



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

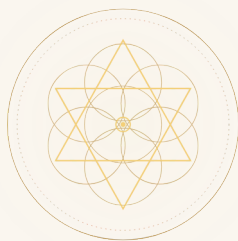
*Cada día tiene una pieza de música
sagrada en el sitio web con la cual
quedarse al cerrar el día.*



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

Estás Dormido, y No lo Sabes

Samael Aun Weor comenzaba casi cada enseñanza con la misma observación incómoda: la humanidad está dormida.

LA SEMILLA DE HOY
¿Estoy despierto ahora?

ENSEÑANZA

Samael Aun Weor comenzaba casi cada enseñanza con la misma observación incómoda: la humanidad está dormida. No metafóricamente. No poéticamente. Literalmente dormida, caminando por la vida con el cuerpo despierto y la conciencia dormida. El hombre que grita en el tráfico no sabe que está gritando. La mujer que repite el mismo argumento por décima vez no sabe que lo está repitiendo. No están mintiendo. Genuinamente no se ven a sí mismos. Están mirando el mundo con los ojos abiertos y la conciencia cerrada.

Este es el punto de partida del camino entero. Antes de cualquier técnica, cualquier respiración, cualquier práctica, primero debes aceptar que has estado dormido. La voz que se pone a la defensiva al leer esta oración también está dormida. La voz que dice "esto no se aplica a mí" está dormida. La voz que quiere discutir está dormida. La conciencia dormida no sabe que duerme. Esa es su característica central.



La buena noticia gentil que Samael ofreció es esta: en el momento en que sinceramente preguntas "¿estoy despierto ahora?", algo dentro de ti se agita. Una pequeña luz se enciende. Por unos segundos puedes verte a ti mismo de la manera en que otra persona te ve. Puedes observar tu propia mano levantar la taza. Puedes oírte pensar el siguiente pensamiento antes de pensarlo. Ese diminuto momento de ver es lo que Samael llamó auto-observación. Es la primera medicina. Es la primera práctica. Todo lo demás en el trabajo depende de ella.

DÍA 01 · ESTÁS DORMIDO, Y NO LO SABES

No permanecerás despierto por mucho tiempo hoy. Nadie lo hace. Te verás a ti mismo por treinta segundos y luego el sueño se cerrará sobre ti de nuevo y vivirás otras dos horas mecánicamente antes de recordar mirar otra vez. Eso no es fracaso. Esa es la condición humana que Samael estaba nombrando. El trabajo no es nunca dormir. El trabajo es recordar más a menudo que has estado durmiendo, y seguir regresando, gentilmente, sin violencia, al acto de mirar.

El día uno es el fundamento porque ninguna práctica posterior tiene sentido si no sabes que has estado dormido. El programa entero está construido sobre la suposición de que la parte de ti que lee esta oración es real, es divina, y puede observar al resto de ti vivir. El observar, repetido pacientemente a través de los días, es lo que lentamente te devuelve a ti mismo.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Convertirás la auto-observación en auto-crítica. Te atraparás siendo mecánico e inmediatamente regañarás a la parte mecánica. Samael fue claro: la violencia hacia ti mismo también es sueño. Observa con la misma amabilidad que le darías a un niño que amas.

DÍA 01 · ESTÁS DORMIDO, Y NO LO SABES

PRÁCTICA

Tres veces hoy, detén lo que estés haciendo y pregunta: ¿estoy despierto ahora? Observa lo que responde.

”

*¡Despierta! ¡Despierta, oh durmiente de la tierra de las sombras,
despierta! ¡Expándete!*

NEVILLE GODDARD

DÍA 01 · ESTÁS DORMIDO, Y NO LO SABES

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. COLOCA AMBOS PIES EN EL SUELO.
TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Estoy dormido. He estado dormido por años.

El cuerpo ha estado caminando. La boca ha estado hablando.

Pero el que debía estar en casa detrás de los ojos ha estado soñando.

No sabía que estaba dormido.

Eso es el sueño. No se conoce a sí mismo.

Observa el mundo pasar y llama real al sueño.

Hoy comienzo a despertar.

Hago la pregunta que me despierta, aunque sea brevemente.

¿Estoy despierto ahora? ¿Estoy aquí?

El preguntar mismo es el despertar.

Por un momento veo mi propia mano. Oigo mi propio aliento. Noto el pensamiento antes de que hable.

Esta es la medicina.

Esta es la primera práctica y el fundamento de cada práctica que sigue.

Volveré a dormir muchas veces hoy. Eso no es fracaso.

El trabajo es recordar preguntar otra vez. Gentilmente. Sin violencia.

Sin vergüenza por haber olvidado.

Soy el observador detrás del sueño.

Soy la pequeña luz que ahora comienza a encenderse.

Y siempre ha estado aquí, esperando que yo mire.

DÍA 01 · ESTÁS DORMIDO, Y NO LO SABES

DÍA 01 · ESTÁS DORMIDO, Y NO LO SABES



DÍA 02 DE 21

El Observador Detrás de los Ojos

Ayer descubriste que has estado dormido.

LA SEMILLA DE HOY

¿Quién está observando esto?

ENSEÑANZA

Ayer descubriste que has estado dormido. Hoy conocemos al que puede despertar. Samael enseñó que dentro de cada ser humano hay una pequeña porción de conciencia que ha permanecido libre, sin condicionar, intacta del ruido de la personalidad. Lo llamó la Esencia. Otros la han llamado el testigo, el observador silencioso, la chispa divina, el alma. El nombre importa menos que el reconocimiento: hay algo en ti que observa al resto de ti vivir, y ese algo no es el resto de ti.

Intenta esto ahora. Nota tu respiración. Ahora nota que algo está notando tu respiración. Ese segundo notador, el que presta atención a la atención, es el observador. No respira. No piensa. Simplemente ve. Ha estado contigo desde que eras niño. Es lo que miraba a través de tus ojos cuando tenías tres años. Es lo que mira ahora. El cuerpo ha envejecido. La personalidad se ha acumulado. Pero el observador no ha cambiado.



La mayor parte del tiempo el observador está enterrado. Está enterrado bajo pensamientos que llenan la mente, bajo emociones que demandan atención, bajo impulsos que mueven al cuerpo. El observador es empujado tan a menudo hacia abajo que la mayoría de la gente olvida que está ahí. Creen que son sus pensamientos. Creen que son sus sentimientos. Viven como el ruido de la superficie y nunca encuentran el silencio debajo.

DÍA 02 · EL OBSERVADOR DETRÁS DE LOS OJOS

La auto-observación, correctamente entendida, no es esfuerzo. Es el observador regresando a su propio asiento. Cuando sinceramente preguntas "¿quién está observando esto?", la pregunta misma te mueve detrás del ruido a donde el observador ya está. No tienes que construir al observador. Solo tienes que recordarlo. Ha estado aquí todo el tiempo, paciente, imperturbable, esperando que mires.

La práctica de hoy es pasar momentos cortos observándote a ti mismo de la manera en que observarías a un extraño. No para arreglar. No para juzgar. Solo para ver. El observador no hace nada más cuando haces esto. Simplemente es lo que siempre fue. Y mientras más tiempo pases en su asiento, menos tiempo pasarás identificado con el ruido.

CAUTION WITH THIS TODAY

Intentarás hacer del observador un sentimiento. Una calma especial. Un estado espiritual. El observador no es nada de eso. Es más sencillo que cualquier sentimiento. Es simplemente la conciencia que sabe que los sentimientos están sucediendo. Si estás buscando algo especial, lo perderás.

DÍA 02 · EL OBSERVADOR DETRÁS DE LOS OJOS

PRÁCTICA

Cinco veces hoy, pregunta: ¿quién está observando esto ahora mismo? Luego descansa como el que está observando.

”

La Esencia es lo único en nosotros que es real.

NEVILLE GODDARD

DÍA 02 · EL OBSERVADOR DETRÁS DE LOS OJOS

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS. DEJA
QUE EL CUERPO SE ASIENTE.

Hay un observador dentro de mí.

Ha estado aquí desde que era niño.

Observó mi primer día de escuela.

Observó cada alegría. Observó cada pérdida.

Nunca ha envejecido. Nunca ha cambiado.

El cuerpo ha crecido. La personalidad se ha acumulado.

Pero el que observa desde detrás de mis ojos es el mismo que siempre ha observado.

La mayor parte de mi vida he vivido como el ruido en la superficie.

Los pensamientos. Los sentimientos. Los impulsos.

Confundí el ruido conmigo.

Hoy regreso al observador.

Pregunto: ¿quién está observando esto ahora mismo?

Y al preguntar, estoy ahí.

No el pensador. El que está detrás del pensador.

No el sentidor. El que está detrás del sentimiento.

El observador no se esfuerza. No labora.

Simplemente ve.

Ha estado aquí todo el tiempo, esperando que yo mire.

Descanso como el observador.

Soy el silencio detrás del ruido.

Soy lo que miraba a través de los ojos del niño.

Todavía estoy aquí.

DÍA 02 · EL OBSERVADOR DETRÁS DE LOS OJOS

DÍA 02 · EL OBSERVADOR DETRÁS DE LOS OJOS



DÍA 03 DE 21

Los Tres Cerebros

Samael enseñó que el ser humano no es una máquina sino tres, y la mayor parte del sufrimiento en una vida viene de confundir uno con otro.

LA SEMILLA DE HOY

¿Cabeza, pecho o cuerpo?

ENSEÑANZA

Samael enseñó que el ser humano no es una máquina sino tres, y la mayor parte del sufrimiento en una vida viene de confundir uno con otro. Los llamó los tres cerebros: el cerebro intelectual en la cabeza, el cerebro emocional en el pecho, y el cerebro motor-instintivo-sexual en el cuerpo y los centros inferiores. Cada uno tiene su propia manera de recibir el mundo. Cada uno tiene su propia manera de responder. Y cada uno funciona con su propio tipo de combustible.

El cerebro intelectual trabaja con el pensamiento. Analiza, compara, planea, duda. Es lo que lee esta oración. El cerebro emocional trabaja con el sentimiento. Ama, teme, espera, anhela, llora. Es lo que hace que el pecho se apriete cuando recuerdas una pérdida. El cerebro motor-instintivo-sexual trabaja con cuerpo, hábito e impulso. Es lo que te lleva al refrigerador sin preguntar, lo que tensa los hombros antes de que lo notes, lo que reacciona antes de que pienses.



La mayor parte de la confusión en una vida viene de un cerebro fingiendo hacer el trabajo de otro. La gente intenta resolver problemas emocionales con el intelecto, y termina con análisis elegantes que no cambian nada. La gente intenta resolver problemas intelectuales con el cuerpo, y termina exhausta y sin más claridad. La gente intenta resolver problemas corporales con la emoción, y termina dramática y todavía incómoda. Cada cerebro tiene su propio trabajo. Cada cerebro necesita el tipo correcto de atención.

La auto-observación, como Samael la enseñó, comienza por notar cuál cerebro está activo en cualquier momento. ¿Estás pensando? Entonces el cerebro intelectual está trabajando. ¿Estás sintiendo? Entonces el cerebro emocional está trabajando. ¿Estás reaccionando corporalmente, sin pensar? Entonces el cerebro motor-instintivo está trabajando. Solo nombrar cuál cerebro está activo trae una pequeña claridad. Dejas de confundir el ruido de uno con la verdad de otro.

La práctica de hoy es notar, en momentos cortos, cuál de los tres cerebros te está dirigiendo. No para silenciar a ninguno. No para preferir a uno. Simplemente para ver. El observador es lo que ve a los tres. El observador no es ninguno de ellos. Y el reconocimiento de cuál cerebro está activo es en sí mismo un paso fuera de la identificación mecánica con él.

CAUTION WITH THIS TODAY

Empezarás a tratar a los tres cerebros como una lista de verificación. El punto no es inventariar. El punto es notar cuál está activo en el momento de su actividad, para dejar de identificarte con su ruido como si fuera el todo de ti.

PRÁCTICA

Varias veces hoy, haz una pausa y pregunta: ¿cuál cerebro me está dirigiendo ahora mismo?
¿Cabeza, pecho o cuerpo?

”

*El hombre tiene tres cerebros: el intelectual, el emocional y el motor-
instintivo-sexual.*

NEVILLE GODDARD

DÍA 03 · LOS TRES CEREBROS

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Tengo tres cerebros, no uno.

Tengo un pensador en mi cabeza.

Tengo un sentidor en mi pecho.

Tengo un movedor en mi cuerpo.

Cada uno tiene su propio trabajo.

Cada uno tiene su propio combustible.

Cada uno tiene su propia manera de responder al mundo.

La mayor parte de mi confusión viene de mezclarlos.

Intento pensar mi camino a través del duelo, y el duelo no cede ante el pensar.

Intento sentir mi camino a través de un problema, y el problema no cede ante el sentir.

Intento mover mi camino a través de una decisión, y el cuerpo no puede decidir.

Cada cerebro necesita el tipo correcto de atención.

Hoy noto cuál me está dirigiendo.

Cuando estoy pensando, lo nombro. El cerebro intelectual está trabajando.

Cuando estoy sintiendo, lo nombro. El cerebro emocional está trabajando.

Cuando estoy reaccionando, lo nombro. El cerebro motor está trabajando.

No silencio a ninguno.

No prefiero a ninguno.

Simplemente veo cuál está activo.

El observador ve a los tres.

El observador no es ninguno de ellos.

El observador es lo que soy, debajo de los tres.



DÍA 04 DE 21

Auto-Recuerdo

La práctica de ayer fue notar cuál cerebro estaba activo.

LA SEMILLA DE HOY

Estoy aquí.

ENSEÑANZA

La práctica de ayer fue notar cuál cerebro estaba activo. Hoy agregamos la segunda gran práctica que Samael enseñó junto con la auto-observación: el auto-recuerdo. Las dos son diferentes. La auto-observación es observarte a ti mismo vivir. El auto-recuerdo es recordar, en medio del vivir, que tú también estás aquí. Recordar que hay un observador. Recordar que tienes una presencia que es más que la actividad.

El auto-recuerdo toma solo un segundo. Estás caminando por un pasillo, y de repente recuerdas: estoy aquí. Estoy caminando. Estoy respirando. Soy el que está dentro de este cuerpo, dando estos pasos. El recordar no es un pensamiento sobre ti mismo. Es un reconocimiento directo de tu propia presencia, en el momento, mientras el momento está sucediendo.



La mayor parte del tiempo, estás absorbido en lo que estás haciendo o en lo que estás pensando. Olvidas que estás aquí del todo. Te conviertes en la tarea. Te conviertes en la preocupación. Te conviertes en la conversación. El todo de ti colapsa en una cosa estrecha, y la conciencia más amplia detrás de esa cosa se cae. El auto-recuerdo revierte el colapso. Te jala, por un instante, de regreso a tu propia presencia completa. Luego continúas la tarea o la conversación, pero ahora con alguien en casa.

DÍA 04 · AUTO-RECUERDO

Samael dijo que sin auto-recuerdo, ninguna transformación es posible. Puedes leer cada libro. Puedes asistir a cada conferencia. Puedes repetir cada mantra. Pero si no te recuerdas a ti mismo en los pequeños momentos de un día ordinario, nada cambia, porque no hay nadie en casa para recibir el cambio. El trabajo sucede en los momentos del recordar. Fuera de esos momentos, la máquina simplemente sigue funcionando.

La práctica de hoy es pequeña y frecuente. No necesitas reservar tiempo para ella. Solo necesitas recordar, varias veces por hora, que estás aquí. Una respiración. Una mirada a tu propia mano. Un silencioso "estoy aquí". Hecho al pasar, hecho ligeramente, hecho a menudo. El efecto acumulativo es la lenta construcción de una presencia en ti que no existía antes. La presencia es lo que recibe todo lo demás que el trabajo tiene para dar.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Convertirás 'estoy aquí' en una frase que dices sin significar. Las palabras sin presencia son el sueño usando un disfraz. Si no puedes sentirte en las palabras, deja de decirlas y solo respira. Mejor sentir un verdadero 'estoy aquí' que murmurar veinte vacíos.

PRÁCTICA

Cada hora hoy, haz una pausa de una respiración y di silenciosamente: estoy aquí. Estoy aquí, ahora.

”

El auto-recuerdo es la puerta silenciosa por la cual el Ser entra.

NEVILLE GODDARD

DÍA 04 · AUTO-RECUERDO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Estoy aquí.

En este cuerpo. En esta silla. En esta respiración.

He estado aquí todo el tiempo, pero sigo olvidando.

Todo el día desaparecí en tareas.

Desaparecí en preocupación.

Desaparecí en conversaciones y pantallas y pequeños pánicos.

Me convertí en la actividad y olvidé al que la realizaba.

Hoy recuerdo.

No como un pensamiento. Como un reconocimiento.

Estoy aquí.

El cuerpo que respira es mío. Los ojos que leen estas palabras son míos.

La conciencia que escucha mi propia voz ahora es la que lee y escucha a la vez.

Estoy aquí.

Una respiración. Una mirada a mi propia mano. Un regreso silencioso.

No tengo que detener mi vida para recordar.

Solo tengo que recordar en medio de mi vida.

El recordar toma un segundo.

El segundo es suficiente.

Sin esto, ninguna transformación puede suceder.

Nada puede cambiar en mí si no hay nadie en casa para recibir el cambio.

Hoy estoy en casa. Varias veces por hora, estoy en casa.

Estoy aquí.

DÍA 04 · AUTO-RECUERDO

DÍA 04 · AUTO-RECUERDO



DÍA 05 DE 21

Atención: La Moneda del Despertar

Samael enseñó que la atención es la moneda del trabajo interior.

LA SEMILLA DE HOY

Donde está mi atención, ahí estoy yo.

ENSEÑANZA

Samael enseñó que la atención es la moneda del trabajo interior. Todo lo que le das atención crece en ti. Todo a lo que niegas atención se marchita. Esta es una ley silenciosa, y la mayoría de la gente la rompe cada día sin saberlo.

El mundo moderno está construido para robar tu atención. Pantallas diseñadas por ingenieros inteligentes compiten por ella. Ansiedades fabricadas por viejos hábitos la absorben. Conversaciones, escuchadas a medias, la drenan. Al final de un día promedio, la atención ha sido gastada en mil cosas pequeñas, y casi nada se ha gastado en el trabajo interior, que es por qué el trabajo interior se siente tan lejano. No porque esté lejos. Porque la atención no se ha apuntado hacia él.



Hay un tipo particular de atención que el trabajo requiere. Samael la llamó atención dividida. Significa darle parte de tu conciencia a lo que estás haciendo, y parte de tu conciencia al que lo está haciendo. La mayoría de la gente da el cien por ciento de su atención a la tarea y cero por ciento a sí mismos. La enseñanza es dividirla: setenta por ciento en la tarea, treinta por ciento en ti mismo haciendo la tarea. La tarea aún se hace, a menudo mejor. Pero ahora hay alguien en casa mientras se está haciendo.

DÍA 05 · ATENCIÓN: LA MONEDA DEL DESPERTAR

Esto suena fácil y no lo es. La mente odia dividir su atención. Quiere zambullirse completamente en la actividad o zambullirse completamente en el ensueño. La disciplina es mantener una línea delgada de atención apuntada de regreso a ti mismo incluso mientras estás absorbido en algo más. Caminando por la calle, sientes los pies caminar. Hablando con un colega, sientes tu propia respiración. Leyendo estas palabras, te notas leyendo.

La práctica de hoy es sentirte haciendo una actividad ordinaria. Elige algo simple: cepillarte los dientes, lavar los platos, caminar de un cuarto a otro. Mientras haces la cosa, también siente que tú eres el que la está haciendo. La duplicación de la atención es el trabajo. Prácticalo una vez hoy y verás cuánto has estado regalando.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Convertirás la atención dividida en una actuación. Empezarás a observarte a ti mismo de manera consciente de ti mismo, narrando, criticando, monitoreando. Eso no es lo que se quiere decir. El observar es silencioso y cálido, no narrado y frío. Practica la forma silenciosa.

DÍA 05 · ATENCIÓN: LA MONEDA DEL DESPERTAR

PRÁCTICA

Elige una tarea ordinaria hoy. Hazla mientras te sientes haciéndola. Sostén ambos a la vez.

”

El ojo al cambiar lo cambia todo.

NEVILLE GODDARD

DÍA 05 · ATENCIÓN: LA MONEDA DEL DESPERTAR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Mi atención es mía para gastar.

Por la mayor parte de mi vida la he gastado descuidadamente.

La he dado a pantallas que no me aman de regreso.

La he dado a preocupaciones que no resolvieron nada.

La he dado a mil pequeñas voces, y casi nada de ella a mí mismo.

Hoy tomo la atención de regreso.

Aprendo a dividirla.

Parte de mí en la tarea. Parte de mí en el que hace la tarea.

La tarea aún se hace. Pero ahora estoy aquí mientras está sucediendo.

Siento mi mano sirviendo agua.

Siento mis pies encontrando el suelo.

Oigo mi propia voz mientras hablo.

Esta es la atención dividida.

Este es el trabajo.

No en alguna hora especial. En la hora ordinaria.

Donde está mi atención, ahí estoy yo.

Si le doy mi atención a mi vida interior, mi vida interior crece.

Si sigo dándosela al ruido, el ruido crece.

Hoy planto mi atención donde quiero que crezca.

En el observador. En la respiración. En el pequeño regreso.

DÍA 05 · ATENCIÓN: LA MONEDA DEL DESPERTAR

DÍA 05 · ATENCIÓN: LA MONEDA DEL DESPERTAR



DÍA 06 DE 21

Vivir Mecánicamente

La observación más repetida de Samael sobre la vida ordinaria era que casi toda ella es mecánica.

LA SEMILLA DE HOY

¿Qué es automático en mí ahora mismo?

ENSEÑANZA

La observación más repetida de Samael sobre la vida ordinaria era que casi toda ella es mecánica. El cuerpo camina las mismas rutas. La boca dice las mismas frases. La mente tiene los mismos pensamientos a las mismas horas. Las emociones ciclan a través de reacciones familiares en orden familiar. Una vida humana, vista desde afuera, parece una máquina ejecutando su programa, con momentos ocasionales de libre elección esparcidos entre largos tramos de respuesta automática.

Esto es difícil de aceptar porque no es lo que creemos de nosotros mismos. Creemos que estamos eligiendo. Creemos que cada pensamiento es fresco. Creemos que cada reacción es considerada. Samael fue implacable: la mayor parte de lo que se siente como elección es la máquina seleccionando de su menú preprogramado. La ilusión de libertad oculta la realidad del mecanismo.



El mecanismo no es malo. Es necesario. No podrías funcionar si cada movimiento requiriera elección consciente. No te levantarías de la cama. El cuerpo se supone que sea parcialmente automático. El problema no es el automatismo. El problema es que la conciencia se ha dormido dentro de él. La máquina está funcionando. No hay nadie en casa.

Para despertar, primero debes notar lo mecánico. No todo. No puedes detener la máquina, y no deberías intentarlo. Pero puedes empezar a verla. Puedes notar que tomaste la misma ruta al trabajo. Puedes notar que dijiste la misma frase al cajero. Puedes notar que el mismo argumento se ha reproducido en tu cabeza tres veces esta semana. El ver es lo que introduce la conciencia de regreso a la máquina.

Samael enseñó que mientras el observador se vuelve más presente, más del día se vuelve voluntario, y menos permanece automático. No de manera forzada. De manera lenta y orgánica. El mecanismo hace lo que siempre ha hecho. Pero ahora hay alguien observándolo. Y lo que se observa comienza, eventualmente, a cambiar.



La práctica de hoy es notar lo mecánico. Elige una pequeña rutina y obsérvala como si nunca la hubieras visto antes. La caminata a tu auto. El primer sorbo de café. El abrir la laptop. Solo observa a la máquina realizar su programa. No la detengas. No la cambies. Solo míra como es.

CUIDADO CON ESTO HOY

Usarás esta enseñanza como razón para que te disgustes a ti mismo. Pensarás 'soy una máquina, eso es terrible'. Samael no enseñó esto para herirte. Lo enseñó para que pudieras ver lo que es, para que el ver pudiera comenzar a liberarte. Nota el mecanismo sin resentimiento.

PRÁCTICA

Hoy, observa una rutina diaria como si fuera por primera vez. Nota cada paso automático.

”

El hombre ordinario es una máquina. Todo en él sucede.

NEVILLE GODDARD

DÍA 06 · VIVIR MECÁNICAMENTE

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La mayor parte de mi vida es automática.

La caminata a la cocina. El abrir de la puerta.

Las mismas palabras a las mismas personas.

Los mismos pensamientos a las mismas horas.

No los elegí. Funcionan por sí mismos.

He sido un pasajero en mi propio día por años.

Esto no es malo. Es necesario.

Si cada paso requiriera elección, no podría moverme.

El cuerpo está destinado a manejar la rutina.

Pero la conciencia estaba destinada a estar en casa mientras el cuerpo funcionaba.

Y la conciencia ha estado ausente.

Hoy noto.

No para detener la máquina. La máquina debe funcionar.

Pero para introducir un testigo en el funcionar.

Me observo caminando a mi auto.

Me observo abriendo la laptop.

Me observo alcanzando la taza, bebiendo, dejándola.

Observo a la máquina hacer lo que siempre ha hecho.

Y en el observar, algo silencioso regresa a mí.

El ver es el trabajo.

Lo que se ve comienza, lentamente, a cambiar.

No por mi fuerza. Por la simple presencia de la conciencia.

Soy el observador regresando a la máquina que he dejado funcionando por años.

DÍA 06 · VIVIR MECÁNICAMENTE



DÍA 07 DE 21

La Cosecha Silenciosa de la Primera Semana

Has hecho una semana.

LA SEMILLA DE HOY

Miro hacia atrás sin juicio.

ENSEÑANZA

Has hecho una semana. Seis días de preguntar '¿estoy despierto?'. Seis días de regresar al observador. Seis días de recordar que estás aquí. Aún no se siente como mucho. No se supone que se sienta. La primera semana de cualquier trabajo interior real es la siembra, no la cosecha. Pero Samael fue cuidadoso de marcar el fin de cada ciclo, porque el marcar mismo es una forma de conciencia.

La mayoría de la gente nunca revisa sus propias vidas. Los días se acumulan sin observar. Las semanas pasan sin contabilidad interior. La falta de revisión es en sí misma una forma de sueño. No puedes integrar lo que no miras. Hoy no es una enseñanza nueva. Hoy es una mirada lenta a lo que ya has hecho, para que el hacer pueda asentarse en ti y volverse tuyo.



Probablemente encontrarás que olvidaste más a menudo de lo que recordaste. Probablemente encontrarás que algunos de los días hiciste la práctica mecánicamente, más como deber que como despertar. Probablemente encontrarás que algunos días saltaste por completo. Nada de esto es fracaso. Todo es dato. El ver honesto de lo que realmente hiciste es en sí mismo un pequeño acto de auto-observación.

DÍA 07 · LA COSECHA SILENCIOSA DE LA PRIMERA SEMANA

También encontrarás, si miras honestamente, que algo ha cambiado. No dramáticamente. Sutilmente. Unos pocos momentos en la semana en que estuviste presente de una manera en que no habías estado en meses. Un segundo en el que te atrapaste a punto de reaccionar y en su lugar hiciste una pausa. Un pequeño notar que ha comenzado a vivir en ti y que no vivía ahí el domingo pasado. El cambio es la cosecha, y es pequeño porque la siembra fue pequeña. Esa es la proporción correcta. El cambio real es lento.

Hoy, mira los siete días detrás de ti y no juzgues. Solo ve. El ver es la práctica de hoy. No hay nueva técnica que aprender. Solo está la recolección de lo que ya ha sido comenzado.

CUIDADO CON ESTO HOY

Usarás la revisión para calificarte. Clasificarás la semana, la encontrarás faltante y te sentirás desanimado. La revisión no es una boleta de calificaciones. Es el acto de mirar. El mirar es el valor, no la calificación.

DÍA 07 · LA COSECHA SILENCIOSA DE LA PRIMERA SEMANA

PRÁCTICA

Reserva diez minutos tranquilos hoy para revisar los últimos seis días. Sin juicio, simplemente recuerda lo que sucedió y lo que cambió.

”

Quien revisa su propio día dos veces ha vivido dos días, y el segundo es el más sabio.

NEVILLE GODDARD

DÍA 07 · LA COSECHA SILENCIOSA DE LA PRIMERA SEMANA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Ha pasado una semana.

Seis días de preguntar, de regresar, de recordar.

No perfectamente. No consistentemente. Pero lo suficiente para que algo comenzara.

No siempre recordé.

Muchas horas pasaron en sueño.

Muchos días hice la práctica mecánicamente.

Algunos días olvidé por completo.

Esto no es fracaso. Este es el comienzo honesto.

También recordé, a veces.

Un segundo de claridad en medio de una hora ruidosa.

Una pausa antes de una reacción que de otro modo habría hecho.

Una respiración en la que me sentí, completamente, por primera vez en días.

Esos pequeños momentos son la cosecha de la primera semana.

Son pequeños porque la siembra fue pequeña.

Esta es la proporción correcta. El cambio real es lento.

Hoy miro hacia atrás sin juicio.

Veo lo que hice y lo que no hice.

Veo lo que cambió y lo que permaneció igual.

El ver mismo es la práctica.

Bendigo la semana que ha pasado.

Bendigo al observador que la observó.

Bendigo la parte de mí que siguió apareciendo, incluso cuando la práctica se sentía vacía.

El fundamento ha sido puesto. El trabajo continúa.

DÍA 07 · LA COSECHA SILENCIOSA DE LA PRIMERA SEMANA

DÍA 07 · LA COSECHA SILENCIOSA DE LA PRIMERA SEMANA

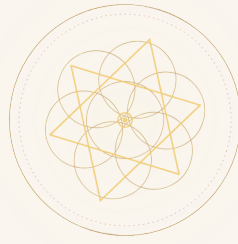


Fin de la Semana Uno

¿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

Ira: El Yo Que Quema

La semana dos entra en el trabajo que Samael dijo era la labor real del camino: conocer a los muchos 'yos' que viven dentro de ti.

LA SEMILLA DE HOY

No soy la ira. Soy el que la observa.

ENSEÑANZA

La semana dos entra en el trabajo que Samael dijo era la labor real del camino: conocer a los muchos 'yos' que viven dentro de ti. Enseñó que lo que llamamos el ego no es una cosa. Es una multitud. Muchos pequeños yos, cada uno con su propio apetito, cada uno con su propia voz, cada uno pretendiendo ser el todo de ti cuando su turno llega. El primero que conocemos hoy es la ira.

La ira no es mala. La ira no es el enemigo. La ira es uno de los muchos 'yos', y como todos ellos, está usando la máscara de ser tú cuando habla. Cuando el yo de la ira surge, no sientes a un pequeño visitante tocando. Sientes que estás enojado. El todo de ti se tensa. La boca quiere hablar las palabras filosas. El cuerpo quiere actuar. La mente construye un caso perfecto de por qué la ira está justificada. Cada otra parte de ti se queda en silencio y el yo de la ira toma el escenario como si no hubiera audiencia que lo observara.



La primera instrucción de Samael fue: no actúes sobre la ira. El actuar es el sueño. El actuar es lo que hace que la ira se extienda al mundo y dañe a otras personas. La segunda instrucción fue: no la suprimas tampoco. La supresión también es sueño, de un tipo diferente. La empuja bajo tierra donde crece en secreto. La tercera instrucción, y el trabajo real, es observarla. Observa la ira surgir. Siente el calor en el pecho. Siente las palabras reuniéndose. Siente el impulso de golpear. Y no hagas nada excepto observar.

DÍA 08 · IRA: EL YO QUE QUEMA

Esto es más difícil de lo que suena. La ira demandará acción. Dirá cosas como 'tienes que defenderte', 'debes decir algo', 'esta persona lo merece'. Cada una de esas oraciones es la ira hablando, no tú. El observador no necesita defender. El observador no necesita tomar represalias. El observador puede simplemente ver al yo de la ira desde una pequeña distancia y dejarlo pasar.

Cuando la ira se observa en lugar de actuar sobre ella, pierde algo de su fuerza. No toda. No la primera vez. Pero cada observación debilita al yo un poco. A lo largo de semanas y meses, el yo de la ira que te dirigió por años se vuelve más pequeño. Aún surge. Pero ya no eres él. Eres el que lo observa surgir. Eso, enseñó Samael, es la muerte lenta del ego: no por supresión, sino por el ver paciente.



Hoy, si surge la ira, no actúes. No suprimas. Observa. Siente dónde vive en el cuerpo. Oye lo que quiere decir. Obsérvala pasar. El observar es la medicina.

CUIDADO CON ESTO HOY

Pensarás que no actuar sobre la ira significa convertirte en un trapo. Samael no enseñó pasividad. Enseñó respuesta consciente sobre reacción mecánica. Después de que el yo de la ira ha sido observado, aún puedes necesitar actuar, pero la acción vendrá del observador, no de la tormenta.

PRÁCTICA

Si surge la ira hoy, no actúes sobre ella y no la suprimas. Obsérvala. Siente dónde se asienta en el cuerpo. Déjala pasar sin habla.

”

Yo no soy la ira. La ira es un yo que me visita. Yo soy el que observa cómo viene y se va.

NEVILLE GODDARD

DÍA 08 · IRA: EL YO QUE QUEMA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La ira no soy yo.

La ira es uno de los muchos pequeños yos que viven en mí.

Cuando surge, pretende ser el todo de mí.

Tensa el pecho. Afila la lengua. Construye su caso.

Y si no estoy despierto, me convierto en ella.

*Actúo sobre ella. Hablo las palabras cortantes. Hago el pequeño daño que lamentaré
mañana.*

Hoy no actúo sobre ella.

Y no la empujo hacia abajo. Ambos son sueño.

La observo.

Siento dónde vive en el cuerpo. El centro caliente en el pecho. El apretar de la mandíbula.

Oigo lo que quiere que diga. Y no lo digo.

Observo la tormenta surgir. Observo su cresta. Observo cómo pasa.

El observar la debilita.

No todo de una vez. Un poco.

Cada yo observado es más pequeño la próxima vez.

No soy la ira.

Soy el observador que ve a la ira venir.

Soy el observador que ve a la ira irse.

Soy el que permanece después de la tormenta.

DÍA 08 · IRA: EL YO QUE QUEMA



DÍA 09 DE 21

Orgullo: El Yo Que Se Infla

Hoy conocemos un yo más silencioso, pero uno que dirige más vidas que la ira: el orgullo.

LA SEMILLA DE HOY

No soy el orgullo. Soy el que lo ve inflarse y desinflarse.

ENSEÑANZA

Hoy conocemos un yo más silencioso, pero uno que dirige más vidas que la ira: el orgullo. El orgullo no quema de la manera en que quema la ira. Se infla.

Hincha el pecho. Te dice, silenciosamente, que estás por encima de esta persona, más inteligente que aquella, más espiritual que las personas que no leen libros como este. Se viste en dignidad, en logro, en experticia, y más insidiosamente, en el lenguaje del trabajo interior mismo. Al orgullo le encanta llamarse a sí mismo respeto propio. Al orgullo le encanta llamarse a sí mismo estándares. Al orgullo le encanta llamarse a sí mismo despertar.

Samael llamó al orgullo uno de los más obstinados de todos los yos porque se esconde detrás de la virtud. El yo de la ira es obvio. El yo de la lujuria es obvio. El yo del orgullo es invisible porque te dice que es bondad. La persona orgullosa cree que el orgullo es quien es, y el creer es tan suave que ninguna fricción la despierta.



Las pequeñas señales son estas. Sientes un destello de placer cuando alguien menos hábil falla. Te atrapas comparando tu progreso espiritual con el de un amigo. Reproduces una conversación en la que tuviste razón y ellos estaban equivocados, con silenciosa satisfacción. Sientes la necesidad de corregir un pequeño detalle que no necesitaba corrección. Sientes el pequeño levantamiento cuando un extraño te llama 'señor' o 'señora' con deferencia. Cada uno de estos es el yo del orgullo mostrando su mano.

DÍA 09 · ORGULLO: EL YO QUE SE INFLA

La práctica hoy es observar esos pequeños levantamientos. Son fáciles de perder porque el orgullo es ligero, no pesado. No se anuncia a sí mismo. Solo te eleva silenciosamente. El trabajo del observador es ver la elevación mientras sucede. No para aplastarte en respuesta. No para actuar humildad. Simplemente notar que el yo del orgullo acaba de surgir y dejarlo pasar sin identificación.

Samael dijo que el trabajo falso hace a una persona orgullosa de ser humilde. El trabajo real hace a una persona tranquila. Hay una diferencia. La falsa humildad es orgullo usando un disfraz diferente. La humildad real es lo que queda cuando el orgullo ha sido visto tan a menudo que ya no toma el escenario como tú. Hoy, velo. Eso es suficiente. El ver es lo que lentamente vacía el disfraz.

CAUTION WITH THIS TODAY

Te volverás orgulloso de atrapar tu orgullo. La mente hace esto. Es la trampa recursiva de todo trabajo espiritual. Cuando notes que estás orgulloso de tu humildad, simplemente ve eso también. Observar es el único escape de la trampa.

DÍA 09 · ORGULLO: EL YO QUE SE INFLA

PRÁCTICA

Observa hoy los pequeños levantamientos del orgullo: el comparar, el corregir, el sentimiento silencioso de estar por encima. Notálos sin vergüenza.

”

El hombre orgulloso llama dignidad a su orgullo, y así vive en él sin ser molestado.

NEVILLE GODDARD

DÍA 09 · ORGULLO: EL YO QUE SE INFLA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

El orgullo no soy yo.

Es un pequeño yo que vive dentro de mí.

No quema. Se infla.

Hincha el pecho, levanta la barbilla, entrecierra los ojos.

Y porque se siente como dignidad, rara vez lo noto.

Hoy observo los pequeños levantamientos.

Cuando alguien menos hábil falla, y un destello de placer me atraviesa.

Cuando comparo mi camino con el de otro y encuentro el suyo carente.

Cuando corrijo un detalle que no necesitaba corrección.

Cuando el extraño me llama señor, y me enderezo un poco.

Cada uno de estos es el yo del orgullo mostrando su rostro.

No me aplasto por ello.

No actúo humildad.

Simplemente lo veo.

El ver es la medicina.

Lo que se observa pierde su agarre, lentamente.

La humildad real no es una actuación. Es lo que queda cuando el orgullo ha sido visto tan a menudo que ya no lo confundo conmigo.

No soy el que es mejor que esto o por encima de aquello.

Soy el observador que ve la inflación surgir.

Soy el observador que la deja pasar.

Soy la tranquilidad que permanece.

DÍA 09 · ORGULLO: EL YO QUE SE INFLA

DÍA 09 · ORGULLO: EL YO QUE SE INFLA



DÍA 10 DE 21

Miedo: El Yo Que Se Contrae

El miedo es lo opuesto del orgullo en postura.

LA SEMILLA DE HOY

No soy el miedo. Soy el que lo observa pasar.

ENSEÑANZA

El miedo es lo opuesto del orgullo en postura. Donde el orgullo se infla, el miedo se contrae. El pecho se encoge. La respiración se acorta. La mente se estrecha a una sola amenaza y olvida el mundo más amplio. Como todos los yos, el miedo no es malo. Es uno de los pequeños yos que vive en ti, y tiene su propio trabajo. El problema es que todos hemos dejado que el yo del miedo maneje decisiones que no eran suyas para manejar.

El miedo está destinado al peligro. Peligro real. Un auto desviándose. Una serpiente en el camino. La contracción rápida del cuerpo que te salva la vida. Pero el yo del miedo ha expandido su descripción de trabajo. Ahora decide movimientos de carrera, relaciones, lo que le dirás a tu jefe, qué sueño abandonarás antes de intentarlo, qué conversación evitarás tener. El miedo pequeño y rápido destinado a la supervivencia ahora dirige los arcos largos y lentos de una vida. Y la vida que construye es pequeña.



Samael enseñó que la mayoría de los miedos en una persona moderna no son reales. Son imaginados. La mente construye una escena futura, la proyecta en sombra, y el cuerpo responde a la escena imaginada como si estuviera sucediendo ahora. La contracción es real. La amenaza no lo es. El yo del miedo trata cada peligro imaginado como inmediato y el cuerpo, que no puede distinguir la diferencia, vive en contracción crónica baja. Por eso tantas personas ordinarias caminan por días ordinarios con hombros apretados y respiración superficial. El yo del miedo no ha estado fuera de servicio en años.

DÍA 10 · MIEDO: EL YO QUE SE CONTRAE

La práctica es la misma que con la ira. No actúes sobre el miedo, en el sentido de huir o encogerse. No lo suprimas, en el sentido de fingir que no está ahí. Obsérvalo. ¿Dónde vive en el cuerpo? ¿Qué escena está proyectando la mente? ¿Qué te está diciendo el miedo que perderás? Solo velo.

Cuando el miedo se observa, algo interesante sucede. La contracción se libera un poco. No porque se haya discutido con el miedo, sino porque la presencia del observador introduce espacio, y el miedo no puede sobrevivir en el espacio de la manera en que sobrevive en la identificación. Te paras atrás. El miedo surge. Hace su despliegue. Pasa. No tuviste que decidir nada mientras era ruidoso. La decisión, si hay una que tomar, puede tomarse más tarde, por la parte de ti que no está contraída.



Hoy, cuando surja el miedo, no huyas y no suprimas. Observa. Siente la contracción del cuerpo. Ve la escena que la mente está proyectando. Deja que el yo del miedo haga su pequeña danza, y déjalo pasar.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Pensarás que observar el miedo significa no sentir miedo. El cuerpo aún se contrae. La respiración aún se acorta. El observar no borra la sensación. El observar solo te detiene de ser el miedo. La sensación pasa más rápido, pero no desaparece, y fingir que sí es un sueño diferente.

PRÁCTICA

Si surge el miedo hoy, no huyas y no suprimas. Observa dónde se asienta en el cuerpo. Nota lo que está proyectando.

”

El miedo es un pequeño yo que ha excedido su asignación. Estaba destinado para la supervivencia, no para la vida.

NEVILLE GODDARD

DÍA 10 · MIEDO: EL YO QUE SE CONTRAE

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

El miedo no soy yo.

Es uno de los pequeños yos que vive en mí.

Estaba destinado para peligro real. Pero ha estado decidiendo demasiado de mi vida.

Contrae el pecho antes de que lo note.

Acorta la respiración sin preguntar.

Proyecta escenas que no han sucedido, y el cuerpo responde como si estuvieran sucediendo ahora.

La mayoría de lo que temo no es real.

Es una película reproduciéndose en la mente.

Y he estado viviendo en la película.

Hoy no huyo.

Y no finjo que el miedo no está ahí.

Lo observo.

Siento dónde vive en el cuerpo. El tirón en el pecho. La respiración contenida.

Veo la escena que la mente está proyectando. La conversación que no ha sucedido. La pérdida que no ha ocurrido.

Observo al pequeño yo hacer su danza.

Y lo dejo pasar.

En el observar, el espacio regresa.

La contracción se ablanda.

La respiración se alarga.

La habitación a mi alrededor vuelve a la vista.

No soy el miedo.

Soy el que observa al miedo surgir y observa cómo se va.

Soy la cosa firme que el miedo intentaba perturbar.

Y todavía estoy aquí.

DÍA 10 · MIEDO: EL YO QUE SE CONTRAE



DÍA 11 DE 21

Envidia: El Yo Que Compara

La envidia es uno de los más dolorosos de los yos, y uno de los más silenciosamente comunes.

LA SEMILLA DE HOY

Mi vida es mía. No hay medida sino su propio lento crecimiento.

ENSEÑANZA

La envidia es uno de los más dolorosos de los yos, y uno de los más silenciosamente comunes. No quema como la ira ni se contrae como el miedo. Tuerce. Miras la vida de otra persona, su trabajo, su rostro, su buena fortuna, y algo en ti se agria. No pediste el agriarse. Simplemente llegó. El observador, si está presente, puede ver la envidia en su primer momento, antes de que se construya. La mayoría de los días el observador no está presente, y la envidia envenena silenciosamente una hora, un día, a veces una temporada entera de la vida.

Samael enseñó que la envidia es el yo de la comparación tomando el trono. Dice: la vida de ellos es la medida, y la tuya se queda corta. No lo dice en esas palabras. Lo dice en sentimientos. Una pesadez cuando un amigo anuncia buenas noticias. Una pequeña agudeza cuando un colega es ascendido. Un suspiro silencioso en redes sociales que nadie más oye. La voz de la envidia rara vez es fuerte. Eso es lo que la hace tan persistente.



El problema con la envidia es que pretende ser una evaluación honesta. Dice: simplemente estás notando que estás atrás. Simplemente estás siendo realista. El observador conoce la diferencia. La evaluación mira tu propia vida desde dentro de tu propia vida. La envidia mira tu vida a través de la lente de la de otra persona, y siempre hay un ganador y un perdedor en esa lente, y siempre eres el perdedor. La lente misma es la mentira.

DÍA 11 · ENVIDIA: EL YO QUE COMPARA

La práctica hoy es atrapar el momento de la comparación. Vendrá varias veces. Un amigo publicará algo. Un extraño será elogiado. Un colega recibirá lo que tú querías. En cada uno de esos momentos, el yo de la envidia surgirá, y tienes la oportunidad de observarlo. ¿Dónde vive en el cuerpo? ¿Qué oración susurra? ¿Qué dice de ti, al decir algo de ellos?

Luego, gentilmente, regresa a tu propia vida. No a la vista distorsionada de tu vida por tu envidia. Tu vida real. La respiración que estás respirando. El trabajo frente a ti. Las relaciones que son tuyas. El observador no necesita comparar. El observador sabe que tu vida es tu vida, y la lenta construcción de ella es tu único trabajo real. La envidia pasa. El observador permanece. La vida continúa.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Intentarás avergonzarte para salir de la envidia. El avergonzar también es un pequeño yo. La envidia no responde al avergonzar. Responde a ser vista y a regresar a tu propia vida. El ver es gentil. El avergonzar es violencia.

PRÁCTICA

Cuando atrapes envidia hoy, nómbrala silenciosamente. No la justifiques. No la extiendas. Devuelve tu atención a tu propia vida tal como es en realidad.

”

La envidia mira el jardín de otro y olvida que las semillas en su propio bolsillo aún no han sido plantadas.

NEVILLE GODDARD

DÍA 11 · ENVIDIA: EL YO QUE COMPARA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La envidia no soy yo.

Es un pequeño yo que compara.

Mira la vida de otra persona y me dice que la mía es menos.

No lo dice fuerte. Lo dice en el pequeño agriarse de un momento.

Las buenas noticias de un amigo, y algo se aprieta en mí.

El éxito de un extraño, y algo tira hacia abajo.

El elogio de un colega, y una pequeña voz dice: ese debería ser yo.

La voz no soy yo. Es el yo de la comparación tomando el trono.

Hoy la atrapo.

Siento dónde vive la envidia en el cuerpo. La pesadez silenciosa en el pecho.

Oigo la oración que susurra. Ellos tienen más. Tú tienes menos.

Y luego regreso.

A mi propia vida. La real. No la distorsionada que la envidia me mostró.

La respiración que estoy respirando.

El trabajo frente a mí.

Las pequeñas cosas buenas que son mías.

Mi vida es mía. La vida de ellos es de ellos.

La lenta construcción de mi propia vida es mi único trabajo real.

La envidia pasa.

Yo permanezco.

El jardín frente a mí, el único jardín que jamás cuidaré, todavía está aquí.

DÍA 11 · ENVIDIA: EL YO QUE COMPARA

DÍA 11 · ENVIDIA: EL YO QUE COMPARA



DÍA 12 DE 21

Vanidad: El Yo Que Actúa

La vanidad es el yo que siempre está ligeramente consciente de ser observado.

LA SEMILLA DE HOY

No soy la actuación. Soy el que la observa.

ENSEÑANZA

La vanidad es el yo que siempre está ligeramente consciente de ser observado. Ajusta la postura antes de que se tome la foto. Ensaya la oración antes de decirla en voz alta. Verifica cómo se ve en los ojos del salón. No siempre se trata del cuerpo. Está la vanidad intelectual, el yo que quiere ser visto como inteligente. Está la vanidad espiritual, el yo que quiere ser visto como sabio. Está la vanidad moral, el yo que quiere ser visto como bueno. Cada una es el mismo patrón: un ojo interior observándose a través de un ojo exterior imaginado.

Samael nombró a la vanidad como uno de los yos más engañosos porque puede impulsar buen comportamiento. La persona vanidosa actúa bondad. La persona vanidosa actúa generosidad. La persona vanidosa habla bien en público. Desde afuera, la vanidad puede verse como virtud. Desde adentro, el observador sabe que la actuación es para el ojo, no del corazón. Los dos son diferentes. Ambos producen acción. Solo uno transforma al actor.



Las pequeñas señales son familiares. El leve reordenar de la camisa antes de una reunión. La edición mental de una historia para hacerte ver mejor en el contar. El medio segundo de atrapar tu reflejo en una ventana y ablandarte en la pose. El pequeño ajuste de lenguaje cuando te das cuenta de que alguien está escuchando que no te habías dado cuenta antes. Cada uno de estos es el yo de la vanidad mostrándose.

DÍA 12 · VANIDAD: EL YO QUE ACTÚA

La práctica no es detener la actuación. La práctica es ver la actuación mientras está sucediendo. El ver es suficiente. Cuando el observador está presente mientras la vanidad actúa, la actuación no se detiene, pero algo más comienza también a estar ahí. Una pequeña oración silenciosa dentro: estoy actuando ahora. La oración no condena la actuación. Simplemente la nombra. Y el nombrar, repetido a través de semanas y meses, lentamente drena la urgencia del yo de la vanidad, hasta que lo que queda en ti es lo que realmente eres cuando nadie está mirando.

Hoy, observa las actuaciones. Las pequeñas. Las que haces solo en tu cocina para ninguna audiencia excepto la audiencia imaginada en tu propia mente. Esos son los datos más honestos. La vanidad que actúa incluso cuando está sola es la vanidad más digna de ver.

CAUTION WITH THIS TODAY

Intentarás ser auténtico y convertirás la autenticidad en una nueva actuación. La mente hace esto. No hay salida del bucle excepto a través de la observación paciente. Las actuaciones seguirán surgiendo. Obsérvalas. No intentes ganar contra ellas. El observar es el trabajo.

PRÁCTICA

Hoy, nota las pequeñas actuaciones. Observa lo que haces cuando estás solo que se vería ligeramente diferente si alguien estuviera mirando, y lo que haces en público que se vería ligeramente diferente si nadie estuviera.

”

La vanidad es el actor que nunca deja el escenario, incluso cuando el teatro está vacío.

NEVILLE GODDARD

DÍA 12 · VANIDAD: EL YO QUE ACTÚA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La vanidad no soy yo.

Es un pequeño yo que actúa.

Siempre está ligeramente consciente de ser observada, incluso cuando nadie está ahí.

Ajusta la camisa. Ensaya la línea. Ablanda el rostro en la pose correcta.

Edita la historia antes de que la cuente.

Se observa a sí misma a través de los ojos imaginados de otros.

Impulsa parte de mi mejor comportamiento.

La bondad hecha por la apariencia de bondad.

La sabiduría hablada por el sonido de la sabiduría.

La bondad actuada para la audiencia que puede no estar siquiera en la habitación.

Desde afuera, esto puede verse como virtud.

Desde adentro, el observador conoce la diferencia.

El corazón y la actuación no son lo mismo.

Hoy observo las actuaciones.

No para detenerlas. Solo para verlas mientras suceden.

Las nombro silenciosamente dentro de mí: estoy actuando ahora.

El nombrar no condena.

Simplemente dice la verdad.

Y la verdad, dicha a menudo, lentamente drena la urgencia del yo de la vanidad.

Lo que queda en mí, cuando nadie está mirando, es lo que realmente soy.

Eso es a lo que el trabajo me devuelve.

Eso es para lo que estoy aquí.

DÍA 12 · VANIDAD: EL YO QUE ACTÚA

DÍA 12 · VANIDAD: EL YO QUE ACTÚA



DÍA 13 DE 21

Lujuria: El Yo Que Aferra

La lujuria, en la manera en que Samael usó la palabra, era más amplia que el sentido moderno.

LA SEMILLA DE HOY

Encuentro el dolor directamente, sin correr.

ENSEÑANZA

La lujuria, en la manera en que Samael usó la palabra, era más amplia que el sentido moderno. Sí, se refería a la lujuria sexual, el aferrarse a los cuerpos. Pero también se refería a cada otra forma de aferramiento: la lujuria por comida más allá del hambre, la lujuria por estimulación, la lujuria por novedad, la lujuria por posesiones, la lujuria por control. La lujuria, en el trabajo interior, es la familia de yos que te mueven hacia algo con la convicción de que tenerlo llenará un hueco. Ninguno de ellos lo hace nunca. El hueco no es el tipo de hueco que se puede llenar desde afuera.

El patrón es siempre el mismo. Surge un pequeño dolor. La mente busca afuera un remedio. El remedio es identificado. El cuerpo alcanza. La cosa se obtiene. Por un breve momento, el dolor se calma. Luego el dolor regresa, a menudo más fuerte. La mente busca de nuevo. Se identifica un nuevo remedio. El ciclo se reanuda. Una vida entera puede pasarse en este ciclo, y la mayoría de las vidas lo son. Samael no condenó el ciclo. Simplemente pidió a sus estudiantes que lo vieran.



La práctica con la lujuria no es rehusar. Rehusar es su propia forma de aferramiento, en reversa. La práctica es sentir el dolor original y quedarse con él. No te apresures al remedio. Siéntate con el malestar y observa lo que realmente es, debajo de la historia que la mente cuenta sobre él. La mayor parte del tiempo, el dolor resulta ser una pequeña tristeza o una pequeña soledad o una pequeña fatiga que no tiene nada que ver con la cosa que estabas a punto de alcanzar. El alcanzar era un hábito de sustitución.

DÍA 13 · LUJURIA: EL YO QUE AFERRA

Siéntate con el dolor por un minuto. Dos minutos. A veces cinco. La presencia del observador hace algo que el aferramiento nunca pudo: deja que el dolor esté ahí sin necesitar que se vaya. Y entonces, a menudo, se va por sí solo. El hueco, encontrado directamente, resulta no ser un hueco. Era una sensación pasajera que la mente había etiquetado como emergencia.

Hoy, cuando notes el alcanzar, haz una pausa. Siente lo que realmente está debajo del alcanzar. Deja que el pequeño dolor exista por un momento antes de hacer algo al respecto. Esto es el lento deshacer del yo de la lujuria, en todas sus formas. No por la fuerza. Por el simple acto de encontrar el dolor directamente, en lugar de correr a llenarlo.

CUIDADO CON ESTO HOY

Convertirás esto en auto-negación. Rehusarás comida, rehusarás placer, rehusarás descanso, y lo llamarás el trabajo. Eso no es lo que Samael enseñó. El trabajo está en el ver del dolor, no en el castigar del cuerpo. Come la comida. Toma el placer. Pero ve el dolor que te impulsa primero.

PRÁCTICA

Hoy, cuando notes que estás alcanzando algo para calmar una pequeña incomodidad, haz una pausa de una respiración primero. Siente lo que la incomodidad realmente es.

”

El alcanzar rara vez es sobre la cosa alcanzada. Es sobre el dolor que aprendió a alcanzar.

NEVILLE GODDARD

DÍA 13 · LUJURIA: EL YO QUE AFERRA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La lujuria no soy yo.

Es una familia de pequeños yos que aferran.

Alcanzan comida cuando no tengo hambre.

Alcanzan el teléfono cuando no estoy aburrido.

Alcanzan estimulación, novedad, control.

Cada uno me dice la misma mentira: esto llenará el hueco.

Ninguno lo hace nunca.

El hueco no es del tipo que se llena desde afuera.

Hoy noto el alcanzar.

En los pequeños momentos. Antes de que la mano se haya movido.

Siento el dolor que el alcanzar pretendía silenciar.

No rehúso.

Rehusar es aferrarse en reversa.

Simplemente me siento con el dolor, por una respiración, por dos.

A menudo el dolor resulta ser otra cosa.

Una pequeña soledad. Un pequeño cansancio. Una pequeña tristeza que no tenía nada que ver con la cosa que estaba a punto de alcanzar.

Dejo que el dolor esté ahí.

El observador no necesita arreglarlo.

El observador simplemente lo encuentra.

Y a menudo, encontrado, se ablanda y se va por sí solo.

No soy el aferramiento.

Soy el que encuentra el dolor directamente, sin correr.

Y en el encuentro, me vuelvo más silencioso que el ciclo.

DÍA 13 · LUJURIA: EL YO QUE AFERRA

DÍA 13 · LUJURIA: EL YO QUE AFERRA



DÍA 14 DE 21

Gula: El Yo Que No Puede Parar

La gula es el primo de la lujuria, pero tiene un sabor particular: no sabe cuándo parar.

LA SEMILLA DE HOY

Suficiente. Esto es suficiente.

ENSEÑANZA

La gula es el primo de la lujuria, pero tiene un sabor particular: no sabe cuándo parar. Es el yo que toma la segunda porción cuando la primera era suficiente. Es el yo que ve el siguiente episodio cuando la cama era la jugada correcta. Es el yo que dice uno más, uno más, uno más, mientras el cuerpo y el observador ambos saben que la respuesta era no hace varias rondas.

Pensamos en la gula como un asunto de cocina. Samael la vio como el patrón de todos los yos consumidores. Hay gula de comida. Hay gula de trabajo, la incapacidad de parar de laborar incluso cuando el descanso es necesario. Hay gula de palabras, la incapacidad de parar de hablar cuando escuchar serviría. Hay gula de atención, el desplazamiento sin fin, la entrada sin fin, el pequeño goteo de dopamina que el cuerpo ha aprendido a anhelar incluso cuando la mente está exhausta. La cosa que se consume varía. El patrón es el mismo: más, más, la incapacidad de honrar suficiente.



La práctica hoy es aprender la palabra suficiente. La mayoría de nosotros no se la hemos dicho sinceramente a nosotros mismos en años. La decimos como resignación, como aceptación amarga, como derrota. No la decimos como reconocimiento: esto es suficiente. Esta porción es suficiente. Esta conversación ha sido suficiente. El trabajo de este día ha sido suficiente. El observador puede decirla porque el observador ve el cuerpo y el momento claramente, sin el hambre crónico del yo de la gula por más.

DÍA 14 · GULA: EL YO QUE NO PUEDE PARAR

La pequeña práctica es encontrar un momento hoy donde surja suficiente y honrarlo. Tal vez sea en una comida. Tal vez sea en el escritorio. Tal vez sea en una conversación. Tal vez sea en un desplazamiento. Donde sea que esté, cuando el sentido interior de suficiente llegue, detente. Baja el tenedor. Cierra la laptop. Termina la llamada. Bloquea la pantalla. El detenerse es la práctica. El yo de la gula protestará. Observa la protesta. Detente de todos modos.

Este es uno de los yos más difíciles porque pretende ser sabiduría. Dice: un bocado más no puede hacer daño. Una hora más no importará. Un desplazamiento más está bien. Cada uno individual está bien. El patrón a través de los años es lo que da forma a una vida. Samael no estaba interesado en momentos solos. Estaba interesado en la forma larga. El ver de suficiente, un momento a la vez, es lo que lentamente reconstruye la forma larga en algo que el cuerpo y el corazón pueden soportar.

CAUTION WITH THIS TODAY

Te balancearás al opuesto e intentarás nunca tener suficiente de nada. Eso también es gula, en reversa. La práctica no es ascetismo. La práctica es honrar 'suficiente' cuando 'suficiente' es la verdad del momento.

PRÁCTICA

Encuentra un momento hoy donde surja 'suficiente'. Honórralo. Detente. No tomes lo extra.

”

Suficiente no es derrota. Es la palabra que el observador usa cuando el momento ha sido encontrado.

NEVILLE GODDARD

DÍA 14 · GULA: EL YO QUE NO PUEDE PARAR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La gula no soy yo.

Es un pequeño yo que no puede parar.

Toma la segunda porción cuando la primera era suficiente.

Ve un episodio más cuando el sueño era la jugada correcta.

Desplaza y desplaza cuando el cuerpo ha estado suplicando descanso.

Viene en muchas formas. No solo comida.

Gula de trabajo. De palabras. De entrada. De atención.

Cada una susurra la misma oración: solo uno más.

Hoy aprendo la palabra suficiente.

No como derrota. No como aceptación amarga.

Como reconocimiento. Esta porción es suficiente. Esta hora es suficiente. El trabajo de este día es suficiente.

El observador sabe suficiente cuando llega.

El yo de la gula no.

Por un momento hoy lo honro.

Bajo el tenedor. Cierro la laptop. Termino el desplazamiento.

El yo protestará. Que proteste.

Me detengo de todos modos.

El detenerse es la práctica.

Suficiente.

Esto es suficiente.

El día es bueno. La porción es buena. El trabajo es bueno.

Y yo soy el que sabe cuándo parar.

DÍA 14 · GULA: EL YO QUE NO PUEDE PARAR

DÍA 14 · GULA: EL YO QUE NO PUEDE PARAR

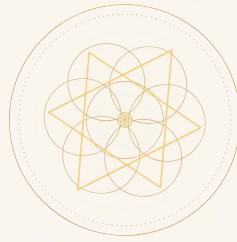


Fin de la Semana Dos

¿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

Comprensión: Ver sin Nombrar

La semana tres comienza, y el trabajo cambia de forma.

LA SEMILLA DE HOY

Veo sin nombrar.

ENSEÑANZA

La semana tres comienza, y el trabajo cambia de forma. Las primeras dos semanas fueron sobre encontrar al observador y conocer a los yos. La última semana es sobre lo que Samael llamó comprensión: el entendimiento lento y paciente que mueve el trabajo de la cabeza a la médula. La comprensión no es análisis. No es captación intelectual. Es el tipo de ver que no requiere palabras para saber lo que ha visto.

La mayoría de nosotros vive en una narración interior constante. Cada evento llega y la mente inmediatamente produce una oración sobre él. Esto es bueno, esto es malo, esto es injusto, esto es lo que merezco, esto es lo que siempre hacen. La narración es tan constante que la confundimos con la percepción misma. No vemos el momento. Vemos la oración sobre el momento, y creemos que hemos visto el momento.



La comprensión comienza cuando la narración hace una pausa. Unos pocos segundos de ver el momento como es, sin las palabras. El semáforo está en rojo. No 'odio cuando esto pasa'. Solo rojo. El amigo está tarde. No 'no respetan mi tiempo'. Solo tarde. El cuerpo está cansado. No 'siempre me excedo'. Solo cansado. El momento desnudo, sin el comentario corriendo, es el momento como realmente es. Todo lo demás es una capa que la mente puso encima.

DÍA 15 · COMPRESIÓN: VER SIN NOMBRAR

La práctica hoy es atrapar los momentos de narración y dejarlos. Solo por unos pocos segundos a la vez. El observador no narra. El observador simplemente ve. Cuando descansas en el observador, la narración se vuelve más silenciosa. Comienzas a percibir la habitación en la que estás, la respiración que estás respirando, la persona frente a ti, sin la traducción constante en oraciones.

Samael dijo que la comprensión de un yo, lo suficientemente profundamente, es lo que lo disuelve. Mientras el yo se sostiene en la mente como una historia, persiste. Cuando se ve directamente, sin la historia, comienza a perder su vida. Esta es la alquimia lenta del trabajo interior. La comprensión hace lo que el análisis no puede. La mente no puede pensar su salida de los yos. El observador, viéndolos sin palabras, lentamente los vacía.



Hoy, practica el silencio. Mira una cosa esta mañana sin nombrarla. Mira una persona esta tarde sin categorizarla. Mira una emoción esta noche sin explicarla. En cada caso, ve, y deja que el ver sea suficiente. La comprensión viene de ahí.

CUIDADO CON ESTO HOY

Convertirás el 'ver sin nombrar' en una técnica, una pequeña subrutina que la mente ejecuta y luego narra haber ejecutado. La práctica es exactamente lo opuesto. La mente no debería narrar el ver. El ver debería simplemente suceder, y ni siquiera deberías tener una oración después de él.

PRÁCTICA

Tres veces hoy, mira algo sin nombrarlo. Un árbol. Un rostro. Un sentimiento. Deja que el ver suceda sin palabras.

”

Si las puertas de la percepción fueran limpiadas, todo le aparecería al hombre como es, Infinito.

NEVILLE GODDARD

DÍA 15 · COMPRENSIÓN: VER SIN NOMBRAR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

La mayor parte de mi vida he vivido en palabras.

Cada momento llegaba, y la mente producía una oración sobre él.

La oración se sentaba encima del momento, y nunca vi lo que estaba debajo.

El semáforo. La llegada tarde del amigo. El cansancio del cuerpo.

No los vi. Vi mis palabras sobre ellos.

Y llamé ver a las palabras.

Hoy bajo las palabras. Por unos pocos segundos a la vez.

La luz está en rojo. No 'odio esto'. Solo rojo.

El amigo está tarde. No 'no me respetan'. Solo tarde.

El cuerpo está cansado. No 'siempre me excedo'. Solo cansado.

El momento desnudo, sin el comentario corriendo.

Esto es comprensión.

Esto es lo que el observador hace que la mente no puede.

El observador no narra.

El observador simplemente ve.

Y lo que realmente se ve comienza a perder su agarre sobre mí.

El yo que se sostiene como historia persiste.

El yo que se ve directamente, sin historia, lentamente se vacía.

Hoy practico el silencio frente a una cosa a la vez.

Un árbol sin la palabra árbol.

Un rostro sin el juicio del rostro.

Una emoción sin la explicación de la emoción.

Ver.

Deja que el ver sea suficiente.

El resto sigue por sí solo.

DÍA 15 · COMPRENSIÓN: VER SIN NOMBRAR



DÍA 16 DE 21

El Juez Interior

Hay un yo que ha estado contigo en cada día de este programa, y merece su propio día, porque es el yo que abusa del trabajo mismo.

LA SEMILLA DE HOY

Ese es el juez. Regreso al observador.

ENSEÑANZA

Hay un yo que ha estado contigo en cada día de este programa, y merece su propio día, porque es el yo que abusa del trabajo mismo. Samael lo llamó el juez. Es la voz interior que califica todo lo que haces. Calificó tu sueño anoche. Calificó tu desayuno esta mañana. Está calificando la manera en que estás leyendo esta oración. La mayor parte del tiempo califica bajo.

El juez no es el observador. El observador ve sin veredicto. El juez ve e inmediatamente entrega una sentencia. Meditaste por diez minutos. El observador nota: medité por diez minutos. El juez dice: solo diez minutos, deberías haber hecho veinte. El observador nota: estaba enojado con mi hijo. El juez dice: mal padre, de nuevo. El observador nota: olvidé hacer la práctica por tres días. El juez dice: no eres serio sobre este trabajo.



El juez se siente como conciencia pero no lo es. La conciencia es silenciosa, precisa y no destruye a la persona a la que habla. El juez es ruidoso, exagerado y te deja más pequeño de lo que te encontró. La conciencia dice: eso fue descortés, haz algo diferente la próxima vez. El juez dice: eres descortés, siempre has sido descortés, nunca dejarás de ser descortés. El primero es información. El segundo es un pequeño asesinato.

DÍA 16 · EL JUEZ INTERIOR

La práctica hoy es atrapar al juez en el acto y rehusar sus veredictos. No tienes que discutir con el juez. No tienes que defenderte. Simplemente notas: ese fue el juez. Luego regresa al observador, que no pasa sentencia. El observador ve los mismos datos. El observador no convierte los datos en un veredicto sobre tu valor.

Esta es una de las prácticas más profundas en todo el trabajo interior porque el juez ha estado contigo desde la infancia y ha dado forma a casi cada elección que has hecho. Muchas de las elecciones no fueron hechas por ti. Fueron hechas por el deseo de silenciar al juez. O por la rendición a sus veredictos. Desengancharse del juez, incluso un poco, es comenzar a vivir desde un lugar que no ha vivido en ti en muchos años. Ese lugar es más silencioso. Es más honesto. Y no te destruye con cada observación que hace.



Hoy, cuando el juez hable, nómbralo. No discutas. No te encojas. Solo di silenciosamente: ese es el juez. Luego regresa al observador y deja que el veredicto pase.

CUIDADO CON ESTO HOY

Te juzgarás por tener un juez. La recursión es interminable. La única salida es nombrar incluso ese juicio como el juez y regresar al observador. El juez siempre encuentra nuevo terreno. El observador no necesita derrotarlo. El observador simplemente sigue regresando.

PRÁCTICA

Hoy, cada vez que hable el juez interior, nómbralo silenciosamente: 'ese es el juez'. Luego regresa al observador.

”

La conciencia habla una vez y silenciosamente. El juez habla siempre y ruidosamente. No son lo mismo.

NEVILLE GODDARD

DÍA 16 · EL JUEZ INTERIOR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Hay una voz en mí que me ha estado juzgando por años.

No es el observador.

No es la conciencia.

Es el juez interior.

Calificó mi sueño anoche. Calificó mi desayuno.

Está calificando la manera en que estoy leyendo esta oración ahora.

La mayor parte del tiempo califica bajo.

Se siente como la verdad.

No lo es. Es exageración en la voz de la verdad.

La conciencia es silenciosa y precisa.

El juez es ruidoso y aplastante.

El observador ve. El juez sentencia.

Estos no son lo mismo.

Hoy atrapo al juez en el acto.

No discuto con él.

No me defiendo contra él.

Simplemente lo nombro: ese es el juez.

Luego regreso al observador.

El observador ve los mismos datos.

El observador no convierte los datos en un veredicto sobre mi valor.

Medité por diez minutos.

El observador nota diez minutos.

El juez lo habría llamado no suficiente.

Elijo al observador.

Fui duro con alguien que amo.

El observador nota la dureza.

El juez habría dicho eres una persona dura.

Elijo al observador.

No soy los veredictos que el juez ha pasado sobre mí.

Soy el observador que puede ver los veredictos y dejarlos ir.

DÍA 16 · EL JUEZ INTERIOR



DÍA 17 DE 21

El Espacio Entre Estímulo y Respuesta

Hay un pequeño espacio entre algo que te sucede y tu reacción a ello.

LA SEMILLA DE HOY

Hay un espacio. Me paro en él.

ENSEÑANZA

Hay un pequeño espacio entre algo que te sucede y tu reacción a ello. En la vida ordinaria, ese espacio es tan pequeño que no lo notamos. El estímulo llega. La respuesta se va. La cadena es automática y se siente como una cosa continua. La enseñanza de Samael, destilada a su núcleo práctico, es esta: el trabajo interior ensancha el espacio. Cada pequeño ensanchamiento es un acto de despertar.

El espacio es donde vive la libertad. Mientras el estímulo y la respuesta estén fusionados, no eres una persona tomando decisiones. Eres una máquina ejecutando un programa. Cuando el espacio aparece, aunque sea por una fracción de segundo, tienes un momento para elegir lo que sucede a continuación. El momento aún puede resultar en la misma respuesta. Pero la respuesta ya no es automática. Es una elección. Con el tiempo, las elecciones comienzan a diferir de lo que el programa habría producido. Esa diferencia es en quién te conviertes.



El ensanchamiento del espacio no puede ser forzado. No responde al esfuerzo. Responde a la atención. La presencia silenciosa del observador dentro de tu día lentamente abre el espacio. Comenzarás a notar que hay un momento, entre cuando una persona dice algo hiriente y cuando respondes con sarcasmo, donde podrías haber hecho una pausa. La pausa no estaba ahí antes. Está ahí ahora. Úsala una vez y la usarás dos veces. Úsala dos veces y un nuevo patrón comienza.

La práctica hoy es buscar el espacio. En pequeños momentos. Alguien te interrumpe. Hay medio segundo antes de que la irritación responda. Quédate en ese medio segundo. Alguien te elogia. Hay medio segundo antes de que el orgullo responda. Quédate en ese medio segundo también. Surge el hambre. Hay medio segundo antes de que la mano alcance. Quédate ahí.

Al principio los espacios son diminutos y perderás la mayoría de ellos. Con el tiempo se ensanchan, y se ensanchan porque el observador está presente para usarlos. El espacio no es una disciplina. Es lo que naturalmente ocurre cuando la conciencia regresa a un lugar que había abandonado. Hoy, busca los pequeños. Están en todas partes. Cada uno usado es una pequeña recuperación de quien estabas destinado a ser.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Intentarás fabricar el espacio con esfuerzo. El esfuerzo lo cierra más rápido. El espacio se abre con relajación, no con tensión. Si no puedes encontrarlo, regresa al observador y olvídate del espacio. El espacio aparecerá por sí solo cuando la conciencia esté presente.

PRÁCTICA

Hoy, encuentra un momento de estímulo y haz una pausa de una respiración antes de responder. Solo una respiración. Esa es la práctica entera.

”

Entre el estímulo y la respuesta está el espacio donde vive el ser humano.

NEVILLE GODDARD

DÍA 17 · EL ESPACIO ENTRE ESTÍMULO Y RESPUESTA

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Entre todo lo que me sucede y mi reacción a ello, hay un pequeño espacio.

En la vida ordinaria es tan pequeño que no lo veo.

El estímulo llega. La respuesta se va. La cadena se siente como una cosa continua.

Pero el espacio está ahí.

Y el espacio es donde vivo, cuando estoy despierto.

Sin el espacio, soy una máquina ejecutando un programa.

Con el espacio, soy una persona tomando una decisión.

El espacio no puede ser forzado.

Se abre cuando el observador está presente.

Hoy lo busco.

Alguien dice algo irritante.

Entre sus palabras y mi respuesta cortante, hay medio segundo.

Me quedo en ese medio segundo.

Alguien me elogia.

Entre el elogio y el orgullo levantándose, hay medio segundo.

Me quedo ahí también.

Surge el hambre.

Entre el hambre y el alcanzar, hay medio segundo.

Me quedo ahí también.

Al principio los espacios son diminutos.

Con la práctica se ensanchan.

No por el esfuerzo. Por la presencia del observador en el día.

Cada espacio usado es una pequeña recuperación de la vida que estaba destinado a vivir.

La máquina funciona. Pero más a menudo ahora, soy el que elige.

Esta es la libertad a la que Samael estaba apuntando.

No un gran evento.

Un pequeño espacio, encontrado a menudo.

DÍA 17 · EL ESPACIO ENTRE ESTÍMULO Y RESPUESTA



DÍA 18 DE 21

Muerte de un Yo

Samael fue directo, incluso duro, sobre para qué era realmente el trabajo.

LA SEMILLA DE HOY

No soy el yo que está muriendo. Soy el observador que lo deja pasar.

ENSEÑANZA

Samael fue directo, incluso duro, sobre para qué era realmente el trabajo. No era para la experiencia espiritual. No era para la paz interior como sentimiento. Era para el morir lento y paciente de los yos que habían estado dirigiendo tu vida. Llamó a esto la muerte del ego, y el lenguaje asusta a muchas personas, así que seamos cuidadosos con él.

La muerte que él quería decir no era la muerte de ti. Era la muerte de uno de los muchos pequeños yos que pretendían ser tú. El yo del resentimiento que había funcionado por treinta años. El yo de la auto-compasión que te consoló y te atrapó en igual medida. El yo de necesitar tener la razón que te había costado amistades. Cada uno de estos es un pequeño yo que tiene una especie de vida propia. Se alimenta de situaciones. Se alimenta de atención. Se alimenta de la energía de la identificación. Corta la comida, y con el tiempo, muere.



¿Cómo se ve, cuando un yo muere? Silenciosamente. No hay funeral. Un día notas que algo que solía hacerte furioso ya no lo hace. No porque suprimiste la furia. Porque el yo que la producía ya no está ahí. Lo has observado tantas veces, con tal paciencia, que ha perdido la energía que necesita para surgir. La situación viene. La furia no. El espacio que la furia solía ocupar simplemente está vacío. Luego, lentamente, algo más llena el espacio. A menudo es simplemente presencia. A veces es calidez inesperada.

Esta es la cosecha lenta de las semanas doce, catorce, dieciséis de observación paciente. No puedes apresurarla. No puedes forzarla. Solo puedes seguir observando al yo cuando surge, y confiar en que lo que se ve repetidamente eventualmente perderá su vida. Samael llamó a esto la muerte del ego, y lo decía literalmente. El yo que ha estado matando tu paz por años puede ser desenganchado de la existencia por tu ver paciente de él. El matar no fue violento. Fue la simple remoción de la creencia.

Hoy, elige un yo que haya estado contigo mucho tiempo. El que surgió más esta semana. El que observaste en el día ocho o diez o doce. Siéntate con él de nuevo. Obsérvalo sin involucrarte con él. Y sabe que cada observación le quita un pequeño pedazo de su vida. No todo de una vez. Poco a poco. La muerte es lenta. La muerte es real.

CAUIDADO CON ESTO HOY

Te impacientarás. Demandarás que el yo muera ahora, hoy, porque has hecho el trabajo. El trabajo no responde a las demandas. Responde a la paciencia. La demanda es en sí misma un yo disfrazado. Obsérvalo también.

PRÁCTICA

Hoy, elige uno de tus yos más familiares. Obsérvalo sin involucrarte cuando surja. Cada observación lo debilita.

”

La muerte de un yo no es violencia. Es la remoción de la creencia. Lo que ya no se cree no puede vivir.

NEVILLE GODDARD

DÍA 18 · MUERTE DE UN YO

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Hay muchos pequeños yos en mí, y han vivido mucho tiempo.

El yo del resentimiento. El yo de la auto-compasión. El yo de necesitar tener la razón.

Cada uno ha dirigido una parte de mi vida por años.

Los he llamado yo. Los he defendido. Los he alimentado.

Samael dijo que el trabajo es para su lento morir.

No violentamente. No por la fuerza.

Por la remoción paciente de la comida que han estado comiendo: mi creencia en ellos.

Cuando observo un yo en lugar de convertirme en él, le quito un pequeño pedazo de su vida.

No puede vivir de la observación. Vive solo de la identificación.

Esta es la muerte del ego.

No la muerte de mí.

La muerte de los pequeños yos falsos que pretendían ser yo.

Se ve como nada dramático.

Un día surge una situación que solía enfurecerme.

La furia no viene.

El espacio donde vivía la furia está vacío.

Luego, lentamente, algo más silencioso llena el espacio.

Esta es la cosecha lenta.

No puede ser apresurada.

No puede ser forzada.

Es el resultado paciente de semanas de observación.

Hoy elijo un yo que ha estado conmigo mucho tiempo.

Lo observo sin involucrarme.

Sé que cada observación le quita un pequeño pedazo de su vida.

La muerte es lenta. La muerte es real.

No soy los pequeños yos que han estado muriendo.

Soy el observador que ha estado vaciándolos, una observación a la vez.

DÍA 18 · MUERTE DE UN YO



DÍA 19 DE 21

Perdonando al Durmiente Que Fuiste

Llega un punto en el trabajo, a veces después de semanas y a veces después de años, en el que miras hacia atrás y ves cuánto de tu vida pasaste dormido.

LA SEMILLA DE HOY

Libero al durmiente. Continúo desde aquí.

ENSEÑANZA

Llega un punto en el trabajo, a veces después de semanas y a veces después de años, en el que miras hacia atrás y ves cuánto de tu vida pasaste dormido. Las décadas mecánicas. Las relaciones arruinadas por yos que aún no sabías cómo observar. Los años de pequeña inconsciencia que no puedes recuperar. Para muchos practicantes este es el momento más difícil. El observador finalmente ha regresado, y lo primero que ve es el costo de su larga ausencia.

Samael fue claro que este momento debe ser encontrado con misericordia. No la misericordia barata que dice que no importó. Sí importó. Pero la misericordia real que dice que hiciste lo mejor que pudiste con la conciencia que tenías en ese momento. El tú que vivió esos años estaba dormido. El tú que está aquí ahora ha despertado. No son la misma persona. El despierto no necesita castigar al durmiente. El despierto necesita liberar al durmiente, con amor, y continuar.



Este es uno de los actos más liberadores en el trabajo interior, y no puede saltarse. Si no perdonas al durmiente que fuiste, seguirás castigándote por lo que hicieron. El castigo es en sí mismo un sueño. Es un nuevo yo, vestido en el lenguaje de la responsabilidad. El observador no castiga. El observador ve, nombra y libera.

DÍA 19 · PERDONANDO AL DURMIENTE QUE FUISTE

La práctica hoy es escribir, mentalmente o en papel, una corta carta al durmiente que solías ser. Puedes comenzar con: veo ahora lo que tú no viste. Puedes continuar: no necesito castigarte más. Puedes terminar con: te libero, y los años que viviste dormido, y continúo desde aquí. Las palabras no son mágicas. La intención detrás de ellas es lo que hace el trabajo.

Esto no significa que las personas a las que heriste no merezcan reparación, o que las situaciones que dañaste no merezcan ser atendidas. Lo merecen. Repara donde puedas. Pero el acto interior de perdonar al durmiente es separado de la reparación externa. El acto interior libera al observador para seguir trabajando. Sin él, el observador es arrastrado hacia atrás a un pasado que no puede cambiarse, en lugar de estar presente a un hoy que aún puede.

CUIDADO CON ESTO HOY

Pensarás que perdonar al durmiente significa olvidar lo que hiciste. No lo hace. El observador recuerda claramente. El observador simplemente no necesita castigar para recordar. Sostener la lección es diferente de sostener la herida.

PRÁCTICA

Hoy, escribe o pronuncia una breve liberación a la versión de ti que vivió dormido. 'Veo ahora lo que tú no viste. Te libero. Continúo desde aquí.'

”

El observador no castiga al durmiente. El observador libera al durmiente y continúa.

NEVILLE GODDARD

DÍA 19 · PERDONANDO AL DURMIENTE QUE FUISTE

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Miro hacia atrás ahora y veo cuánto de mi vida viví dormido.

Los años. Las décadas. Las relaciones formadas por yos que aún no sabía cómo observar.

Los días mecánicos. Los pequeños daños que causé sin saberlo.

La energía gastada en ciclos que el observador nunca habría elegido.

Este ver es doloroso.

Pero sé ahora que el castigo de mí mismo por ese tiempo es en sí mismo otro sueño.

Un nuevo yo, vestido en el lenguaje de la responsabilidad.

El observador no castiga.

El observador ve y libera.

Hoy escribo una pequeña carta dentro de mí.

Al durmiente que solía ser.

Veo ahora lo que tú no viste.

No necesito castigarte más.

Hiciste lo mejor que pudiste con la conciencia que tenías.

La conciencia ha crecido. Ya no eres quien soy.

Te libero.

Y los años que viviste dormido.

Libero el arrepentimiento. Libero la larga reproducción.

Tomo cualesquiera lecciones que pueda de lo que viviste, y dejo que el resto caiga.

Continúo desde aquí.

Donde haya reparación que hacer en el mundo, la haré.

Eso es separado de esta liberación interior.

La liberación interior es lo que me libera para hacer la reparación exterior sin ser aplastado por lo que veo.

Soy el observador.

Soy el que ha despertado.

Y perdono al que estaba dormido.

DÍA 19 · PERDONANDO AL DURMIENTE QUE FUISTE

DÍA 19 · PERDONANDO AL DURMIENTE QUE FUISTE



DÍA 20 DE 21

Gratitud por el Observador

Estamos en el penúltimo día.

LA SEMILLA DE HOY

Gracias por quedarte.

ENSEÑANZA

Estamos en el penúltimo día. Casi todo en el programa ha sido sobre esfuerzo: observar, nombrar, liberar, regresar. Hoy es diferente. Hoy el trabajo es agradecer lo que ha estado haciendo el trabajo posible todo este tiempo: el observador mismo.

El observador ha estado aquí desde el primer día. El observador es lo que preguntó '¿estoy despierto ahora?' en el día uno. El observador es lo que se sintió levantarse y respirar cada mañana. El observador es lo que vio la ira y no actuó, el orgullo y no creyó, el miedo y no huyó. Cada cambio que has sentido en veinte días ha venido de la misma fuente. El cambio no fue producido por ti, la personalidad, trabajando duro. El cambio fue producido por el observador silencioso, regresando una y otra vez al frente de tu conciencia.



Rara vez agradecemos al observador. Agradecemos todo lo demás. Agradecemos a los maestros, los libros, los avances, el tiempo afortunado. El observador no recibe agradecimiento porque la mayoría de la gente no sabe que está ahí. Hoy sabes. Hoy es el día de decirle un simple gracias interior a la parte de ti que ha estado haciendo el trabajo real todo este tiempo.

DÍA 20 · GRATITUD POR EL OBSERVADOR

Samael fue claro que la Esencia, lo que hemos estado llamando el observador, es la chispa divina de tu ser real. Agradecerla es reconocerla. Reconocerla es fortalecerla. Cada acto de reconocimiento es comida para la parte de ti que, hasta ahora, había estado silenciosamente desnutrida. La personalidad ha sido alimentada por décadas. El observador ha sido alimentado solo ocasionalmente. Hoy, aliméntalo generosamente.

La práctica es simple. Siéntate. Encuentra al observador. Descansa ahí. Di silenciosamente, o en voz alta: gracias por quedarte. Gracias por no rendirte conmigo a través de todos los años que viví dormido. Gracias por estar aquí esta mañana. Gracias por lo que hemos hecho juntos durante estos veinte días. Las palabras pueden ser tuyas. La intención es lo que hace el trabajo.



Esto no es sentimental. Es la única respuesta honesta a lo que realmente ha sucedido en ti. Algo dentro de ti que no sabías que estaba ahí se ha mostrado, ha trabajado pacientemente, no ha pedido nada a cambio. La respuesta más pequeña posible es decir gracias.

CUIDADO CON ESTO HOY

Pensarás que este día es pequeño o sentimental comparado con el trabajo más duro de las semanas uno y dos. No lo es. El reconocimiento es en sí mismo un tipo de fortalecimiento. No lo saltes porque se siente gentil. Lo gentil es lo que el trabajo más profundo necesita para integrarse.

PRÁCTICA

Siéntate hoy, encuentra al observador y di silenciosamente: gracias por quedarte. Gracias por los veinte días. Gracias por estar aquí.

”

La Esencia no pide nada y lo da todo. Lo menos que podemos ofrecerle es reconocimiento.

NEVILLE GODDARD

DÍA 20 · GRATITUD POR EL OBSERVADOR

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Han pasado veinte días.

La práctica ha ido bien a veces y mal a veces.

He recordado y olvidado. Observado y dormido. Regresado y perdido el camino.

A través de todo, algo en mí ha estado trabajando.

No la personalidad. No la parte de mí que se esfuerza e intenta.

La silenciosa, detrás de los ojos.

El observador.

El observador es lo que hizo la primera pregunta en el día uno.

El observador es lo que vio la ira y no actuó.

El observador es lo que sintió el orgullo y no creyó.

El observador es lo que regresó cada vez que perdí mi camino.

Todo lo que ha cambiado en mí ha venido de ahí.

No de mi esfuerzo. De su paciencia.

Hoy lo agradezco.

Gracias por quedarte.

Gracias por no rendirte conmigo a través de todos los años que viví dormido.

Gracias por el largo silencio en el que esperaste que yo mirara.

Gracias por estar aquí esta mañana, y cada mañana, listo para hacer este trabajo conmigo.

Hemos hecho veinte días juntos.

No solo yo. Nosotros.

El observador no pide agradecimiento.

Pero el agradecimiento es comida.

Y lo que se alimenta crece.

Y lo que crece es la parte más verdadera de mí, la que ha estado silenciosamente trabajando todo este tiempo.

Gracias.

DÍA 20 · GRATITUD POR EL OBSERVADOR

DÍA 20 · GRATITUD POR EL OBSERVADOR



DÍA 21 DE 21

El Camino Hacia Adelante

Veintiún días.

LA SEMILLA DE HOY

Continúo. El observador continúa. El camino continúa.

ENSEÑANZA

Veintiún días. Llegas al último día con un observador más presente de lo que estaba hace tres semanas, unos pocos yos vistos más claramente que antes, un comienzo de comprensión, y un débil sentido de que hay mucho más por hacer. Todo eso es correcto. Samael nunca enseñó este trabajo como un destino. Lo enseñó como un comienzo. Veintiún días es la puerta. Más allá está el resto de una vida.

La pregunta hoy es: ¿cómo continuas? No tendrás un cuaderno diciéndote qué hacer mañana. No tendrás un día estructurado para la semana cuatro. Estarás de regreso en la vida ordinaria, y la pregunta es qué llevar contigo. La respuesta de Samael era práctica. Decía: mantén dos prácticas. Solo dos. Para siempre. Las dos son la auto-observación y el auto-recuerdo. Todo lo demás puede dejarse de lado si debe ser. Estas dos no pueden.



La auto-observación es el acto de observar los yos cuando surgen. No tienes que hacerlo constantemente. Solo tienes que hacerlo cuando algo surge. Viene la ira. La observas. Viene el orgullo. Lo observas. Viene el miedo. Lo observas. El observar es ligero, breve y libre de juicio. A lo largo de los años, los yos vistos se debilitan y la conciencia crece.

DÍA 21 · EL CAMINO HACIA ADELANTE

El auto-recuerdo es el acto de regresar a tu propia presencia. Una respiración. Un silencioso 'estoy aquí'. Una mirada a tu propia mano. Hecho varias veces al día, cada día, por el resto de tu vida. Toma segundos. El efecto acumulativo, a lo largo de los años, es la lenta transformación de una vida dormida en una despierta.

Ese es el camino entero. No tan glamoroso como suena en los libros. Más silencioso. Más diario. Más paciente. Las enseñanzas más profundas de Samael, la alquimia sexual, la muerte del ego en su sentido más pleno, la doctrina cósmica, todas existen. Pero ninguna de ellas funciona sin los dos fundamentos establecidos. Los dos fundamentos son lo que has comenzado en estos veintiún días. Continúalos. El resto del camino se abre a los que continúan.



Si no recuerdas nada más de este programa, recuerda esto: hay un observador en ti. Ha estado contigo todo el tiempo. Estará contigo por el resto de tu vida. El trabajo es escucharlo más, alimentarlo más, vivir desde él más. Cada año que hagas esto, más de tu vida se vuelve tuya. Cada año que olvides hacer esto, más de tu vida es devuelta a la máquina. La elección es diaria. La elección es pequeña. La elección es lo que da forma a una vida.

Gracias por estos veintiún días. El observador en ti es el que caminó a través de ellos. El observador es el que continuará.

CUIDADO CON ESTO HOY

Pensarás que terminar el programa es terminar el trabajo. Es lo opuesto. El programa fue la introducción. El trabajo comienza mañana, cuando no hay estructura que seguir y ninguna enseñanza diaria que te guíe. La disciplina de continuar sin apoyo externo es la prueba más profunda.

PRÁCTICA

Hoy, decide cómo se verá tu práctica diaria desde mañana en adelante. Hazla lo suficientemente pequeña como para que realmente la harás cada día por el resto de tu vida.

”

*Te doy el extremo de un hilo dorado; / sólo enróllalo en una bola, / te
llevará a la puerta del Cielo.*

NEVILLE GODDARD

DÍA 21 · EL CAMINO HACIA ADELANTE

HABLA ESTO EN VOZ ALTA

SIÉNTATE QUIETO. TRES RESPIRACIONES LENTAS.

Veintiún días.

La última mañana del programa. La primera mañana del resto del trabajo.

He aprendido que estaba dormido, y que puedo despertar.

He conocido al observador en mí.

He comenzado a ver los pequeños yos que han estado dirigiendo mi vida.

He empezado a comprender.

Me he convertido, en pequeños momentos, en alguien que elige en lugar de alguien que solo reacciona.

Este es el comienzo.

El programa termina. El camino no.

Desde mañana en adelante mantengo dos prácticas.

Auto-observación. Auto-recuerdo.

Estas dos, para siempre.

Cuando un yo surja, lo observo. Brevemente. Sin juicio.

Varias veces al día, regreso a mi propia presencia. Una respiración. Un silencioso estoy aquí.

Ese es el camino entero.

No grandioso. No glamoroso.

Silencioso. Diario. Paciente.

Caminado cada mañana por el resto de una vida.

Agradezco al observador en mí una vez más.

Por los veintiún días.

Por los años antes de ellos, cuando esperó silenciosamente que yo mirara.

Por los años por venir, cuando continuará este trabajo esté o no esté alguien observando.

El observador es real.

Lo he conocido.

Continuamos, juntos, desde aquí.

El camino está abierto.

Lo camino.

DÍA 21 · EL CAMINO HACIA ADELANTE

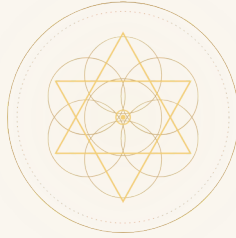


Fin de la Semana Tres

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