



LA  
**CONSCIENCIA**  
DEL  
*Brilla con tu luz*  
**SER**

HS

*Brilla con tu luz*

## Prólogo

Consciencia del Ser, algo que pasa desapercibido en esta época, incluso en todas las épocas que hemos tenido la gran dicha de vivir y experimentar, aunque la mayoría de los seres de este planeta o dimensión, no recuerde nada e incluso algunos de los recuerdos estén alterados e interferidos por aquellos que desde el principio, hicieron todo lo posible para que seres como nosotros, seres divinos y maravillosos, no pudiesen recordar nada de su larga y extensa experiencia desde su creación hasta el día de hoy. Vidas sucesivas y experiencias varias a lo largo de nuestra existencia en este plano, fueron diezmadas de nuestra mente humana, para que esta experiencia fuese lo más real posible para que su cometido sea perfecto, pero ¿eso según quién?

Desde el inicio de esta experiencia terrenal, fuimos alterados en nuestra esencia humana para impedirnos recordar quienes somos y en mi humilde opinión, fue lo mejor ya que de esa manera la experiencia nos enseñaría todo lo que aquí, vinimos a aprender. No sería fácil ni sencillo, pero el camino, sería maravilloso y es ahí, donde nos alteraron aquellos que crearon estos cuerpos, donde nos limitaron tanto físicamente como en consciencia y espiritualidad, porque ellos si sabían hasta donde podríamos llegar al reencontrarnos con nosotros mismos, con nuestra Consciencia del Ser.

Nos llenaron de creencias, miedos, apegos y con ello, lo tenían todo listo para que nosotros mismos, nos fuésemos cada vez más

y más enredándonos en ellas. Nos hicieron creer en dioses, cuando nosotros somos esos dioses, nos hicieron creer en alguien omnipotente y malvado, cuando nosotros somos ese Ser, esa Consciencia omnipresente, pero en amor y luz, donde no se emiten juicios ni culpas, donde no se exige nada, donde se respeta el libre albedrío de todo en armonía con el todo, con el uno.

En definitiva, hemos estado teniendo experiencias desde la forma y el modo en el que esos seres, han querido que lo hiciésemos con el fin de tenernos siempre controlados a su placer.

Pero todo eso está llegando a su final con todas las energías que están llegando hasta esta tierra, este plano y ellas están ayudando a todos los seres a comenzar con su despertar, para que paso a paso podamos ir reconociendo en nosotros mismos, todo aquello que somos, reconocernos en el ser divino que realmente somos, puesto que este cuerpo en el que habitamos es un avatar, un vehículo para que nosotros podamos experimentar en este plano, en esta dimensión, todo aquello que requerimos aprender para poder seguir con nuestra evolución. Gracias a estos avatares increíbles y perfectos, podemos estar aquí presentes en consciencia, experimentando en la materia todo lo que habíamos creado con anterioridad desde nuestra consciencia, en armonía con todos los seres que nos acompañan, familia, amigos, conocidos, etc. Todos ellos forman parte de tu experiencia aunque solamente sea por un periodo muy corto o un periodo muy largo, ya que ese tiempo, lo decides tú en tu caminar y será tan corto o largo como tú requieras para aprender aquello, que esos seres te vienen a mostrar y del mismo modo

ocurre con nosotros, por ello es el no apegarse a nada en esta experiencia, pero si observan, es lo primero que hicieron aquellos que nos crearon, nos enseñaron a apegarnos a todo, a creer en todo y a pensar que en este cuerpo, en este plano, la mente es quien manda y dirige nuestro camino, nuestra experiencia, pero eso no es así, es nuestra consciencia quien nos guía y nos acompaña en el caminar para mostrarnos todo, pero no nos han enseñado a comprenderla, a entenderla y es por eso que he decidido compartir en este libro, todo aquello que he aprendido en consciencia con mi Ser, conmigo mismo.

Espero que estas experiencias les ayude a comprenderse un poco más desde otro punto de vista.

“Sean uno en consciencia con ustedes y el corazón les llenará de todo aquello que son”

HS

*Brilla con tu luz*

## Introducción

Qué es el despertar o a que le estamos llamando “Despertar”

Muchos de nosotros definimos o tratamos de dar significado a ese llamado “Despertar de consciencia” al simple hecho de darnos cuenta o de tener conocimiento de cuál es la situación general de la realidad en la que vivimos, pero, realmente es ese el significado de “Despertar de consciencia”, la confusión ha ido tan lejos que hemos llenado de información todo fuera de nosotros, que ya no sabemos qué es real o quienes cuentan la verdad.

Hemos infestado las redes sociales de información sobre seres extraterrestres, historias de otras constelaciones o sistemas estelares, de vivencias que otros seres han compartido porque han podido ver, sentir, comprender, etc. sobre su propia experiencia de alma, que nos hemos olvidado realmente de cuál es el verdadero significado de “Despertar de consciencia”, y ese no es más que el despertar nuestro a nivel individual, de todo lo que realmente somos en esencia y del porqué estamos en esta realidad o experiencia terrenal.

Seguimos buscando fuera toda la información que nos permita dar un sentido a todas esas sensaciones, ilusiones, sueños, visualizaciones, que a lo largo de nuestra vida hemos tenido y es ahí donde volvemos a equivocarnos, una vez más hacemos lo mismo que hicimos en otras civilizaciones antes que la nuestra (Atlántida, Lemuria), nos dejamos llevar por las emociones y

sensaciones externas hasta que confundimos el Ser con los sentidos y es cuando olvidamos que todo lo que realmente nos llena y nos mantiene en esa calma plena es dentro de nosotros.

Estamos siempre buscando algo que nos haga sentir aquello que somos fuera porque es mucho más sencillo y fácil de acceder, pero eso nunca nos ha llevado a encontrar lo más importante, aquello que tratamos de encontrar toda la vida y es simplemente porque buscamos fuera.

Si buscas fuera lo que piensas o crees que te va a llenar dentro, simplemente te llenará fuera con todo aquello que encuentres en esa búsqueda, pero si buscas dentro de ti todo aquello que quieres encontrar, te llenarás de aquello que eres, de todo lo que realmente eres y que siempre has sido, un Ser divino que busca ser Consciente de sí mismo.

El “Despertar de Consciencia” es encontrarte a ti mismo, después de buscar en ti todo lo que eres como Ser divino y para ello requerimos observarnos con tanto detalle que podamos ver y comprender los pensamientos antes de que se formen, poder entender nuestras emociones sin dejarnos llevar por ellas, comprendiendo que lo que nos están mostrando es aquello que requerimos aprender para seguir evolucionando. Es discernir todo en cada momento hasta llegar a hacerlo de una manera tan sencilla que podamos ver todo el detalle de cada cosa que discernimos desde nuestro centro, sin poner emociones, juicios, culpas, etc., en aquello que estamos discerniendo y es en ese momento, cuando seremos ecuánimes y coherentes con nosotros mismos hasta el punto en que seamos uno en

consciencia con nuestro Ser Superior, con nuestro Yo Soy, con nuestra divinidad.

Y para lograr eso, debemos de tener unos puntos claros en nosotros mismos, ya que cuando comenzamos a entender que es el despertar de consciencia y que es eso lo que queremos lograr, debemos enfocarnos en:

- Comprender que son los apegos y desapegarnos de todo, entendiendo que el desapego es un estado mental donde al entender que todo es parte de una experiencia, no hay juicio alguno y no ponemos emociones ni sentimientos hacia nada, ni enlace familiar o sanguíneo, ni material, ni emocional, etc., de esa forma nos permitiremos seguir el propósito de nuestro Ser en esta experiencia terrenal.
- Quitarnos los miedos, pues son parte de nuestra mente hacía lo desconocido, o lo que cree y piensa que puede ocurrir, siempre basándose en pasados o futuros, nunca los presentes que son la parte importante en la que vivimos y experimentamos. Recuerda que vivimos en un presente continuo toda nuestra existencia. Las consecuencias de nuestro presente son las acciones del pasado, por ello sé todo aquello que eres en tu hoy, divinidad, y disfruta de tu experiencia en ese amor.
- Eliminar todas las creencias que nos hemos impuesto sobre todo en la vida y en la existencia, ya que simplemente son limitaciones para que nunca conectes con tu Ser y tu Consciencia.

Con esos tres puntos podrás experimentar todo en ti desde tu corazón, comprendiendo y entendiendo todo lo que ocurre tanto fuera como dentro de ti, respetando el libre albedrío de todos los seres y compartiendo todo aquello que eres cuando así se requiera y con los seres que lo requieran.

La facilidad o dificultad con la que puedas ver u observar todo a tu alrededor, siempre será tu elección, porque tú, eres quien tiene el poder de cambiar tu realidad, y por ello, ver todo como tú quieras verlo desde tu consciencia.

Entiendo que esta parte no es tan sencilla como parece, pero puedo decirte que paso a paso lo podrás ir comprendiendo mejor y lograrás verlo desde tu punto de vista, sin alterar el proceso de otro ser ajeno a ti, simplemente déjate fluir por todo aquello que eres y ten paciencia contigo como lo tendrías con alguien cercano a ti, porque el Ser más cercano que tienes eres Tú.

Recuerda quién eres y estarás unido a la Consciencia del Ser.

*Brilla con tu luz*

Cuantas veces a lo largo de nuestra vida, nos hacemos algunas de las siguientes preguntas: “¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿quién o qué soy realmente?” estas y muchas otras preguntas, aparecen por nuestra mente llevándonos a respuestas increíbles

y en algunos casos, no muy perdidas; pero es tanta la información alterada o la interferencia que han creado para que donde menos pienses en buscar sea dentro de ti, que nos vemos envueltos en creencias, apegos, miedos, dudas, incertidumbres y estas por nombrar algunas de las tantas historias que nos han ido mostrando para que nosotros mismos las fuésemos creando dentro de nosotros.

Muchas de las veces, a lo largo de nuestra vida, existen momentos en los que podemos sentir y en algunos casos ver, un ápice de nuestro Ser hablándonos o mostrando que la decisión que estamos a punto de tomar no es la más “interesante” para nuestra experiencia o para nuestro momento. Es ese sentir donde algo dentro de nosotros nos dice o nos hace saber que no sería prudente aceptar lo que estamos a punto de hacer. Ese sentir, esa corazonada ese “algo” extraño que a veces sentimos, ese es nuestro Ser directamente hablando con nosotros.

La mayoría de las veces nos confundimos al pensar o creer que somos algo diferente a nuestro Ser y como en mi caso (hasta que lo aprendí) nos referimos a “Él” en tercera persona y eso es erróneo puesto que no hay “Él” sin el “Yo”, por eso cuando nos reconocemos a nosotros en uno mismo, nos decimos “Yo Soy”.

Es interesante observar como a lo largo de nuestra vida o mejor dicho, nuestra “experiencia terrenal”, nos vamos mostrando las ocasiones y oportunidades para reconocernos y de esta forma hacernos entender que no estamos solos, porque ese sentimiento de soledad siempre nos acompaña a la mayoría cuando estamos en el camino de reencontrarnos con nosotros

mismo, pero muy pocas veces prestamos atención y todo aquello que nos exponemos para despertar, queda simplemente en un pasaje penoso que nos llena de amargura, tristeza, depresión, etc.

Lo importante en estos casos es tratar de no desesperarse, no culparse o juzgarse por haber o no hecho algo, pensado, sentido o cualquier otro sentimiento o emoción al respecto que te lleve a observar que esa “soledad” que estamos observando en ese instante de nuestra vida, no es más que un juego de pensamientos alimentados con nuestras creencias, apegos, anhelos, miedos, etc., y que cumplen un cometido muy importante para nuestro despertar... aprender a observar-nos.

La observación constante de nosotros mismos es vital para poder entender lo que es hacernos conscientes con nosotros en plenitud, conociéndonos y reconociéndonos en uno mismo donde las creencias, apegos y demás limitantes comienzan a perder ese poder que les hemos dado para mantenernos en un mundo externo...es decir, a lo largo de nuestra vida, mientras estamos dirigidos por nuestras creencias y demás (que son parte de las creencias que nos han inculcado y metido a lo largo de los años), simplemente somos los que los demás quieren o esperan o pretenden o desean que nosotros seamos, sin permitirnos a nivel individual, darnos el tiempo para escucharnos y dejarnos llevar por esa “vocecita” que a veces resuena dentro de nosotros.

Y para poder comenzar a escucharla sin interferencias ni cosas ajenas a nosotros mismos, lo primero que requerimos hacer es

eliminar las creencias, apegos, miedos, dudas, límites, sobre nosotros y los demás.

Entender que no requerimos hacer juicios sobre nadie puesto que no somos jueces, no pretender ser maestro con nadie ya que somos el alumno que busca entender y comprender todo aquello que es, no tratar de saberlo todo puesto que solamente sabrás aquello que requieres para tu experiencia terrenal, estas y algunas otras cosas importantes son las que iremos aprendiendo en el camino que decidimos tomar cuando elegimos hacernos conscientes.

Yo a lo largo de los años, he tenido muchas experiencias de muchos tipos que me han mostrado muchas cosas de las que he aprendido y en las que otras aún hoy, continúo aprendiendo. A veces me preguntan cómo le hago para permanecer en calma, para no entrar emocionalmente en algunas vivencias de quienes están cerca de mí e incluso de mis propias situaciones que se han ido creando o solventando paso a paso desde el momento en el que decidí estar en mí y reencontrarme conmigo.

La verdad es que no soy diferente a nadie o por lo que he podido comprender y sentir, todos somos iguales en modo y forma, aunque cambiamos en el cómo observamos las cosas y es ahí (y en algunos detalles más) donde nos diferenciamos unos y otros. Por ejemplo, yo toda la vida he tratado de observarme en el cómo hacía, pensaba, sentía, creía, etc., todo aquello que ocurría dentro de mí, con la firme intención de ser mejor persona para conmigo y con los que estaban frente a mí. En algunas ocasiones, como es normal en todo camino de aprendizaje, cometemos

errores de un tipo u otro, pero lo importante es verlos y tratar de entenderlos para ver y sobre todo poder sentir dentro de uno, dónde y cómo le hiciste en esa situación para poder entender el cómo hacerle en un futuro y no volver a sentir todo lo que se siente cuando uno es consciente de lo que ha hecho...(todos sabemos a qué me refiero con esto, todos sabemos que está bien o mal en esta vida como para saber qué hacer y cómo hacer).

Cuando uno comete un error mientras que está en esa búsqueda, puede sentir dentro de su corazón dolor, angustia, miedo, etc., emociones que aparecen para mostrarnos qué es lo que debemos aprender para tener nuestra experiencia terrenal sin altercados, ni situaciones que puedan estresarnos o lastimarnos tanto física como emocionalmente. Son esas cosas las que nos van mostrando y enseñando a observar dentro de nosotros mismo como aparecen esos sentimientos o emociones para reconocerlas no como las emociones que son, si no el reconocer cómo y porqué aparecen, para que de esta forma aprendamos a observarnos y a hacernos conscientes de qué y del cómo queremos hacer las cosas.

Es importante entender que la observación debe ser constante sobre pensamientos, actitudes y todo lo que uno mismo haga, piense, sienta, crea, etc. Para que de esta forma podamos conocernos y aprendamos de nuestros procesos para así, poder cambiarlos, integrarlos, aprenderlos, etc.

Sugiero tratar de comprender que todo lo que estamos compartiendo en este escrito, simplemente es y será una pequeña guía para todos aquellos que requieran o necesiten

tener todas las herramientas posibles, para poder hacerse consciente consigo mismo, con su Ser.

Es muy probable que en el camino del despertar de consciencia nos encontremos con diferentes situaciones y momentos que nos harán dudar si estamos o no en el camino correcto, si lo estaremos o no haciendo bien o mal, etc. y os quiero decir, que eso es lo más normal porque de todas esas dudas y cuestionamientos, aprenderemos a observarnos directamente en nuestros estados más bajos, donde el Ser más cerca de ti va a estar. Recuerda que sois uno y de la misma forma en la que tú lo harías con un niño e incluso con aquellas personas que estén en un momento delicado y tratas de comprenderlos y ofrecerles calor y apoyo, “Tú” o lo que es lo mismo “el Ser” estará a tu lado, contigo y apoyándote.

Es importante aprender a discernir todo aquello que transita por ti, por tu vida, por tu día a día, aprendiendo a observar – te, sin emitir juicios o culpas por cosas de las que solamente tú, vas a prestar atención y juicio, recuerda que nadie más va a enjuiciarte por tus actos o pensamientos y es ahí, donde se requiere prestar atención a cómo te tratas tú y paso a paso ir cambiando contigo mismo para que el aprendizaje y el camino hacia la consciencia del Ser sea armonioso, en calma y con todo el amor que eres y somos.

No tengas prisa por llegar a la meta y disfruta del camino porque en él aprenderás, disfrutarás, llorarás, experimentarás y nunca más volverás a vivirlo tan intensamente, por eso os comparto esto...disfruta de ti y de todo aquello que hay frente a ti desde tu

corazón y aprende a “ver con los ojos de un ángel y a disfrutarlo como lo haría un niño”.

Aprende a fluir con la alegría y el amor en lugar de la pena y el dolor, perdónate a ti mismo de aquello que creas que debes de hacerlo y simplemente aprende con amor de lo que consideres que debes. No por pedir perdón reconoces el error o integras el aprendizaje, la mayoría de las veces simplemente lo hacemos por creencias sobre lo que es correcto o no, o está bien o no, o simplemente es lo que la otra persona quiere escuchar, pero tú, no lamentas o sientes esa disculpa desde tu corazón y en esos casos, lo único que haces es engañarte tú mismo.

En el camino, trata de comprender que todo aquello que creías, no es, que simplemente son historias que te han contado para que pienses, creas y sientas como todos los demás y de este modo, nunca te pongas a discernir o a sentir desde tu centro, todo lo que es, porque el único que nunca te va a engañar sobre lo que es o no, es tu Ser.

Tenemos muchas historias que han hecho realidad por el simple hecho de repetirlas y hacerlas creer a la humanidad pero cuan ciertas son o que tan reales, sin embargo tú las has creído de una manera u otra y en esta búsqueda que estás haciendo, la primera parte es dejar de creer y comenzar a fluir con lo que sientes en tu corazón, prestando atención a tu mente para no equivocarte, puesto que es la mente la que te llevará a esos laberintos mentales donde no sabrás que es real o no, discierne y relájate antes que nada y después, haz algo por ti...date 5 minutos en silencio y con mucho amor hacia ti para entrar en esa calma

mental que será la que te lleve a sentir la respuesta que requieres tomar.

En ese camino vas a encontrar muchas formas de aprender, de ver las cosas, de experimentar, de sentir, etc., pero en mi humilde opinión, te aconsejo a comprender algo importante...tú tienes el poder real y verdadero de cómo quieres ver o hacer o pensar o sentir etc., sobre todo lo que hay dentro y fuera de ti, nunca lo olvides. EL VERDADERO PODER QUE TENEMOS ES QUE PODEMOS VER TODO COMO NOSOTROS QUERAMOS HACERLO. Y de ahí partirá una parte muy importante del camino hacia La Consciencia del Ser.

Nosotros somos quienes creamos todo aquello que creemos, aunque la mayor parte del tiempo lo hacemos de manera inconsciente y sin prestar atención a nada, pero esa es la gran verdad que nos han ocultado y por la cual te encuentras leyendo estas palabras. Te irás dando cuenta tú solo, de todo lo que estoy compartiendo contigo y siempre será a tu modo y a tu ritmo, sin que tengas que ir más rápido o más lento porque alguien que conozcas o que sigues por las plataformas digitales dice o cuenta, tú ve a tu ritmo. Recuerda que no es una carrera sino todo lo contrario, es un paseo relajado y calmado donde vas a ir reencontrándote contigo mismo y te puedo asegurar que va a ser un viaje fascinante y maravilloso.

La importancia de hacerse consciente de quién eres, es la posibilidad de ver las cosas que hay frente a ti tal y como realmente son y no de la manera en la cual nos han hecho creer. Aunque a veces dudemos de lo que estamos logrando en nuestro

proceso, sea por comentarios de personas ajenas a todo tu proceso como de personas que ya se encuentran en él, debemos tener la paciencia suficiente como para hacernos comprender que el camino que estamos recorriendo, conlleva un tiempo para en primer lugar, desprendernos de las creencias, desprendernos de los limitantes que nos hemos y nos han impuesto por lo que se debe o no hacer, pensar, decir, etc....esta parte es muy importante integrarla, es decir, es muy importante observarla y ver cómo nos afecta para ir paso a paso comprendiendo todo lo que estamos aprendiendo, desde el lado del observador sin juicio y sin culpa.

Es muy interesante observarse cuando estamos pensando y ver como los pensamientos aparecen, se quedan y nos enganchamos en ellos y las dificultades que encontramos para dejar esa cadena de pensamientos que, a su vez, nos han recreado sentimientos y emociones que, a su vez, nos van metiendo en un tubo de obscuridad del cuál, se nos hace casi imposible salir. Comprendo cuando en ocasiones me pongo a compartir con otras personas sobre la dificultad o facilidad que hay de entrar y/o salir de esas situaciones y aunque entiendo que para quienes tengo frente a mí no se les facilita y se les complica mucho verlo desde mi punto de vista, trato de hacerles comprender que todo lo que ocurre y pasa en todas y cada una de esas situaciones, son creaciones nuestras de un modo consciente o inconsciente, y tengo que hacer hincapié en esa parte porque es muy importante darse el tiempo para entender y comprender ese detalle.: “SOMOS QUIENES VEMOS Y OBSERVAMOS LAS COSAS DESDE NUESTRO

PUNTO DE VISTA” y es ahí en donde podemos ver el verdadero poder que existe en nosotros.

- ¿cómo quieres ver las cosas?
- ¿cómo quieres sentir las?
- ¿cómo quieres entender las?
- ¿cómo quieres integrar las?

Éstas y muchas preguntas más podemos hacernos una y otra vez, pero al final la respuesta siempre será una sola...**TODOS COMO QUERAMOS VERLO.**

Cuando eliminas de la ecuación de tu vida las dudas, el miedo, el apego, la incertidumbre, etc., lo que queda es el SER, tan infinito y amoroso como curioso y sorprendido, pero a su vez, consciente de quién y qué es y que hace en esta existencia. Para el Ser, esta experiencia terrestre es un viaje maravilloso de aprendizajes en todas las vertientes que te puedas imaginar, donde no existe el juicio por nada, las culpas, los apegos, los miedos, pero que a su vez lo experimenta desde la observación física, mental y emocional para aprender y emocionarse con lo aprendido, porque es en esta experiencia terrenal donde podemos sentir, oler, ver, escuchar, tocar, saborear, etc. todo aquello que en su momento creamos desde la consciencia y es en este momento en el que estás, donde lo estás experimentando físicamente desde la materia.

Entender todas estas cosas nos va a ayudar a comprender mejor los procesos por los cuales vamos a pasar mientras recorreremos el camino del despertar y desde donde vamos a poder integrar más

fácilmente todo aquello que estemos viviendo en cada momento del camino.

Sé, que no es sencillo eliminar muchas de las creencias que tenemos y que día a día nos seguimos metiendo en la mente, como las creencias religiosas, creencias educacionales, creencias sobre el parentesco, etc., pero debemos entender que, para poder poner información nueva dentro de nosotros, tenemos que sacar aquella que nos mantiene atados o vinculados con toda la creación de la vida que hasta este momento hemos llevado.

Eliminar las etiquetas que ponemos y que hemos estado poniendo toda nuestra vida a todo lo que conocemos para poder definirlo como las etiquetas de (padre, madre, hermanos, familia, dios, etc.) será una parte importante para dejar de darle la importancia que durante toda nuestra existencia nos han enseñado, porque esas etiquetas entre muchas otras, nos mantiene alejados de la verdadera enseñanza que es nuestro propio Ser. Aprender a vernos como parte de un todo y no como parte de una parte es y será uno de los principios para encontrar en nosotros la Consciencia del Ser puesto que el Ser no reconoce a los demás por sus etiquetas si no por lo que son verdaderamente. Definir que para nosotros es más importante alguien que tiene una etiqueta concreta que otro que no la lleva nos mantiene en ese juicio sobre qué y quién es mejor o no, más o menos, etc. y todo ello nos sigue manteniendo en el lado del desconocimiento de quién Soy. Sé que muchos no entenderán mis palabras, pero no trato de convencer a nadie, solamente comparto aquello que he aprendido y que mi Ser me muestra

desde el amor que somos puesto que soy uno en consciencia con mi Ser.

No definir a los demás por sus etiquetas no les hace menos ni más, simplemente les hace Ser y a ti te hace sentir realmente en donde estás, dándote cuenta de que formas parte de todo y que simplemente eres una pieza más de ese puzle tan increíble que somos, porque nadie es más o menos ni mejor o peor que otro, cada uno de nosotros hace aquello a lo que vino, aunque no sea consciente de ello. La diferencia es cuando tú despiertas y te haces consciente y es cuando te das cuenta que todo tal y como existe, es perfecto, que no tienes que cambiar nada o tratar de hacerlo fuera, que no vas a conseguir nada enfocándote en lo que existe fuera de ti, que solo necesitas mirar dentro de ti y comenzar a escucharte y a darte el tiempo para observarte mientras vas caminando en tu experiencia, dándote la oportunidad de compartirte el amor que eres y con ello, todo lo que experimentas a cada momento de tu vida.

No te enjuicies o culpes por aquello que hiciste, dijiste o pensaste y trátalo directamente contigo, hablándolo con cariño y paciencia como lo harías con un niño cuando tratas de explicarle lo que está bien o mal (según nuestras creencias), pero si te observas en ese momento, al niño lo estás tratando con amor, cariño y paciencia, por lo tanto, no seas duro contigo y en lugar de juzgarte o culparte, acompáñate y compórtate como tu amigo donde podrás escucharte y darte ese consejo que tú mismo harías con él.

He podido observar en otras personas, que durante sus procesos recaen a veces en las mismas situaciones que les lleva al juicio, la culpa e incluso a lastimarse emocional y mentalmente, no te preocupes porque esos procesos son muy normales y aunque puedas llegar a creer que en lugar de avanzar estás retrocediendo, no es así, puesto que con el simple hecho de poder observar tus propios procesos, hacerte consciente de que los estás observando y encima tratar de comprenderlos e integrarlos, es un avance muy muy grande hacía la Consciencia del Ser.

Casi siempre, coincide la situación en la cual hemos pasado un trauma emocional, mental o físico, donde lo único que conseguimos ver dentro de todo lo ocurrido, es lo que pensamos que es negativo o aquello que nos hace entrar en un estado similar al que recordamos cuando ocurrió dicho trauma y no solo nos mantiene en ese recuerdo donde las emociones, sentimientos y la propia mente se van enredando cada vez más y más, si no que no conseguimos verlo de un modo diferente aun cuando nos ayudan a entenderlo o a tratar de entenderlo con ejemplos mixtos, pero la verdad es que donde conseguimos acercarnos a esa consciencia y aprender de esa experiencia (trauma), es al cambiar en nosotros las preguntas que nos hacemos y la forma de observar todo lo ocurrido no solo en lo que pasó fuera sino en lo que pasó y pasa dentro.

De esa forma lo que vamos a experimentar es un aprendizaje propio que proviene de nuestra consciencia al ponernos nosotros mismos como observadores y observados.

Normalmente hacemos únicamente la primera parte en la que observamos desde nuestro dolor la escena y ese detalle es el que va metiéndonos más y más en ese abismo de emociones, sentimientos, pensamientos, etc., pero todo eso cambia cuando comienzas a observarte desde el estado más profundo, me explico: cuando te ves en esa situación y comienzas a sentir o a ver en ese recuerdo el dolor de la escena, del comportamiento de las personas e incluso del cómo reaccionaste tú, pasa desapercibido el Yo Soy y nos olvidamos de observarnos no superficialmente sino más en profundidad (porqué reaccioné así, porqué siento esto, que es lo que no veo, cuál fue mi intención y porqué, etc.) estas y algunas otras preguntas son las que te van a llevar a respuestas diferentes de las que normalmente te haces cada vez que entras en ese estado de confusión, de dolor, de desesperación, de frustración, etc.

Todo esto nos enseña algo muy importante sobre cómo nos tomamos nosotros las cosas tanto de fuera como de dentro y es que tenemos el gran poder de cambiar todo aquello que está dentro y frente a nosotros, COMO QUIERO OBSERVAR Y VER LO QUE HAY FRENTE A MI, porque una vez que comienzas a cambiar las preguntas que te haces en aquellos estados comenzarás a ver las cosas de manera diferente y ese detalle te hará cada vez más consciente de ti y de todo aquello que haces, piensas, crees, sientes, etc. y por consiguiente, estarás más cerca de la Consciencia del Ser.

Comprendo de un modo muy personal que todo este proceso no es sencillo desde el momento en el que estamos acostumbrados a pensar, sentir, creer, actuar, etc., de un modo muy concreto y

con las enseñanzas que nos han ido y hemos ido aprendiendo en nuestra inconsciencia, pero por eso mismo os recuerdo siempre que lo más importante en el proceso es tenerse paciencia o como yo lo “defino” tenerse AMOR.

Estamos en un momento en el que podemos encontrar no solo información sobre espiritualidad, sino sobre razas extraterrestres, intraterrestres, cursos de todo tipo, terapias de todo tipo, ayudas por todos lados sobre temas cuánticos, sobre sanación, sobre despertar, sobre limpiezas, etc., etc., pero no he visto uno solo donde expliquen y ayuden a entender de una manera muy consciente que nada de esto te llevará a ti o a conectar con tu consciencia, con tu Yo Soy, con tu Ser Superior, en definitiva, nada de eso te va a conectar contigo mismo y es por algo tan simple y sencillo como lo que siempre escuchamos y parece que nunca entendimos, todo lo que buscas está y lo encuentras dentro de ti, sin necesidad de hacer nada más que interiorizar en ti mismo y escucharte (aunque a veces uno cree o piensa que no se escucha), escúchate y déjate llevar por esa parte interior tuya que de manera muy sutil te avisa y te guía en cada paso, sin alterar tu libre albedrío o decirte qué o cómo hacer.

Yo siempre que coincido con seres que quieren saber más acerca de todo lo referente a hacerse consciente o a cómo hacerse consciente, estar en calma, tener la mente en silencio y todo aquello que hay en ti, les digo lo mismo...si buscas fuera como hacerle para sentir todo lo que eres dentro, encontrarás todo lo que hay fuera, pero no lo que hay dentro.

Yo voy a recomendarte algunos pasos que yo personalmente he estado haciendo no para despertar y estar conectado de forma consciente a mi Ser Superior, sino para que paso a paso vayas siendo más consciente de ti mismo porque ese es el camino para conectarte a tu Consciencia del Ser.

- Ten la intención de Ser cada momento del día, mejor Ser contigo y actúa en consecuencia con los demás.
- Observa a cada instante tus acciones, pensamientos, sentimientos y emociones no para juzgarlas o culparlas sino para aprender de cómo hacerlo la vez siguiente.
- No juzgues fuera a los demás seres pues tú no eres juez de nadie y eso te incluye a ti mismo. Recuerda que estas aprendiendo a Ser.
- Acalla tu mente con la observación pues aprenderás a ver a tu mente como parte de ti y no a ti como parte de tu mente.
- Observa tus actitudes para contigo y respeta lo que observas de ti, háblate sin ofenderte y con el cariño que mereces.
- Observa como respiras, como hablas, como escuchas, como miras y hazlo con la inocencia de un niño, aprendiendo de ti y sorprendiéndote.

Seguramente podría poner más, pero creo que, con estos tips se puede hacer uno mismo consciente de aquello que es en este momento y ver paso a paso la evolución y el cambio. Recuerda que para lograr todo esto es necesario eliminar creencias de toda índole que hemos estado conservando por el simple hecho de que “nos han enseñado” a como Ser, pero nadie nos preguntó

como queríamos Ser nosotros sin estar sometidos a esas creencias y limitaciones.

A veces nos cuesta darnos cuenta de todas las creencias que tenemos y por las cuales continuamos cometiendo las mismas decisiones y actos que nos van encaminando a lo que ya conocemos y cuando tratamos de salir o encontrar una salida para poder enmendar, cambiar, aprender, etc., sobre todo lo que nos ocurre, no somos capaces de verlo y observarlo desde nuestra consciencia, siempre estamos involucrando a nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y demás. Por ello, cuando decidimos que queremos cambiar todo aquello que nos lastima y seguimos viendo las cosas con todas aquellas creencias que estamos compartiendo en este libro, se nos complica y nos hace pensar o creer que no estamos avanzando, pero la verdad es que sí, porque con el simple hecho de darse cuenta de los procesos en los que nos encontramos, nos estamos diciendo y haciendo más conscientes de todo lo que pensamos, creemos, sentimos, etc., y esa es la finalidad para llegar a hacernos conscientes plenamente de nosotros mismos.

Durante todo el libro, vas a leer una y otra vez frases como “ten paciencia contigo”, “aprende a observar todo lo que haces”, etc. y no me cansaré de compartirlo contigo porque el detalle más importante en todo, eres tú, nunca olvides este detalle.

Algo en lo que siempre caemos, además de todo lo mencionado con anterioridad, es el pensar una y otra vez si estamos en el camino correcto, si lo estamos haciendo bien, si estoy

observando todo desde mi centro e incluso preguntas contrarias a ello como, porqué caigo en lo mismo, por qué no veo avance cuando entro en los mismos pensamientos y emociones, etc.... por favor, no te preocupes y recuerda que estás en un proceso muy importante contigo, que es el de cambiar en ti todo aquello que te mueve emoción y sentir en tu pecho, en tu estómago o mejor dicho, en tus chakras Plexo Solar y Corazón. Es ahí donde muchas de nuestras preguntas podemos sentir su respuesta en forma de vibración, como algo que nos acostumbraron a ver de un modo muy concreto (algo no está bien), pero si lo observamos, nos dice todo lo que requerimos, solamente requieres aprender a observarte y observarlo y aprenderás a entenderte y entender las reacciones que suceden en esa zona de tu cuerpo.

En la observación aprenderás, aunque será un camino más lento y juicioso, que otras partes de tu cuerpo te avisan o responden de todo lo que ocurre tanto dentro como fuera, pero ese capítulo lo dejaremos para más adelante, cuando ya estés listo a entenderte y reconocerte como uno sólo en ti.

A veces, cuando estamos en silencio y nos abruma los pensamientos, sentimos que tan difícil es acallar la mente y tratar de observar que estamos pensando y ello, nos lleva a diferentes direcciones que en la mayoría de casos se nos dificulta comprender e incluso entender el o los motivos para todo ese canal de pensamientos de todo tipo, que nos llevan en muchos momentos a sentir y tener emociones tan fuertes, que nos enreda y nos lleva a lugares donde el dolor, la tristeza, el miedo y

otros sentimientos y/o emociones nos mantiene por un largo tiempo e incluso podemos quedarnos en esas historias creadas o que traemos del pasado, hasta días e incluso semanas o meses, lo que nos lleva hasta una depresión que podría lastimarnos de formas y maneras muy duras. Por ello, requerimos aprender a observarnos en todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, para realmente conocernos como somos, actuamos, pensamos, sentimos, nos emocionamos y aprender a ir más allá de la superficie. Preguntarnos no solamente el (porqué), sino también el (cómo), ya que en la mayoría de los casos simplemente vemos lo que nos hacen los demás sin enfocarnos en cada situación, en cómo lo vemos nosotros o como nos lo estamos tomando, como lo sentimos y dirigimos en nosotros mismos, etc. Tenemos que aprender a observar todo desde todos los ángulos, pero, sobre todo, de aquel que me muestra y me enseña lo que requiero aprender con esas situaciones o experiencias.

Si tenemos una situación donde he discutido con otra persona, independiente de la intensidad o del grado de discusión, podremos no solamente ver los motivos que he tenido o que la otra persona ha tenido, sino como he reaccionado yo para aprender desde mi centro y mi consciencia, en el amor que soy, que es lo que esa situación y esa persona me está mostrando, mirándola sin juicio, sin culpas, simplemente observando desde la consciencia que Yo Soy, toda la situación. Cuando comprendemos que todo lo que ocurre alrededor de mí, es para aprender y disfrutar de mi experiencia (nunca vinimos a este mundo para sufrir o lastimarnos), conseguimos algo que nos cambiará para siempre nuestra forma de ver las cosas y la vida

misma, por ello el cómo observas tú es la clave para que las experiencias frente a ti, te afecten de un modo u otro, nosotros tenemos el gran poder de cambiar nuestra realidad pero siempre que lo hagamos de forma consciente con nuestro Ser, ya que la intención con la cual hagamos todo será la base de la consecuencia que aprendamos.

Es muy sencillo hablar de los demás, criticarles, juzgarles e incluso en muchos casos hasta desearles ciertas cosas en ciertos momentos de ira, enfado, frustración, etc., pero de la misma forma en la que nos dejamos llevar en todos esos momentos, podemos ser conscientes de lo que estamos haciendo, observándonos y aprendiendo de lo que no queremos para nosotros mismos, de todo aquello que resuena de un modo negativo en mi interior, cambiándolo dentro de nosotros con el amor que somos y en plena consciencia de lo que queremos hacer, poniendo toda la intención en esa emoción. Al final de este ejemplo, podemos darnos cuenta de que todo lo que requerimos para hacernos conscientes es aprender realmente a observarnos, no desde el EGO, desde la emoción o deseo, sino desde nuestra consciencia, sin poner emociones o sentimientos diversos en nuestras acciones, simplemente observar con la intención de aprender con todo aquello que hago Yo, porque ahí es donde comienza la conexión del Yo Soy, haciéndose consciente y observador desde tu centro de todo lo que eres.

Cuando alguien te pregunta ¿quién eres? ¿Qué es lo primero que dices?, Yo Soy, pues de esa manera se comprende todo aquello que eres, reconociendo todo lo que eres en cada momento sin juzgarte a ti mismo o culparte porque es desde ahí, donde

podemos reconocer que no somos jueces para culparnos o juzgarnos y de la misma manera no lo somos para los que están frente a nosotros. Al reconocernos en ese Yo Soy, comenzamos a comportarnos de manera más compasiva y amorosa con nosotros, no desde el sentimiento de amor que conocemos en este plano sino desde el amor y la compasión que comprende el todo en uno mismo.

No compliques tu existencia ni tu experiencia recreándote en pensamientos, calma tu mente desde la intención de Ser y recorre tu experiencia aprendiendo y disfrutando con el amor y la compasión hacia ti mismo y los demás.

Es momento de comenzar a observarse desde la intención de Ser cada momento que vives, mejor Ser contigo, desde la consciencia del ser humano observarse sin juicio ni culpa por todo aquello que piensas, sientes, actúas, respondes, etc., es decir, por todo lo que puedas llegar a hacer en cada momento de cada instante. De esa manera comenzarás a Ser consciente de ti mismo y por consiguiente a estar más cerca de la Consciencia del Ser.

*Brilla con tu luz*

## Discernimiento

¿Qué es el discernimiento? Es, algo que está de moda desde hace un tiempo, el discernir las cosas o como se solía decir, pensar en las cosas y todo lo que conlleva el hacerlo.

Para mí el discernir es pensar en todo lo que haces o recibes de fuera, pero siendo consciente de lo que haces, tratar de no poner emociones en todo aquello que quieres discernir o pensar y hacerlo desde la objetividad, desde la observación. Todo aquello que pensamos, escuchamos, observamos, etc., requerimos discernirlo para poder de manera consciente entenderlo y de esa forma interiorizarlo o integrarlo y con todo ello, poder comprender bien lo que aprendemos de todo lo que discernimos, pues es el motivo para hacerlo, aprender aquello que requerimos para seguir caminando hacia la consciencia del Ser.

Muchas veces encontramos desacuerdos en lo que vemos, observamos, escuchamos e incluso en lo que pensamos y tratamos de hacer de todo para poder entender lo que requiero

(discernir) o incluso tratar de dar vueltas a nuestra mente (pensamientos) para volver a tratar de entender e integrar lo que acabamos de recibir y que en la mayoría de los casos...no logramos hacer.

No se preocupen por ello, es lo más normal y debemos de ser pacientes con nosotros mismos, entendiendo y comprendiendo que el camino que estamos tomando para llegar a nuestra consciencia del Ser, no es tan fácil por todo lo que hemos estado viviendo y por sobre todo nuestras creencias, apegos, miedos, etc. Por ello es importante que tengamos claro que Discernir es, en primer lugar, la paciencia para poder observar desde nuestro centro y de un modo consciente, todo lo que está y entra en nuestra mente, sin dejarnos llevar por las emociones o los sentimientos hacia lo que estamos tratando de discernir e incluso hacia nuestros propios pensamientos, incluyendo los que se puedan ir formando o creando mientras tratamos de discernir.

De esta forma podremos ir comprendiendo que el discernir lo que así sintamos que requerimos hacer (en mi caso siento que es conveniente discernir todo), es ir comprendiendo de un modo muy visual y entendible, todo lo que está en nuestra mente, es decir, lo que nos llega por nuestros sentidos, que son la parte importante de todo este entendimiento.

Como ejemplo me gustaría poner uno que siempre comparto con aquellos con los que tengo el placer de hablar o compartir algo, y es el siguiente. Cuando recibimos una información por cualquier medio y de cualquier índole, lo primero que solemos hacer es dejarnos llevar por los sentimientos o emociones que esa

información nos pueda causar, ok pues para aprender a discernir con nosotros mismos, sería buenísimo, observar todo lo que ese instante o momento, causa en nosotros, (pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes, etc.), porque ellos son la primera barrera que encontramos y que pueden hacernos interpretar esa información de un modo u otro. Al observar todo esto podremos ver cómo discernimos sobre ello, haciéndonos preguntas de ¿cómo? ¿por qué?, etc., de todo lo que nos hace reaccionar sobre esa información, ya que al hacerlo vamos a ir integrando de una manera consciente lo que estamos observando en ese discernimiento no solo de la información, sino de la parte que no solemos prestar atención y que es, la que más nos va a ayudar a llegar a esa consciencia del Ser, todo lo que mueve dentro de nosotros cuando nos llega una información, sea cual sea.

Por ello y para que quede muy claro, en mi manera de ver todo, el discernir es observar todo (y cuando digo todo es todo lo que he expuesto y más en algunos casos) comprendiendo en nosotros mismos, lo expuesto en dicha información, aquella que vamos a integrar de una manera consciente en nuestro Ser.

Esta semana hice primero dos ayunos de 24 horas y después hice un ayuno de tres días de un modo consciente y desde mi centro, observando todo aquello que ocurre en cuerpo y mente cuando expones tu cuerpo a estos límites donde te mantienes sin comer alimentos sólidos por un día determinado y solamente consumes agua, todo para limpiar y purificar cuerpo y mente. Dentro del proceso, me puse a observar y a discernir todo aquello que ocurría y pasaba por mi mente en forma de pensamientos y/o

emociones, para poder compartirlas en este libro, y tengo que decirles que ha sido una experiencia muy enriquecedora (aunque ya había realizado ayunos en diversos momentos de mi despertar), este ha sido muy especial por el modo y los motivos por los cuales realizaba el ayuno.

En primer lugar, pude observar como la mente trata de ponerte límites, exponiéndote situaciones e incluso pensamientos en los que te puedes llegar a dar por vencido, por el simple hecho de no necesitar o requerir hacer esos ayunos y por otro lado por la necesidad de ingerir alimentos para no sentirte débil. Fue muy hermoso observar cómo surgen esos pensamientos y las emociones, que a veces los acompañan, por ejemplo, al comenzar el ayuno de tres días, lo primero que la mente me mostraba era la no necesidad de realizar dicho ayuno y para ello ponía imágenes, pensamientos que podría haber tomado como mensaje directo de mi Ser Superior de no haberlos observado y discernido con calma.

Discernir el cómo llega el pensamiento, cual es el cometido de ese pensamiento y por qué llega, discernir desde donde lo estoy observando yo, e incluso desde dónde realizo ese ayuno, por qué y para qué. En fin, observar y discernir todo lo que ocurre en mi mente, pero desde mi centro, sin hacer emociones, ni desesperarme o ponerme a crear pensamientos para convencerme de lo que hago o quiero hacer.

Les he puesto este ejemplo para poder resumir todo lo que requerimos discernir y observar de nosotros hasta poder realizarlo desde nuestro centro sin generar emociones,

simplemente observación desde todos los ángulos posibles para que nosotros mismos, podamos sentir lo que hacemos con ese amor con el cual lo estamos realizando.

Discernir no es recrearse con los pensamientos que nos surgen por cualquier tema cotidiano e incluso por temas espirituales, porque al hacerlo, perdemos la objetividad y nos envolvemos de emociones que pueden llevarnos a situaciones muy complejas en las que podemos entrar mentalmente y no encontrar manera de salir de esas emociones, pensamientos e incluso sentimientos que pueden jugarnos una mala pasada.

Disciernan siempre desde su centro, desde la observación del todo sin generar emociones, eso les ayudará a reconocerse cada vez más y a conectar con su Consciencia del Ser.

No se preocupen tanto de si lo estás haciendo bien o no, si estás avanzando o no, porque simplemente al estar discerniendo y observando tu existencia en esta experiencia terrenal, estás cada instante más cerca de ti.

El camino es el que es, sin juzgarlo por la espera o por lo que ocurre en dicha espera, sólo disfruta de todo lo que vives en todos los momentos y trata de ver siempre el lado positivo e incluso en aquellos momentos en los cuales, la experiencia a vivir es muy difícil e incluso muy llena de emociones de todo tipo y no se consigue hacerlo por las circunstancias por las que podamos estar pasando. Recuerda que todo es simplemente un juego, una aventura o como yo mismo he hecho toda mi vida, piensa que es tu propia película en la que tú dispones del papel que quieras interpretar en cada momento, en cada instante de la vida y

depende de ti únicamente, el cómo observas lo que está pasando, bien por lo que estás haciendo o por lo que hiciste en tu pasado. Recuerda que todo lo que haces tiene una consecuencia y ella, aparecerá en el momento en el que requieras aprenderla, aunque sea después de bastante tiempo.

Sé, que a veces las circunstancias no son tan favorables o agradables como nos gustaría, pero requerimos aprender a no esperar nada concreto de la vida y mucho menos de nuestras acciones porque en ese tema, tendrás que observarte desde donde has hecho o estás haciendo todo. Ese discernimiento te llevará a ver y a darte cuenta de que situaciones simples que tú creías terminadas, son las que están deteniendo el avance de tu experiencia y te mantiene dentro de ese bucle que te presenta frente a ti una y otra vez situaciones similares para que puedas darte cuenta y observar aquello que pensabas tener aprendido pero el detalle está más profundo.

Todo aquello que hagas hazlo desde tu corazón, sin esperar nada de nada, hazlo por el simple hecho de que así lo sientes y listo, de ti no depende la reacción ni las maneras de quien está frente a ti y a veces, nos enganchamos en esos detalles sin darnos cuenta y son, los que nos detienen y retienen sin permitirnos seguir adelante e integrando nuestras experiencias.

Recuerda observar tus apegos a creencias y demás emociones de la misma forma que debes observar el cómo haces las cosas que de tu corazón salen. Discierne todo cuando te encuentres en una situación difícil donde tú, pienses o sientas que diste o hiciste todo desde el corazón para que las emociones no te engañen, es

ahí donde podemos recaer y volver a pensar que no estás avanzando, pero recuerda que al intencionar en ti el discernimiento y la observación, siempre estarás avanzando, paso a paso.

En verdad este es un tema muy amplio del cual podemos dedicarle un libro entero, porque he podido ver como la mayoría de las personas confunden que es discernir y cómo hacerlo y volverse loco pensando una y otra vez las cosas, del derecho al revés, de un lado a otro. Muy probablemente podamos extendernos más adelante y explicar en forma de ejemplos, algunas de las herramientas que podemos usar para discernir todas aquellas situaciones que pudiesen afectarnos y en las que no encontramos salida en ese entramado de pensamientos, emociones y todo lo que surge cuando entramos en ellas.

Muchas veces nos confundimos nosotros mismos al tratar de entender que es “discernir”, tratamos de pensar como se hace, que es, que tengo que hacer, como tengo que verlo, pensarlo, etc. y la verdad es que en numerosas ocasiones desmoraliza porque no comprendemos bien, si estamos o no discerniendo en condiciones o simplemente nos estamos confundiendo o equivocándonos en el modo de discernir. Vemos que los demás lo hacen o dicen que lo hacen y por ello pensamos que nosotros lo haremos de un modo sencillo, entendiendo e integrando lo discernido, pero cuando vemos en nosotros que hay cosas que no comprendemos y que no logramos integrar, en esos momentos nos vamos a ese lugar donde nos confundimos aún más.

Discernir es algo muy simple, es ver desde todos los puntos que así te surjan en tu mente, aquello que te ha hecho o te hizo pensar, aquello que te removi6 algo dentro de ti, te hizo sentir algo que no sabrías como definirlo y es eso mismo, lo que requieres discernir o pensar u observar con atención, tratando de no poner emociones en ese análisis que vas a realizar en tu mente sobre aquello que te movió, aquello que te hizo pensar e incluso con aquello que te lastimó, te hizo remover emociones del pasado, etc., en fin sencillamente dar vueltas en tu mente a todo lo que sientas que deberías analizar profundamente para comprender desde tu estado actual de consciencia y así poder integrar amorosamente dicha información, dicha experiencia.

Pondré un ejemplo sencillo para poder explicar más detalladamente que es el discernir bajo mi propia forma de ver y entender las cosas; hace un tiempo, alguien me dijo que tenía que discernir sobre que pensaba yo en relación a mi hermano y a la relación que tenemos y eso, me hizo pensar en todos aquellos momentos donde discutimos, donde disfrutamos e incluso en aquellos momentos en los que tanto el uno como el otro no estuvimos para ninguno de los dos, en los comportamientos que mi hermano tuvo toda su vida hacía conmigo y en los que yo tuve para con él, en su manera y forma de ser y en la mía y aunque tengo que decir que entre mi hermano y yo no hay una relación de ningún tipo, pude comprender y entender en ese discernimiento, que desde su forma de ver y entender como son las cosas, desde su manera de proceder, actuar, pensar y sentir todo, etc., era maravilloso ver que mi hermano, es perfecto tal y como es, sentirlo y comprenderlo desde mi consciencia fue

maravilloso, porque hace entender que quién estaba viendo todo de un modo diferente a como yo creí que él tenía que ser, era yo.

Descubrí que mi hermano era cariñoso, amoroso, una persona preocupada por los demás, al pendiente de las personas que considera importantes para él y todo, porque al discernir en mi todo eso, descubrí que él es como es y lo hace desde donde él cree y siente que es perfecto, él no sabe hacerlo ni ser de manera diferente para conmigo o con los demás y eso es perfecto porque gracias a que aprendí a discernir y a observar durante toda mi vida, pude comprender hace unos años, que era desde mi consciencia desde donde requería yo ver a mi hermano porque yo, aprendí a ser Consciente de quién y de qué soy.

Discierne siempre en mente tranquila y no trates de hacerlo cuando estés alterado para poder comprenderlo desde tu calma, desde tu centro, sin poner emociones ni sentimientos en aquello que tratas de discernir

Aprender a observar a los demás de la misma manera en la que tú te observas, hace que disciernes desde tu Consciencia del Ser y ello te lleva más cerca de tu Yo Soy.

## Pensamiento

Todos sabemos que son los pensamientos, para qué y porqué surgen, o al menos eso es lo que “creemos” pero, que ocurre cuando alguien te dice que los pensamientos, en su mayoría son cosas en las que no deberíamos fijarnos e incluso engancharnos. Pues sí, así es en mi humilde opinión, los pensamientos son otra manera de mostrarnos todas aquellas cosas que requerimos aprender como, por ejemplo, a no pensar tanto e incluso a dejar de pensar, porque lo más sabio es no pensar si no tienes motivos para hacerlo, pero ¿te has observado las veces que realmente quedas en silencio?, ¿las veces que le has dicho a tu mente “ponte en silencio” y ella lo hizo? Así es, en la mayoría de los casos no es algo sencillo, es más, podría decir que hasta lo podemos ver “muy complicado”, ¿verdad?

De todo nuestro cuerpo, es la parte que menos conocemos y que menos “controlamos” y la razón para que todo esto sea cierto es la Observación.

Desde que comenzamos a caminar, nos han enseñado y guiado a cómo debemos pensar, actuar, ser, razonar, sentir, etc., pero nunca nos han dicho y mucho menos enseñado a observarnos

para poder conocernos y reconocernos desde todo aquello que somos y ese detalle (entre algunos otros), nos han hecho ser algo despistados en lo que se refiere a nosotros mismos.

Muchos dicen o decimos en algunas ocasiones, que nos conocemos perfectamente y que somos conscientes de lo que hacemos, pensamos, etc. y la verdad es que el día a día y la historia misma, nos enseña a diario que eso nunca ha pasado y que muy pocas veces pasa, porque no nos permitimos ser en primer lugar, honestos con nosotros mismos, bien por miedos o por pensar en los demás o en lo que puedan a llegar a pensar los demás y por supuesto, no nos observamos con la intención de aprender de todo aquello que somos, hacemos, pensamos, sentimos, creemos, etc.

Una de las partes más complicadas que tratamos de entender de nosotros mismos, es esa, nuestros pensamientos y la locura que pueden causarnos por simplemente no aprender a observarse y a calmarse, para que todo aquello que sucede en tu mente, podamos observarlo y discernirlo sin que nos lastime y/o nos lleve a estados totalmente desesperados donde las emociones se mezclen con los sentimientos y los pensamientos y al final, todo ello nos lleve a un estado de vibración muy bajo.

Normalmente estamos acostumbrados a pensar y crear pensamientos por todo, para todo y en todo momento del día, es más, cuando dejamos de pensar hasta se nos hace extraño y lo más chistoso de eso es, que no observamos el cómo hemos hecho para callar a nuestra querida compañera, la mente.

Lo primero que vamos a comenzar a hacer, es a observar cada pensamiento que cruza nuestra mente y sea de la índole que sea, sin juzgarlo, tomándonos aquellos 5 minutos que ya hemos compartido en líneas anteriores. Seguidamente nos vamos a decir en voz alta “Yo Soy, calma y perfección para ver, entender y comprender todo aquello que me muestra aprendizaje, me agradezco y agradezco la oportunidad que me brindo para integrar toda experiencia”. Recomiendo primeramente repetir esas palabras para que puedan integrar la base y la energía que se va a manejar desde esa intención sin juicio, comprendiendo que lo que estamos a punto de hacer y del cómo haremos a partir de ahora, será aprender, paso a paso a enseñarnos y mostrarnos las cosas dentro de nosotros con todo el cariño y la calma con la que lo hacemos a los niños cuando comienzan a entender y aprender sobre todo aquello que los rodea.

Los pensamientos nos llevan a todas las situaciones donde podemos estar o felices o tristes, alegres o enfadados y eso siempre ocurre, cuando dejamos que surjan, que se recreen y que no cesen, aunque tratemos de hacerlo una y otra vez. Pero ¿qué ocurre cuando logramos detener los pensamientos o simplemente logramos mantener la mente callada, en calma?, ok, vamos a comenzar por compartir dos cosas, la primera, será que para conseguir callar la mente debemos de prestar atención a qué ocurre cuando estamos viendo algo en la TV o cuando estamos escuchando a otra persona detenidamente, podremos ver que no hay pensamientos y que nuestra mente está en silencio, pero ¿sabemos el motivo? No, normalmente no prestamos atención a cómo lo hicimos, de la misma manera que solemos hacer con

todo y es en esos momentos donde vamos a aprender muchas cosas de nosotros mismos para que nuestra mente permanezca callada. Podrás ver que desconectas de tu mente y simplemente te centras en enfocarte en lo que ves, lo que dicen he incluso a veces lo consigues cuando te prestas atención tú mismo, ¿entonces, que tienes que hacer?, así es, prestarte atención para aprender a ver qué haces y que ocurre cuando tienes tu mente callada y en silencio.

Por otro lado, algo que puede ayudarte a conseguir callar tu mente es centrarte en tu respiración, en tus latidos del corazón, en como caminas, en tu pelo, etc., en todo aquello que quieras para demostrarte a ti mismo como se detiene y se calla tu mente. De esa manera lograrás silenciar tu mente y dejarás de estar enganchándote en los pensamientos que la mayoría de las veces no te llevan a un buen lugar, después de conseguir eso, viene la otra parte, algo más complicada, es mantenerla en silencio el mayor tiempo posible porque recuerda algo muy importante.: “mantener tu mente con pensamientos hará que no escuches nada de tu propia esencia, de tu Consciencia”.

Tenemos que entender que los pensamientos, la mayoría de ellos surgen y aparecen de manera tan rápida que no vemos ni el cómo pasó, por qué estamos pensando en todo eso, a qué viene pensar en todas esas estupideces, estas y algunas preguntas más solemos hacernos en muchos casos y en muchos momentos donde nuestra compañera la mente, nos ha metido de lleno a un lugar oscuro y lleno de situaciones complejas como para encontrar una salida o un simple significado a todo lo que

tenemos en nuestra mente, esos maravillosos y endiablados pensamientos.

Cuanto de nosotros no han tenido estas situaciones, donde de repente uno comienza a pensar en algo (digamos una persona que hemos visto), y en unos casos pensamos si es alguien que nos ha gustado, todo tipo de cosas, sin entrar en detalles, o si hemos tenido una conversación con alguien cercano y al terminar comenzamos a recrear toda la conversación, pero desde otro punto de vista y a veces, un punto de vista que de un modo muy sencillo, comienza a complicarse por que los pensamientos se disparan más y más...en fin, son algunas de las situaciones que se pueden dar en nosotros por una simple razón, no conocemos nuestra mente, no reconocemos nuestros pensamientos ni cómo surgen, ni como aparecen, ni cómo hacer para que se detengan, solamente nos dejamos llevar porque creemos que es lo normal y nos enganchamos hasta que algo nos hace desconectar de todo aquello que estamos creando en nuestra mente.

Pero qué pasaría si comenzamos a observarnos todo, como aparecen los pensamientos, como surgen, que hacen y que afectan en mí, que ocurre cuando me recreo con ellos en historias que no tienen que ver conmigo ni en mi presente ni en mi día a día, porque si consigues observarlos, te darás cuenta que los pensamientos se crean por situaciones que tienen que ver con tu pasado o futuro, por miedos que tienes sobre todo aquello que pueda afectar tu tranquilidad o calma, por los juicios que hacemos con todo y con todos, esto y algunos detalles más que tendrás que descubrir tú en esa observación, son la materia que utiliza tu mente para crear y recrearse en tus pensamientos.

Entonces, ¿qué es lo que vas a hacer?, ¿seguir dejando que tu mente te guíe en su mundo de creaciones de las que no formas parte o vas a tomar las riendas de tu mente y comenzarás a mantenerla en calma y en silencio? Piensa en algo que es muy importante que sepas y que te hagas consciente de ello, tu mente no es quien te maneja o te hace Ser quién eres, ella solamente es parte importante en ese cuerpo que tienes para poder tener todas las experiencias que tú eliges tomar desde tu libre albedrío. Tú no eres parte de tu mente, pero ella si lo es de ti.

La Consciencia del Ser en ti, es quien te guía y te permite el libre albedrío de elección en muchas de las situaciones que tú, desde tu personaje humano eliges y siempre te dirá de un modo u otro lo que recomienda, pero nunca entrará en aquello que debes hacer.

Aprende a enfocarte en tu calma, en sentir tu Ser, en escuchar tu silencio y en Ser tu Consciencia y serás ecuánime y coherente contigo mismo, en Consciencia con tu Ser.

*Brilla con tu luz*

## Observación

Desde que comenzamos a caminar e incluso antes de hacerlo, ya nos están enseñando a observar las cosas desde un punto de vista concreto, el de aquellas personas que tratan de enseñarte cómo son y cómo hacer con todo lo que se va a poner en frente de ti.

Nos enseñan a hacerlo desde los ojos de los demás, pero nunca desde los nuestros propios y ese es el primer detalle que encontramos en todo este tema, no sabemos observar nada, o al menos casi nada, aunque muchos puedan llegar a pensar que si lo hacen e incluso a tratar de enseñarte como hacerlo tú.

En la observación, una de las cosas que debemos tener en cuenta, es la paciencia y la calma con la que requerimos observar todo, para darnos el tiempo suficiente y así poder integrar o aprender aquello que requerimos. Es muy importante tratar de observar siempre más allá de lo que normalmente hacemos, que es quedarnos en aquello que se ve fácilmente, por consecuencia dejamos de ver lo que es más sutil y eso, es lo que realmente nos va a compartir esa enseñanza, ese aprendizaje. En lugar de quedarnos en lo que me está mostrando esa observación a primera vista, ir más allá, pero siempre hacerlo sin juicios, culpas, emociones, sentimientos, etc., porque esa es la parte más importante de todas.

Cuando tratamos de observar aquello que creemos que tenemos que aprender, estamos haciéndolo desde esa creencia y desde la

necesidad que creemos que tenemos de aprender aquello que estamos tratando de observar, de ese modo no lo aprendemos bien, porque no conseguimos observar todo y mucho menos la parte importante de aquello que estamos observando. Por ejemplo, cuando tratamos de observar un tema que puede tratar de nuestros hijos, en la mayoría de casos nos enfocamos en las emociones y sentimientos que tenemos hacia ellos, pero nunca nos ponemos en un modo central, sin emociones ni sentimientos, para observar desde tu centro, sin juicios ni culpas y siempre, con todo el amor que tú, eres para ti, por ello nos recreamos en todos los pensamientos que nos vienen a la mente sobre temas distintos que puedan estar ocurriendo en ese mismo instante, dentro de tu mente.

Se que todo esto es un poco complicado de entender a primera vista y que más parece un entrelazado de palabras e historias que la parte mágica para saber cómo requerimos observar, pero esa parte es solamente tuya, contigo, dándote ese cariño que harías con tu hijo, con un amigo, una persona conocida o simplemente, con alguien que necesita de tu ayuda, porque ese cariño y ese tiempo que les dedicarías tú a ellos, requieres dártelo a ti mismo para poder observar con ese cariño y mucha paciencia, todo aquello que ocurre dentro de ti.

Recuerda que todo este tema del despertar de consciencia es sobre una sola persona, Tú. Nadie más requiere despertar o abrir su consciencia, es un tema individual no colectivo, en donde vas a tratarte de muchas maneras hasta poder estar contigo y despertar tu Consciencia del Ser.

Durante muchos años, me dediqué a observar en mí mismo, todo aquello que ocurría, no solo por mis actos, pensamientos, deseos, etc. y todo aquello que se te ocurra que podrías hacer, si no que observaba de la misma manera a los que tenía frente a mí, ya que ellos eran y son los verdaderos maestros para nosotros, son los que nos muestran todo aquello que requerimos ver en nosotros y no porque ellos sean de una forma u otra, si no que ellos, te harán sentir, pensar, emocionarte, etc. sobre las situaciones que surjan en el tiempo que dure tu relación con ellas, porque ese tiempo será igual al que tu requieras, para aprender a como tomarte y a cómo comportarte tú con aquello que estás sintiendo, observando, pensando, etc., tanto de ellos como de ti con ellos...es decir, requerimos observar todo para poder ser conscientes de todo lo que somos en plenitud.

¿Cuántas veces nos ponemos a observar algo que queremos discernir, y al final de bastante tiempo tratando de hacerlo, seguimos en esa confusión e incluso, estamos más metidos todavía en ese juego de pensamientos que van surgiendo a medida que tratamos de discernir y de observar ese tema en cuestión? Más de las que nos gustaría aceptar, pero así es, se nos hace complicado poder observar todo para desde ahí, poder entenderlo e integrarlo mucho mejor y así, paso a paso, ir acercándonos a nuestra Consciencia del Ser, es decir, a unificarnos con nosotros mismos en consciencia y esencia.

Para ello requerimos ser, ecuánimes y coherentes de todo lo que somos y en ese “somos”, entran nuestros pensamientos,

emociones, miedos, apegos, incertidumbres, etc. y todo ello es, algo que requerimos aprender a observar para poder darnos cuenta de todo lo que somos y entender, que si somos conscientes de todo aquello que somos, no habrá apegos, miedos, emociones, sentimientos, al menos de la manera en la que lo vemos y en la que nos han enseñado desde que llegamos a este mundo, a esta dimensión.

Todo aquello que te limita, requieres observarlo y aprender a no cargarlo más en ti, de esa manera podrás seguir caminando, pero con menos cargas en tu Ser y así estarás más contigo mismo que con todo lo que hay fuera.

Debemos de comprender que no es algo sencillo, el cambiar de un día para otro nuestra manera de ver las cosas, pero cuando lo hacemos paso a paso y siendo conscientes de lo que nos hemos propuesto, podremos ir viendo en nosotros esos pequeños cambios, que, al unirlos, nos llevarán a la observación plena de nosotros.

Miremos el cómo lo hemos estado haciendo hasta el día en el cual este libro llegó a tus manos y sin juzgarte, trata de ver qué hay de estas palabras en ti, de esta forma de observarse y de mirarse, a la manera en la que lo estabas haciendo y después, discierne todo sin emitir juicio en lo nuevo o lo pasado y descubrirás que, desde hoy, tienes la oportunidad de encontrar en ti todo aquello que eres, permitiéndote Ser desde tu centro, desde tu corazón.

A lo largo de mi vida, he podido observar en las personas, cómo se tomaban las cosas o las circunstancias que les surgía, al igual que pude ver su comportamiento con todas esas circunstancias y

lo más hermoso era, ver en mí esas reacciones que a su vez me enseñaban y me transformaban paso a paso en todo lo que soy ahora, comprendiendo que el cambio es progresivo y armonioso para que todo sea perfecto, nada está fuera de lugar en tu camino, ni aquello que piensas o crees que es negativo o incluso que podrías vivir sin ello (como puede ser una muy mala experiencia), ni todo aquello que ha pasado por dichas situaciones.

Todo en la creación está diseñado desde la consciencia divina y primogénita sin errores ni posibles variantes a nuestras experiencias, todo es perfección en armonía y movimiento, porque ese es el motivo de la consciencia, experimentar todo lo creado y lo que se va creando desde la individualidad de cada uno de nosotros, en completo amor al todo y, por consiguiente, al uno.

Somos creación a imagen y semejanza del creador, desde que observamos como comenzamos en vida, desde una simple célula y todo lo que dicha célula es, hasta ver cómo se va creando el cuerpo humano y dentro de él sus variables, órganos, huesos, músculos, nervios, etc. Observando que de la misma manera se hizo la creación en todo su esplendor, cada ser que habita el todo dentro de la creación, es imagen y semejanza a la fuente, al creador, por ello al comprender esto tan sencillo, podremos entender que todos en esta experiencia, somos uno mismo, tanto con nosotros como entre nosotros y sabiendo esto, ¿qué dedo te cortarías por el hecho de haber lastimado tu ojo al intentar rascarlo? Así es, ninguno porque todos sois el mismo Ser, pues cuando comprendas esto y aprendas a Ser tú consciente de ti

mismo, comenzarás a ver y observar a los demás no desde el cómo son ellos, sino desde el cómo eres tú, comenzarás a ver a los demás en ese amor consciente que eres.

De la misma forma que explico esta observación, podemos ir tan profundamente con nosotros, que llegaremos a ver todo aquello que somos y es ahí, donde podrás reencontrarte con todo lo que eres, con tu Ser Divino, con la Consciencia del Ser.

La importancia de aprender a observarnos comienza en dejar de poner juicio a todo lo que hacemos, desde los pensamientos, hasta las actitudes, tanto con nosotros como con los seres que tenemos frente a nosotros, recordando que todos somos y pertenecemos al Uno y que somos imagen y semejanza entre nosotros como lo somos de la consciencia primogénita. Aprender a observar tanto nuestras actitudes, emociones, pensamientos, creencias y todo aquello que te limita a simplemente ser como nos han enseñado, basando todo en miedos y creencias de algunos seres para su beneficio, nos ayuda a comprendernos mejor y a tenernos la paciencia y el tiempo que requerimos para recorrer ese camino que nos lleva a conectar con nosotros mismos, y por consiguiente al camino donde conectamos con nuestra consciencia, con nuestro Ser Superior, con nuestro Yo Soy.

En este libro únicamente estoy compartiendo todas aquellas experiencias que me hicieron enfocarme en mí, para poder ser mejor conmigo y con los demás sin juicios, culpas y demás limitantes que cargamos desde que comenzamos a caminar no en esta vida, sino desde que empezamos este recorrido en Gaia.

He tratado de matizar a lo largo de este libro, la importancia de comprender que en primer lugar, somos en reconocimiento de nosotros mismos y de todo lo que somos, entendiendo que el proceso en muchos casos pueda ser más complicado por la forma y manera que tenemos y hemos tenido de ver todo en nuestra vida, lo importante que es aprender a ver los apegos de todo no como algo que tenemos que eliminar de nuestra vida o entorno, si no entender que es en nuestra mente, donde vamos a realizar ese cambio, haciéndonos conscientes que el desapegarse de todo es aprender a entender que no hay ataduras de ninguna clase, entre nosotros y todos aquellos a los que creemos estar apegados, tanto emocionalmente, materialmente o mentalmente, etc.

Este es uno de los temas que más he podido ver la dificultad enorme que encuentran en entender y llevar a cabo, porque “piensan y creen” que el desapego es no amar o dejar de amar a alguien o dejar de interesarse por alguien, como puede ser un familiar, un amigo, etc. y tengo que decir que no significa hacer nada de eso.

Como es algo que requerimos cambiar en nuestra mente, es necesario hacerlo y observarlo desde nuestra consciencia y darnos cuenta que simplemente lo que hacemos es no sentir ningún tipo de conexión obligada por nadie, ni siquiera por nosotros mismo, ya que al hacernos conscientes de todo aquello que somos, entendemos que lo que estamos viviendo en este

momento es simplemente una experiencia terrenal, donde vamos a aprender una serie de experiencias que requerimos nosotros y que aceptamos, junto a otros seres que nos acompañan, a compartirlas en armonía y amor, tanto a nivel interior nuestro como a nivel exterior con los demás. Entender, que lo que requerimos aprender para poder disfrutar de toda esta experiencia en Gaia, es a estar en plena armonía dentro de nosotros para poder observar todo lo que ocurre fuera, desde todo lo que somos dentro. Ver aquellas situaciones o experiencias que vivimos y que muchas veces sentimos y creemos que nos lastiman, desde nuestro corazón y no, desde los ojos de quien nos mostró aquella experiencia.

En esa observación plena de ti mismo, comprenderás todo el amor que eres, podrás caminar en la calma que eres, te sentirás en armonía plena contigo y serás consciente de tu conexión plena con la Consciencia del Ser.

He tratado de ayudar y compartir todo aquello que según iba escribiendo, iba saliendo del corazón en consciencia con mi Ser Superior, agradeciendo todo aprendizaje obtenido por la observación y discernimiento de todo lo que soy, desde que era pequeño hasta el día de hoy, ya que siempre estoy observando y discerniendo todo aquello que se presenta frente a mí, porque todo es perfecto y en esa perfección se presenta para que pueda seguir aprendiendo.

Espero que este aporte de experiencia y de vida pueda ayudar a otros a comprender mejor lo que es discernir, observar y cómo tratar con la mente y los pensamientos, siempre sin juzgarme ni

culparme de aquello que ocurre dentro y fuera de mí, pero observando desde mi centro con el amor que soy y respetando el libre albedrío de todos los seres.

No he pretendido Ser en estas palabras que he compartido sino Ser consciente que hay muchos seres, tratando de ver luz en un camino que muchas de las veces los que se sienten despiertos olvidan, el que no para todos es sencillo aprender un nuevo camino de vida, una nueva forma de estar contigo, diferente en todo lo que hemos sido hasta la fecha.

Traten de compartirlo con ustedes, tanto el libro como sus propias experiencias que en el camino del despertar van a ir viendo, tanto en ustedes como en los que se presenten frente a ustedes porque ese aprendizaje, siempre llega de todos los lados, solo requerimos aprender a observar todo sin esperar algo concreto, de esta manera podrás observar y aprender sin sobresaltos y en la calma que eres.

*Brilla con tu luz*

Somos Luz, somos Calma, somos Amor, somos Vibración, somos Vacío, somos Frecuencia, Somos Uno, SOMOS TODO.

Se consciente de todo aquello que eres en plenitud contigo mismo y te reencontrarás con todo aquello que eres, Divinidad.

Observa tus reacciones, pensamientos, actitudes, costumbres, creencias, apegos, miedos y todo lo que pueda removerte por dentro y en plenitud de tu presencia y en tu momento presente, cámbialo consciente y con todo el amor que eres.

Observa como tu ira, tu enojo, tu orgullo, tus emociones más densas te llevan a un estado de agonía, de densidad, de incertidumbre, desesperación y aprende a calmar y a sanar con tu amor todo ello sin poner juicio a todo y menos a ti mismo.

Recuerda que no se trata de ver todo aquello que te afecta como te lo están mostrando, sino aprender a verlo con todo aquello que eres tú, en consciencia con tu ser.

Mucha luz y mucho amor desde mi corazón para todos y caminen en calma, disfrutando y aprendiendo casa paso que dan, porque ese caminar les llevará hasta

*Brilla con tu luz*  
La Consciencia del Ser

## Índice:

Prólogo .....	pág. 3
Índice .....	pág. 6
Discernimiento .....	pág. 30
Pensamiento .....	pág. 39
Observación .....	pág. 45



## Créditos

*Brilla con tu luz*

Autor Seudónimo: Consciencia Elohim

Contacto: [reconociendoelser@hotmail.com](mailto:reconociendoelser@hotmail.com)

Título: La Consciencia del Ser

Primera edición: 2023

HS

*Brilla con tu luz*