



CONVERSACIONES INTERDIMENSIONALES

CONVERSACIONES CON LOS MUUL-ÁGUILA

Núm. 28. Sala de los Muul (sistema Paltalk) Barcelona 19-7-2011

tseyor.org



28. LA UNIDAD DE PENSAMIENTO A TRAVÉS DE LA AUTOOBSERVACIÓN SÍNTESIS DEL COMUNICADO 27

.

SHILCARS:

- Si como es nuestro propósito y las circunstancias lo requieren, pretendemos unificar los pensamientos de Tseyor, hemos de empezar primero, unificando los de cada uno de nosotros. Por lo que practicaremos con más intensidad nuevos ejercicios, para que nuestra mente se vaya organizando, ordenando, equilibrando, unificando. Y no deambule constante y vertiginosamente, sin un objetivo, cual un caballo desbocado. Hemos de apaciguarla, controlarla y ponerla a nuestro servicio, porque a través de ella, penetraremos conscientemente en la adimensionalidad.

Necesitamos comprender, que hemos de dominar las herramientas que nos han dado, para un propósito común de hermandad y unión.

TALLER DE EANUR OM II – PARA ACTIVAR NUESTRAS NEURONAS:

OBSERVAR Y RECORDAR

Nuestro amado hermano Eanur Om, nos ofreció un taller para unificar nuestro pensamiento a nivel individual, por el cual, es necesario que seamos muy atentos y observadores de todo lo que nos rodea. Las mentes que vamos aceleradas, tendremos dificultades con este ejercicio, y al darnos cuenta de ello, observaremos la dispersión en nosotros mismos.

Tendremos los ojos bien abiertos, a todo lo que suceda a nuestro alrededor, oigamos y pase ante nuestra visión. Observaremos de nuestros interlocutores: sus gestos, atuendo, mirada, motivo, cómo y en qué circunstancias han llegado a la conversación, etc. Y también estaremos pendientes de todo lo que nos rodea, en el lugar donde nos encontremos. Esto nos ayudará a activar nuestra atención, observación, y favorecerá de gran manera nuestra memoria.

Al anterior ejercicio de las respiraciones (para activar nuestra kundalini y reactivar neuronas cerebrales), le añadiremos este ejercicio de autoobservación, que practicaremos en solitario, individualmente, en nuestra intimidad. Es necesario fortalecer nuestra memoria, activar mucho más neuronas que ahora “no saben qué hacer”, lo que permitirá que nuestros sentidos estén alerta.

En la noche, al disponernos a descansar, hemos de recordar, proyectar retroactivamente todo lo que haya sucedido en la vigilia, hasta el más mínimo detalle, lo cual deshilvanaremos. También estaremos pendientes de todo lo demás que pensemos, y si es posible meditaremos, con los ojos cerrados.

Con la práctica de este ejercicio, nos iremos reconociendo, unificando, aportando un gran estímulo al conjunto, pudiendo desarrollar otras facultades, con otros talleres que recibiremos.

CRITERIOS DE SHILCARS EN BASE A RESPUESTAS Y PREGUNTAS EN LA SALA

El ejercicio de las 14 respiraciones ascendentes es bien sencillo, ponernos en un lugar adecuado y hacer 14 inspiraciones seguidas, como mínimo. Es un bálsamo para nuestro cerebro, un comienzo para que nuestro pensamiento se unifique y nuestra mente no divague, con un pensamiento distinto tras otro, cual un tiovivo. Una energía poderosísima inundará nuestro cerebro y, si no estamos acostumbrados a observar, nos dormimos, como en la vigilia, que estamos completamente dormidos, estando despiertos.

Con este ejercicio nos pueden suceder dos cosas: nos dormimos profundamente porque no lo hicimos bien durante la vigilia, o entramos a la adimensionalidad, a nuestros mundos paralelos, navegando por el espacio y frecuentando constante y conscientemente la nave de Tseyor. Porque también disponemos de la esfera en la mano para ello.

Hemos de decidirnos y trabajar (los ejercicios) en serio, procurando dejar un espacio libre, auténtico, real, sin identificación. Nuestra vida ordinaria es importante, necesaria, pero nuestra vida espiritual lo es aún más.

Habríamos de acostumbrarnos a denominar propiamente a los sueños: "Experiencias en Otros Niveles de Consciencia".

Con los dos ejercicios de Eanur OM, nuestra memoria podrá recordar perfectamente los estados adimensionales, los viajes interdimensionales. Incluso cuando se estén proyectando, seremos conscientes de ello y mantendremos relación interactiva con todos.

o o o o o o o

En la reunión de hoy, hemos estado comentando nuestras experiencias al practicar el ejercicio de autoobservación que nos dio Eanur Om. A continuación va una síntesis de las aportaciones.

Dadora de paz Pm

Hice el taller toda la semana, una noche me quedé dormida antes de acabarlo. He notado que mientras lo estoy haciendo el pensamiento trata de irse a otra cosa, por eso tardo mucho en hacerlo, en una ocasión tardé tres horas en completarlo. Si no me distrajera, recordar lo que he hecho durante el día me llevaría una hora. De esta forma, me he dado cuenta de que estamos dormidos un 98 % del tiempo.

Pigmalión: Quizás no hace falta recordarlo todo, pues sino estaremos 24 horas recordando las anteriores 24 horas.

Sirio de las Torres

Para no distraerme recordando, escribo lo que he vivido durante el día, pero no lo escribo todo. Así me concentro, si lo hago mentalmente me duermo, no paso del desayuno.

Sirena de Venus Pm

Este ejercicio de recordar el día ya lo había hecho antes, pero me quedaba dormida. Se me ha dificultado estar atenta durante el día y creo que me disperso más. Antes lo iba guardando todo, pero ahora me disperso. Me tardo un promedio de dos horas en recordar, se me cruzan otras ideas y vuelvo a retomar el trabajo. Después caigo en un sueño profundo.

Arán Valles Pm

He estado haciendo el ejercicio de las 14 respiraciones y la petición a mi réplica. Tuve un sueño lúcido; estaba luchando con una energía, defendiendo a alguien, sentía que me estaba superando. Llamé a los GTI y acudieron rápidamente, nos pusimos en filas blandiendo una espada de luz y vencimos a esa energía negativa, por lo que pudimos liberar a la persona.

Paso de Oro Pm

Hacer el ejercicio lleva su tiempo, pero cada uno se prepara. Prestar atención durante el día ya lo hicimos con Seiph. En la noche mantró mi nombre simbólico 14 veces seguido de Aum. Luego hago el ejercicio de la kundalini. Y así paso a recordar lo que he hecho durante el día, durante el recuerdo a veces me planteo si algo lo hice ante o después. Me duermo y tengo sueños que luego recuerdo. El recordar el día no me lleva mucho tiempo.

Cosmos

Me cuesta bastante, porque durante el día hago muchas cosas distintas. Intento hacer el ejercicio de la kundalini y ya después estoy lista para dormir. Con respecto al ejercicio de las 14 respiraciones, voy cambiando los colores y me surge el color azul. Me siento dentro de una esfera de color azul, termino las respiraciones toda inundada de luz. Después de las respiraciones me quedo dormida enseguida.

Mar y Cielo Pm: yo igual me dormía antes cuando lo practicaba, pero perseveraré, ahora puedo hacerlo con mas facilidad y curiosamente hago este ejercicio por tramos, recuerdo un hecho y como una película vienen todos los pormenores tras él, luego paso a otro y sigue la secuencia y así hasta que concluyo con todo lo que me ocurrió en el día, aunque de pronto me saltara pedazos, continué de pronto ahora alguien me pregunta por algo y me sucede lo mismo, recuerdo el hecho y veo la secuencia de detalles como en una película y así, puedo contestar a lo que de pronto alguien me requiere.

Apuesta Atlante Pm

Al estar percibiendo mi entorno veo a las personas como en esferas de colores y llego a captar su pensamiento, y entonces me disperso por los pensamientos de los demás. La solución que encontré es no identificarme.

Fruto del Castaño Pm

Las dos primeras noches fueron fascinantes, pues pude recordarlo todo con detalle, rápidamente, casi completo. Los dos últimos días no he podido terminarlo. Es distinto cuando estoy de vacaciones. Me llamó la atención lo que nos dijo, que nos fijáramos en el atuendo de las personas.

Col Copiosa Pm

Les agradezco a todos los correos que me han enviado. He estado muy dispersa por la maternidad de mi hija. Llego más o menos a la mitad del día. He tenido sueños muy lúcidos. En uno de ellos me miraba y miraba, y era diferente a como soy ahora, debía de ser otra vida. En otro sueño me peleaba con una niña y me sentía feliz por ganarla. La vi como era... Al irme corriendo volaba, estaba muy contenta. En otro sueño me vi

en una esferita azul.

Autora

Antes soñaba y grababa los sueños al despertar. Ahora también grabo el inventario de lo que hago en el día, con el peligro de que lo escuchen los demás. Tuve un sueño espectacular anoche, estábamos en casa de Col Copiosa, éramos muchos y marchábamos como militares. Delante de todos iba Especial gritando consignas, que los demás repetíamos. Detrás iba Puente, con una varita y se pegaba en la mano y decía: paso lento, marcha, saltando... Y se reía muchísimo. Al final, recuerdo que dijo: "todos a hacer pipí en los yuyos".

oOo

Después de comentar Autora su sueño, Shilcars pidió intervenir, en la última media hora de la reunión.

Shilcars

Queridos hermanos, Muul, buenas tardes noches, soy Muul Shilcars.

Unidad de pensamiento, ¡cuántas veces hemos hablado de ello!, bastantes. ¿Sabemos todos ya, después de comentarlo tantas y tantas veces, lo que básicamente significa unidad de pensamiento en Tseyor? Unidad de pensamiento para enfocar nuestra cuestión, primordial, en la adimensionalidad, la creatividad, a través de la intuición.

Unidad de pensamiento significa que paramos de recibir de nuestra mente mil y un pensamientos, que se agolpan con derecho, según el ego, de manifestarse.

Mil y un pensamientos al instante que luchan, desesperadamente, para protagonizar su teatro.

Entonces, propugnamos estos ejercicios de autoobservación para intentar con ello experimentar la unidad de pensamiento. Es decir, reducir a uno solo los mil y un pensamientos que a la puerta de nuestra mente están para escenificar su obra. Son protagonistas de algo y quieren expresarlo.

Por eso, conviene hacer la autoobservación, por eso es interesante que observemos constantemente a nuestro alrededor, a nuestro interlocutor, a las circunstancias que continuamente se están desarrollando. Porque en el fondo también son representaciones egoicas de nuestros hermanos, en el fondo, de nosotros mismos.

Todo es una escenificación, y es muy fácil coger el hilo de cualquiera de esos actores y andar tras ellos y dispersarnos.

Si estamos hablando de que todo es una escenificación, de que todo es un ego muy bien escenificado, querrá decir que vivimos imbuidos de un ego, de un pensamiento. Claro, un pensamiento 3D.

Pensamiento que elabora nuestra mente, que está constituida atómicamente y se expresa a través de un cuerpo físico y recoge toda la información que le es posible. Pero, claro, una información que está en 3D.

Una información que no es real, que es ilusión. La mente recoge información de pensamientos ancestrales, de discursos de gente que a través del tiempo han estado aquí en esta 3D y han brindado una gran ayuda en la comprensión. Se entretiene también con la poesía, con la música... Se entretiene con todo.

Claro, pero todo es 3D. Y aquí no pasa nada en absoluto, cada uno es libre de destinar su tiempo como quiera. Pero cada vez esa red que vamos tejiendo, de conocimiento 3D, va penetrando en nuestro interior mental y conformando una estructura, totalmente intelectual.

Sí, podremos decir que disponemos de una mente brillante, que habremos conseguido un gran conocimiento, a través de una memoria, brillante también. Y esto parecerá, tanto para nosotros mismos, para nuestro ego, como para los demás, algo incalculable. En realidad, todo será una escenificación, y nuestro conocimiento, el que hayamos aprehendido, aprehendido, repito, en esta 3D, habrá sido ya un pasado.

Así que la unidad de pensamiento no significa otra cosa que intentar ahondar en el aquí y ahora, en el presente.

Sí, entiendo, es difícil llegar a este punto. Se necesita práctica y voluntad para perseverar. Pero no hay otro camino. Si no alcanzamos la unidad de pensamiento, viviremos en un mundo de pensamientos a cual más hermoso, a cual más feliz, a cual más distraído, pero todos esos pensamientos no nos llevarán a ningún sitio, solamente a una lastimosa pérdida de tiempo.

Por eso, cuando hablamos de la autoobservación es porque queremos y anhelamos la unidad de pensamiento. Porque la autoobservación nos permite vivir el aquí y ahora, el presente.

Y de la multitud de pensamientos que pululan por nuestra mente, y que tienen la intención, a cada instante, de convertirse en protagonistas, no voy a citar ejemplos. Porque seguramente, si hacéis los trabajos que aquí indicamos, en la sala de los Muul, si los hacéis correctamente, os daréis cuenta de lo que estoy diciendo. Y de esto se trata: que os deis cuenta vosotros, y no que os apunten la lección a cada instante y a cada momento.

Sencillamente, vamos a necesitar esto: darnos cuenta de que nuestra meta, en estos momentos, es la unidad de pensamientos, a través de la autoobservación.

¿Qué vamos a conseguir en nuestras vidas a través de ese constante estado de alerta? Pues un despertar de la consciencia. Entonces nos va a ser muy fácil recapitular, después de una jornada diaria de trabajo y de autoobservación, recopilar, digo, las circunstancias que nos han envuelto.

Y detectaremos, perfectamente, no ya solamente en la recopilación, sino mientras estamos en el momento presente, durante el día y sus circunstancias, la cantidad de pensamientos inútiles que fatigan nuestra mente y enferman nuestro cuerpo.

Pero hay más, mucho más, con respecto a la unidad de pensamiento. Y es que si todos nosotros nos aplicamos en la unidad de pensamiento, todos estaremos en unidad de pensamiento, que no querrá decir que pensemos igual, sino que perseguimos y anhelamos unos objetivos superiores, de niveles superiores.

Y eso, amigos, hermanos, deja de lado la dispersión. Y nos centra en un estado de transmutación constante, de contemplación. Y de verdad que sí puedo aseguraros que no hay gozo mayor que descubrir, a través de la intuición, a través del no pensamiento, que es la unidad de pensamiento, descubrir, digo, esos mundos sutiles.

Pero hay más, mucho más. Por ejemplo, despertar en el sueño, controlarlo, dirigirlo, ser conscientes de que nos movemos en un mundo paralelo, en otra dimensión, y desde allí enfocar nuestras perspectivas, mejorándonos a todos, en general, procurando establecer el equilibrio.

Pero hay más, mucho más... Y es que cuando somos conscientes de nuestros sueños, porque despertamos en ese estado la consciencia, podemos hablar de tú a tú, sin limitaciones, podemos establecer conocimiento con otros hermanos Muul del universo, podemos apreciar verdaderamente otros espacios, mucho más sublimes, otros mundos.

Y entonces se produce un estado de ilusión permanente por vivir plenamente ese estado. Y entonces nuestro objetivo, sin pretenderlo, se deriva hacia dicho estado.

Y dejamos en la profundidad, en la bajura, todos nuestros pensamientos egoicos, que estos se van a quedar aquí, rondando y tratando de dispersar al colectivo. Pero nosotros, a través de esa sabia reflexión, podremos observarlos y aprender de la experiencia.

Y hay mucho más todavía, que tal vez descubriréis vosotros mismos, cuando entendáis perfectamente lo que es la unidad de pensamiento, y centréis vuestros pensamientos, vuestras actitudes, en un solo pensamiento. En la unidad, repito, de pensamiento.

Y todo esto, ¿qué nos va a procurar? Sencillamente nada. Pero yo os aseguro que durante siglos y siglos seréis. Seréis vosotros realmente. Porque con un pensamiento consciente se traspasa el espacio-tiempo, se corrigen desviaciones, se curan enfermedades y, sobre todo, se ama.

Si queréis preguntar, y si no me despediré.

Apuesta Atlante Pm

Gracias hermano. La pregunta que yo tengo es un tanto curiosa, la primera vez que se presentó Eanur Om se dirigió a nosotros llamándonos fraternidad blanca, me gustaría saber si nos puedes decir algo al respecto, ¿qué relación tiene el grupo Tseyor con la fraternidad blanca, o en qué contexto lo hacía nuestro hermano, Eanur Om, al dirigirse a nosotros de esta manera?

Shilcars

Sencillamente, que los Muul forman parte de esa fraternidad blanca, de esa hermandad blanca, y plenamente reconocidos por la Confederación de Mundos Habitados de la Galaxia. Y además esta os invita a que establezcáis lazos más profundos y conscientes, y en ello estamos.

Corazón Blanco

Quiero agradecer esta oportunidad, y la verdad es que había pensado un montón de cosas cuando estábamos en la asamblea, y lo que quería decir, Shilcars, es que estamos muy dispersos, ya que ni siquiera nos reconocemos en nuestros mismos pensamientos, y ni siquiera en llámese sueño o como se quiera llamar. Y había pensado en una ocasión anterior que en estas charlas nos faltaba un poco más conocer los objetivos nuestros. Yo entendí ahora, Shilcars, con lo que nos acabas de exponer, que realmente con los ejercicios prácticos de estar observando a cada instante lo que hacemos, debemos ocupar nuestra mente para que no se disperse fuera de estos objetivos. Quería decirte esto, y también hacerte una pregunta, y espero que no nos salgamos mucho del tema. ¿Ustedes cómo oran? Gracias.

Shilcars

Permíteme que te conteste con una pregunta. Si queremos mostrar a nuestros hermanos que existe algo más que no vemos... Que nuestro cuerpo físico es nada...

Si queremos mostrarles también que disponemos de una filosofía, de un conocimiento y de unas herramientas para llevar a cabo este proyecto de despertar consciencia...

Si sabemos también que lo más importante es ser conscientes de nuestra andadura, del porqué estamos aquí, de dónde venimos y hacia dónde vamos. Y muchos ya lo intuís, os estáis preparando, el nivel va avanzando. Y permitidme que diga de paso que a través de vuestras explicaciones y relatos, el conjunto se va enriqueciendo y de hecho así es, y se ve muy claramente hacia dónde se dirigen vuestras inquietudes...

Entonces, con todo esto, pregunto: si pretendemos hablar a nuestro hermano, hablarle de Tseyor, hablarle de todo este proceso de regeneración, ¿cómo vamos a hacerlo sin experimentar? No vamos a convertirnos en loros, a repetir lo que ya está escrito, sino que vamos a hablarles directamente a través de la experiencia. Y para ello hemos de poner en práctica las herramientas que tenemos, y llegar, como está previsto que lleguemos, a la comprensión.

Indudablemente, tú preguntas, ¿cómo nos autoobservamos? Pues esto es un juego, es un dar y recibir, y es dar a través de la experimentación propia, y recibir de la retroalimentación. Así vamos andando camino, así vamos meditando, así vamos transmutando.

Castaño

Quería hacer una reflexión y también una pregunta, porque en el taller que hemos estado practicando, donde se pone mucho énfasis en observar atentamente todos los detalles de cada instante, cada día, y luego recordarlos con toda precisión de noche. Esto seguramente contribuye a concentrarnos, a centrar nuestra atención, a ampliar nuestra memoria. Pero también puede tener el peligro de que nos fije muy mucho en la tridimensionalidad, porque al fin y al cabo estamos en lo externo. Sin las indicaciones que hoy nos has dado sobre la unidad de pensamiento, como punto de partida para practicar esa observación atenta y minuciosa, parecería que todo sería como una dispersión, es decir, como abundar más en lo externo y volcarnos en ello completamente. Ahora bien, cuando estamos en unidad de pensamiento y hacemos esa observación estamos centrados en el aquí y ahora, en lo que somos, y ahí no hay dispersión y podemos estar atentos a todos esos detalles sin que nos dispersen.

Creo que faltaba esta pieza, en la explicación que nos das, para centrar exactamente en qué consiste el taller que nos dio Eanur Om y que a lo mejor algunos hemos entendido mal o no del todo. Por eso, te agradezco la explicación de hoy.

Y la pregunta es ¿hasta qué punto si no estamos en nosotros mismos, en la unidad de pensamiento, es decir en el no pensamiento, podemos estar atentos a lo externo, sin que lo externo nos dificulte esa unidad? Gracias.

Shilcars

Sé que es difícil llegar a un tipo de extrapolación como el que voy a indicar, pero este es el objetivo que propugnamos: imaginándonos que no existimos, que no tenemos cuerpo, que únicamente tenemos consciencia para observar.

Con esta pequeña clave, seremos espectadores, pero no actores directos de la obra, ni nos identificaremos con ella.

Eso nos va a permitir, incluso, observar otros mundos paralelos, otras situaciones y circunstancias, observar, autoobservándose, sin emitir ningún juicio. “Todo está bien”, creo que ahora esta frase podéis entenderla mucho mejor. Si así lo hacéis despertaréis, no hay otra cuestión más interesante que darse cuenta que observándose, autoobservándose, uno no es juez ni parte, tan solo un fluir constante de pensamiento.

Capitel Pi Pm

Hola Shilcars, gracias por tu respuesta. Primero quería exponerte mi situación. Por el trabajo que yo llevo, trabajo de camarera en un restaurante, yo estoy con mucha gente, durante todo el día. Y mi trabajo es muy rápido, porque tengo que ir de aquí para allá, y trato de estar en la autoobservación, a veces puedo lograrlo muy bien, con algunas personas, con otras me cuesta más. Porque como te digo tengo que moverme de un sitio a otro, y a veces se me pasan detalles. Cuando quiero hacer la recopilación por la noche, pues paso largo rato intentando acordarme qué paso en estos intervalos. Mi pregunta es si me puedes dar alguna pista, algo, cómo hacer en esta autoobservación. Gracias.

Shilcars

Bueno, Shilcars diría que tienes la mitad de la partida ganada. Es muy importante te des cuenta que hay momentos en que estás dormida, estando despierta, claro está. Adelante, sigue con ella, date cada vez más cuenta de cuándo te pierdes en el olvido, en la dispersión.

Es muy interesante, y esperaba esta respuesta tuya, porque a todos nos va a clarificar en nuestro trabajo de autoobservación y del despertar de la consciencia.

Hermanos Muul, me despido por hoy. Os mando bendiciones mutuas. Amor, Muul Shilcars.

oOo

2011/7/20 Paloma Torrejon Diez carter_tseyor@yahoo.es>

Amados hermanos, Anoche, mientras Sirio exponía su sistema para recordar lo acontecido durante el día, su conexión se cortó, o al menos eso me pareció a mí pues dejé de oírle y no veía su micro. Lo escribí en pantalla con el fin de que subiera la siguiente persona en el turno, pero entonces descubrí que la que se había quedado sin conexión era yo, lo curioso es que podía escribir en la pantalla pese a no tener dicha conexión. No se si alguno vio lo que escribí o solo lo veía yo. El caso es que me quedé sin poder explicar mi experiencia con el ejercicio. Dado que ahora si puedo, lo expondré a continuación. Hago el ejercicio desde que Eanur Om lo explicó, aunque ya formaba parte de mi rutina de auto observación. Reconozco que me resulta difícil estar consciente en todo momento de lo que hago, digo o pienso, pero poco a poco se que lo lograré, soy bastante testaruda...jejeje.Los primeros momentos del día me resultan fáciles, pero según entro en el quehacer diario de la casa, cuando quiero darme cuenta ya me he dispersado. Vuelvo a retomar la observación, presto atención a todo lo que me rodea, sonidos, voces...gente que pasa a mi lado, etc, etc. Hasta ahí todo bien, pero cuando llega la hora de ponerme a hacer la comida...ahí pongo los 5 sentidos en ello, lo que me hace pensar que esta es también una forma de auto observación, ¿o no?. Transcurre el día y al llegar el momento de acostarme es cuando hago el otro ejercicio, el de las 14 respiraciones. Aun no he tenido ninguna experiencia que pueda mencionar como extraordinaria.Al principio solía toser cuando llegaba a la altura de la garganta, ahora ya no. Tuve ligeras molestias en la zona lumbar derecha pero duraron poco. Ahora todo discurre con normalidad. Después hago la retrospección de lo ocurrido durante el día. Unas veces lo hago desde el final hacia el principio y otras desde el comienzo del día hasta lo más reciente. Lo haga como lo haga, me suelo quedar dormida a la mitad. Tal vez lo hago tan pormenorizado que me toma demasiado tiempo, no lo sé, desde luego sería incapaz de estar 3 horas haciéndolo. Mis visitas al otro lado de la realidad (no quiero llamarlas sueños) los recuerdo mejor que antes, aunque hoy por ejemplo se que he soñado con Polipintura, hemos hablado bastante, pero según abrí los ojos se me borró todo de la mente. Sin embargo recuerdo los sueños de hace días. Bueno hermanos, esto es todo lo que puedo contar. Gracias por vuestra atención. Besos

oOo

Hola Carter,

Lo que yo dije ayer, ya que te lo perdiste, es que suelo utilizar un papel en blanco y me propongo a escribir. No sabes lo cuestionador y exigente que se hace un simple papel en blanco que sabes que has de llenar con algo... Es como cuando hacía los deberes de pequeño y me mandaban escribir algo y nunca sabía qué poner que valiera la pena.

Bueno, (no lo dije) que con el tiempo, me he hecho una plantilla que al leerla me sirve como de guía. Me dice relájate, centra el pensamiento, experimenta la unidad, etc. y cosas de esas. De vez en cuando lo cambio.

Y con lo que nos dijo Shilcars (me falta leer el comunicado con calma), creí entender que hay que ir a lo fundamental. Lo trascendente. Si lavaste los platos o si bajaste la basura es irrelevante, en cambio lo es sí durante estas acciones sacaste alguna conclusión, por ejemplo, "siempre me toca a mi lavar los platos pero lo hago con gusto" cuando bajé la basura vi a la vecina muy triste y pedí por ella, etc.

Shilcars vino a decir que un 90 % del uso de nuestra mente es irrelevante, así que se puede abreviar mucho... Pero ojo, quiero leerlo con calma, no sea que os lleve a error. A ver si sacáis la misma conclusión que yo.

Besos. Sirio

oOo

Gracias hermana amada por compartirme, lo sincrónico es que justamente ayer pensé mucho en vos, en nuestro breve pero hermoso encuentro, también tuve en mi pensamiento a Escapada.

Con respecto a los ejercicios debo decirte que hay veces que si logro recordar todo, sobre todo como me siento en cada momento, y de ahí desde ese sentir, me es mas facil recopilar la escena completa... de cada instante. creo que ayuda mucho que el ejercicio de las 14 respiraciones lo hago no bien me despierto, pues cuando lo hacia de noche, últimamente me quedaba dormida, sin embargo, parece que igual tenia su efecto, pues allá en Lanzarote, el ultimo día dibuje la cara que veían todos al finalizar el ejercicio... en fin,

lo que intento decir es que a veces no nos damos cuenta... pero hacemos y tenemos experimentaciones mas allá de esta 3d, sin duda alguna, ahora cada vez que lo hago siento como si mi columna fuera un tubo vacío por el que pasa como aire caliente, que sale por la coronilla jajaja... quedo muy relajada... feliz... y supongo que atenta jajjaaj porque me ayuda a estar presente en el sentir.

También me paso de tener una serie de síntomas raros, fiebre, molestias en los ojos, y dolor en la mitad de la cabeza, y mucho sueño, que se fueron como vinieron ... jajaja... seguro que estamos modificando o algo... pues nada, todo bien.

La Letanía también tiene como efectos en nosotros... lo siento así. Tuve varios sueños con ello, el ultimo estábamos todos en Lanzarote, y teníamos que hacer la Letanía en el punto mas alto, el mas al norte y el mas al sur, después de eso se formaban como corredores por los que llegaba mucha gente a la que acomodábamos en las cuevas, que eran hermosas, y además estaban iluminadas por esferas suspendidas en el aire. Tuve varios sueños...jajaaja

Mil besos, te amo.

Polipintura Pm