

LA **FÓRMULA**

con Dr. Joe Dispenza





5

LECCIÓN 5: ENCONTRAR EL MOMENTO PRESENTE

Como ya experimentaste en la primera lección, tenemos entre 60.000 y 70.000 pensamientos por día y el 90% de ellos son los mismos pensamientos que el día anterior. Esto significa que todavía pensamos igual que ayer, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado. Y que este modo de pensar va a dar forma a nuestro hoy y nuestro mañana, llevándonos otra vez hacia el pasado.

Tenemos tantos programas dentro de nosotros que, con el tiempo se vuelven ese “yo” familiar y ahora nuestro cuerpo no nos cree cuando hablamos sobre otras afirmaciones. Está demasiado condicionado por el pasado.

Seguir estos programas inconscientemente cada día hace que, no solo resignemos nuestro libre albedrío, también nuestra energía vital. Luego, nos falta esa energía para procesos internos como la auto sanación o la creación de una nueva realidad. Hay un momento elegante cuando rompes las cadenas y recuperas toda tu fortaleza:

El dulce espacio del momento presente

Los estudios de Dr. Joe han medido y mostrado qué tan transformador es cuando llegamos completamente al momento presente. Es por eso que dedica esta lección y la meditación que la acompaña a la práctica de cómo llegar al momento presente. Las próximas meditaciones seguirán construyendo sobre esto.

¿Por qué es tan poderoso el momento presente?

∞ Entre el pasado familiar y el futuro predecible, hay un solo momento en el que lo conocido se abre y por ello, se puede convertir en algo nuevo.

—→ *El momento presente es dónde se abren todas tus posibilidades.*

∞ En el momento presente eres consciente y presente. No sigues ninguno de los programas subconscientes y automáticos y por ello, eres libre de percibirte claramente y de realinearte si es necesario.

—→ *Aquí es dónde tienes libre albedrío real.*

¿Cómo entras en el momento presente durante la meditación?

Sacas tu atención de todo lo demás y te abres a un ser sin límites más allá del tiempo y el espacio:

- ∞ Focaliza en la oscuridad sin límites que percibes cuando cierras tus ojos.
- ∞ Suelta tu cuerpo, crece más allá de él y vuélvete ilimitadamente incorpóreo.
- ∞ Suelta tu identidad, tu pasado, tus historias personales y vuélvete absolutamente libre como nadie, en la nada de la atemporalidad.

Estos pasos requieren práctica para poder ir más y más profundo con el tiempo. Simplemente sigue las instrucciones en la meditación y haz tu mejor esfuerzo.

Recuerda que no hay tal cosa como una mala meditación, cada meditación es una ganancia.

¿Qué tal si te encuentras pensando o planeando hacia delante sobre temas familiares, personas o eventos en tu vida?

¿Haz hecho algo mal? NO. Es esa parte de la consciencia en la que notas hacia dónde estás dirigiendo tu atención y energía. El simple hecho de notarlo, es un beneficio en sí mismo. Suavemente regresa al momento presente y debilitarás esta conexión vieja y recuperarás la energía que tienes disponible para crear algo nuevo.

¡Cada vez que te traes de regreso al momento presente es una victoria!

¡Diviértete con la meditación!

”

“

“El pasado familiar está basado en memorias y emociones. Esto nos vincula con el pasado y por ende, con el futuro predecible, porque inconscientemente esperamos un futuro similar y actuar en consecuencia”.



