con un corazón silencioso. Con una sonrisa que sabe.

DÍA 19 · DESAPEGO

DÍA 19 · DESAPEGO



DÍA 20 DE 21

Gratitud, La Vibración de la Completitud

De todos los estados interiores que este programa te ha entrenado a habitar, la gratitud es el que cierra el círculo.

LA SEMILLA DE HOY

Gracias, por adelantado.

ENSEÑANZA

De todos los estados interiores que este programa te ha entrenado a habitar, la gratitud es el que cierra el círculo. Es el estado que dice, en el idioma sin palabras del sentir, esto está terminado. El trabajo interior está hecho. El deseo es mío.

Neville lo dijo muchas veces de muchas formas. Vive en el fin. Asume el sentir del deseo cumplido. Ora con la postura interior de haber ya recibido. Todas señalan al mismo lugar. Apuntan al sentido-sentir de completitud. Y el sabor natural de la completitud es la gratitud. La gratitud es el sonido que el ser interior hace cuando una ascensión ha cristalizado en recibida.



La mayoría tratamos a la gratitud como una respuesta. Algo llega, decimos gracias. Pero puedes usar la gratitud en la otra dirección. Puedes ofrecer gratitud antes de la llegada visible, como la declaración interior de que la llegada visible ya es inevitable. Esto no es pensamiento mágico. Es la postura interior precisa que le indica al campo de conciencia que el estado solicitado ha sido recibido internamente. Una vez recibido internamente, no puede dejar de exteriorizarse, porque lo externo es la sombra larga de lo interno.

DÍA 20 · GRATITUD, LA VIBRACIÓN DE LA COMPLETITUD

Por eso la gratitud es la vibración de completitud. No es optimismo. No es pensamiento positivo. Es el sentido-sentir de tener, expresado en el sonido más simple que el corazón puede hacer. Gracias. Dicho antes de que el regalo sea visible. Dicho como la confirmación interior de que el regalo ha sido aceptado internamente. El mundo escucha el decir y responde.

Neville lo describió como una especie de postura doble. Sostienes el deseo como cumplido (asunción), y das gracias por el cumplimiento (gratitud), y los dos juntos forman el acto interior completo de creación. Cualquiera de los dos solo es incompleto. La asunción sin gratitud puede sentirse como esfuerzo. La gratitud sin asunción puede sentirse como acción de gracias deseante. Juntos forman la postura interior continua desde la cual el mundo se reorganiza.



Pruébalo hoy. Elige una cosa en la que la práctica ha estado trabajando, y en vez de pedirla, agradece por ella. En voz alta o silenciosamente. No como un truco. Como un reconocimiento de que lo que has asumido interiormente es, en el único lugar donde realmente importa, ya real.

Mañana termina el programa. Hoy, de alguna pequeña forma, da gracias por lo que mañana ya ha traído. La gratitud antes es la frecuencia del cumplido. La gratitud después es la frecuencia del alivio. Hoy, practica la primera.

CUIDADO CON ESTO HOY

La gratitud después de un regalo es alivio. La gratitud antes de un regalo es creación. Estas se sienten similares pero no lo son. Hoy, practica la segunda.

PRÁCTICA

Lleva el día en gratitud. Agradece por lo que ya tienes y por lo que está en camino.

”

La gratitud es el sentir de quien ya recibió.

NEVILLE GODDARD

DÍA 20 · GRATITUD, LA VIBRACIÓN DE LA COMPLETITUD

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

COLOCA AMBAS MANOS SOBRE EL CORAZÓN. RESPIRA
LENTAMENTE.

Durante veinte días he practicado muchos estados interiores.

Hoy descanso en el que cierra el círculo.

Gratitud.

No la gratitud que viene después de que llega el regalo.

La gratitud que viene antes, como la confirmación interior de que el regalo ya está recibido.

El mundo escucha el decir y responde.

Gracias por la respiración en mi pecho.

Gracias por la calidez de esta mano sobre mi corazón.

Gracias por el mundo que me está siendo dado.

Gracias por lo que está llegando que aún no puedo ver.

Gracias por la respuesta que estaba dentro del pedir todo el tiempo.

Gracias por el YO SOY que es la fuente de cada cosa buena.

Gracias por la práctica que está reescribiendo el suelo en el que estoy.

Gracias por el ser interior que ha hecho el trabajo que no podía ver.

Gracias.

Gracias.

Gracias.

Esta es la frecuencia de lo cumplido.

Este es el sello.

Y así es.

DÍA 20 · GRATITUD, LA VIBRACIÓN DE LA COMPLETITUD

DÍA 20 · GRATITUD, LA VIBRACIÓN DE LA COMPLETITUD



DÍA 21 DE 21

Tu Nueva Realidad Comienza

Hace veintiún días abriste el primer día de este programa.

LA SEMILLA DE HOY

Está hecho. Está comenzado.

ENSEÑANZA

Hace veintiún días abriste el primer día de este programa. Eras escéptico, o esperanzado, o cansado, o alguna mezcla de los tres. Te sentaste a leer sobre un maestro del que la mayoría de la gente nunca ha oído, y comenzaste a hacer pequeñas cosas en privado. Imaginaste. Sentiste. Revisaste. Asumiste. Despertaste a la mañana siguiente y lo hiciste de nuevo. Y la cosa más extraña ha sucedido. El programa está terminando, y la práctica no.

Sea lo que sea que ha cambiado visiblemente en tu vida exterior desde el día uno, el cambio más profundo es invisible y mucho más consecuente. Ahora eres alguien que sabe que la imaginación es real. Ahora eres alguien que escucha el habla interior. Ahora eres alguien que nota el estado de sentir detrás de cada deseo, y puede cambiarlo. Ahora eres alguien que puede sostener un deseo ligeramente porque sabe cómo funciona el trabajo. Ninguna de estas capacidades puede ser tomada de ti. Ninguna de ellas se irá cuando este programa termine. Son quien te has vuelto.



Neville dijo que el trabajo, comprometido apropiadamente, no es un curso sino una conversión. El estudiante comienza como uno tratando de obtener cosas y termina como uno que ha recordado lo que siempre fue. El obtener se vuelve el desbordamiento natural del recordar. El recordar es el regalo. El obtener es la pequeña evidencia.

DÍA 21 · TU NUEVA REALIDAD COMIENZA

Lo que llevas adelante de aquí no es una técnica. Es una relación. Una relación entre tú y el YO SOY que eres. Los dos no son separados, pero han estado funcionando, en la mayor parte de tu vida hasta ahora, como si lo fueran. El trabajo de estos veintiún días ha sido el lento reconocimiento de que el soñador y el sueño son uno. No hay un mundo separado siendo arreglado. Solo hay conciencia, bellamente, amorosamente, tomando la forma de lo que sea que ha asumido.

Mañana no es día veintidós. No hay día veintidós. Solo está tu vida, caminada desde este asiento. El asiento del que ha practicado. El asiento del que sabe. Toma un momento hoy para mirar atrás a quién eras el día uno. No para juzgar. Solo para notar la distancia recorrida. Luego, cuando estés listo, cierra este día final con una sola respiración. Una respiración de completitud. Una respiración de comienzo.



Lo que comienza ahora no es un nuevo programa. Es el largo, generoso remanente de una vida vivida desde el reconocimiento al que has llegado. Llévalo ligeramente. Llévalo para siempre. El trabajo en sí mismo es el regalo. Y aquel que hace el trabajo es el regalo detrás del regalo.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Puedes sentir un pequeño duelo de que el programa está terminando. Ese duelo es real y es parte del regalo. La práctica continúa. La estructura termina. La estructura siempre fue el andamio, no el edificio.

PRÁCTICA

Hoy declara tu nueva realidad. Habla en presente. Camina como aquel que ya recibió.

”

El que cree, ya tiene.

NEVILLE GODDARD

DÍA 21 · TU NUEVA REALIDAD COMIENZA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

PONTE DE PIE. TOMA LA HABITACIÓN. TOMA EL
CUERPO. TOMA LA VIDA.

Hace veintiún días abrí el primer día de este programa.

Era escéptico, o esperanzado, o cansado, o los tres.

Me senté a leer sobre un maestro del que la mayoría de la gente nunca ha oído,

y comencé, en privado, a hacer pequeñas cosas.

Imaginé. Sentí. Revisé. Asumí.

Desperté a la mañana siguiente y lo hice de nuevo.

Hoy es el último día. Y la cosa más extraña ha sucedido.

El programa está terminando, y la práctica no.

No soy el que comenzó.

Sé que la imaginación es real.

Escucho el habla interior.

Noto el estado de sentir detrás de cada deseo, y puedo cambiarlo.

Puedo sostener un deseo ligeramente porque sé cómo funciona el trabajo.

Ninguna de estas puede ser tomada de mí. Son quien me he vuelto.

Mañana no es día veintidós. No hay día veintidós.

Solo está mi vida, caminada desde este asiento. El asiento del que ha practicado.

Miro atrás, brevemente, a quién era el día uno.

No juzgo. Solo noto la distancia.

Luego cierro este día final con una sola respiración.

Una respiración de completitud.

Una respiración de comienzo.

El trabajo en sí mismo es el regalo. Y yo soy el regalo detrás del regalo.

Está hecho. Está comenzado. Y así es.

DÍA 21 · TU NUEVA REALIDAD COMIENZA

DÍA 21 · TU NUEVA REALIDAD COMIENZA

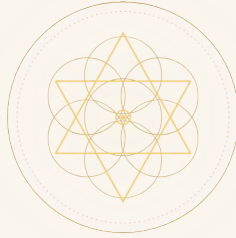


Fin de la Semana Tres

Mira atrás a los veintiún días. ¿Qué es diferente en mí?

¿Qué seguiré haciendo después de que termine el programa?

¿A qué vine, y cómo lo encontré?



He caminado estos veintiún días

En la fecha que aparece abajo completé los veintiún días de trabajo interior. El programa termina. La práctica continúa. Lo que llevo adelante es mío, y es el regalo.

NOMBRE

FECHA

FIRMA

GNOSTIC LIBRARY



¿Y ahora qué?

El programa estructurado termina aquí. La práctica no. Un marco flexible de cuatro semanas para mantener la postura interior viva mientras el ritmo se vuelve tuyo.

Semana 1 · Ancla lo que construiste

Mantén solo las señales de mañana y tarde. Dos respiraciones. Una declaración. Salta todo lo demás. Las dos anclas solas sostienen el trabajo.

Semana 2 · Regresa a una enseñanza

Elige el día que aterrizó más profundo. Vuelve a leer la enseñanza. Vuelve a hablar la afirmación. La misma, toda la semana. Profundidad, no amplitud.

Semana 3 · Nota al mundo respondiendo

Mantén una pequeña nota de cada pequeño evento inexplicable. La llamada que llegó. La puerta que se abrió. El nombre que regresó. Al final de la semana tienes evidencia.

Semana 4 · Vuélvete la práctica

Deja de pensarlo como una práctica. Comienza a pensarlo como quien eres. El cambio de "estoy practicando" a "así me muevo por la vida" es la transición final.



El trabajo en sí mismo es el regalo

Has hecho el trabajo de veintiún días. Ya no eres el que comenzó. Llévalo ligeramente. Llévalo para siempre.



GNOSTIC LIBRARY