**Energía de la A a la Z (2):**

**No estás retrocediendo, estás evolucionando**

Por Lee Harris

Uno de los comentarios que escucho a menudo entre las personas más sensibles, o con habilidades psíquicas, es la sensación de que están retrocediendo. Si se dan cuenta de que tienen problemas de dinero de nuevo, dicen algo así: “¡Ya estoy otra vez con mis patrones de carencia económica, yo que creía que ya estaba avanzando y estaba llegando a alguna parte!”. Siempre estamos llegando a alguna parte, aunque sólo se trate del más mínimo atisbo de progreso.

Lo que en realidad nos ocurre a todos es que nuestra existencia consiste en una trayectoria en espiral, y los chamanes lo saben. No avanzamos en una línea recta que va dejando definitivamente atrás todo lo anterior. No quisiera contradecir a todos aquellos que sienten que ya dieron un salto y ya se encuentran viviendo una vida completamente diferente; aunque, siempre habrá cuestiones en el camino de nuestra alma y de nuestro aprendizaje que serán temas recurrentes a lo largo de toda nuestra vida (incluso aunque el final de ésta pueda parecernos muy distinto a cómo fue cuando empezamos). Por ese motivo, no podemos retroceder; lo que ocurre es que sí pueden regresar ecos de antiguos patrones de conducta o de pensamiento.

Este miedo a estar retrocediendo suele aparecer cuando las cosas nos van mal; no nos preocupa en absoluto estar retrocediendo cuando volvemos a experimentar la misma alegría que sentimos hace tres años, la alegría no nos molesta (se ríe). Debemos comprender que es nuestro juez interno quien intenta evaluarnos con la pregunta: “¿Estoy evolucionando? ¿Estoy evolucionando?”. La respuesta es: obviamente, sí. Por el simple hecho de estar en el planeta Tierra, cada día hay algo nuevo y aprendemos algo nuevo; podemos dejar de preocuparnos por eso y pasar otra cosa. Pero, si somos capaces de detectar este mecanismo en espiral dentro de nuestra mente, nuestra transformación interior será incluso más rápida, porque nos daremos cuenta de qué nos ocurre en el mismo momento en que está aconteciendo.

Por ejemplo, supongamos que esta semana sucede algo que desencadena una dificultad económica, algo que ya experimentamos a lo largo de nuestra vida, y pensamos: “ ¡Ya está aquí otra vez mi miedo con el dinero!”. Es cierto que, una vez más, se trata de nuestro miedo relativo al dinero, porque tenemos una relación histórica con ese miedo en concreto. Pero, si lo miramos más de cerca, nos daremos cuenta de que, o bien se trata de un eco más pequeño respecto a lo que sucedió en el pasado y se reproduce en menor medida, o bien se trata de lo que yo denomino “una poderosa limpieza” de ese patrón.

Por eso, en ocasiones, ese miedo se manifiesta con mayor fuerza de lo que ha hecho nunca: porque ahora nos permitimos sentirlo más que antes. Cuanto más despertamos, en mayor medida comenzamos también a sentir todo. Si teníamos un esquema negativo con el dinero, es muy probable que antes lo pudiéramos sentir con menos fuerza que ahora, en el presente. Recordemos también que, todo lo que sucede en nuestra mente tiene su origen en las emociones, y se encuentra en relación directa con cómo nos sentimos. Si comenzamos a sentirnos mal, empezaremos a tener pensamientos negativos que reflejen esas emociones como en un espejo.

Si tienes la sensación de que has entrado en un estado de regresión, te sugeriría que dejaras de considerarlo como algo negativo. Te invitaría a que lo considerases más bien como una oportunidad que te estás dando para trabajar de una manera muy intensa sobre esa energía en particular. Podemos preguntarnos: “Muy bien, ¿qué es lo que me da miedo normalmente?”, y podremos comenzar a trabajar a partir de ahí con las emociones, sin permitir que los pensamientos nos hagan dar vueltas (Ver para ello mi artículo anterior de esta serie: “ El exceso de pensamientos y caos emocional”).

No estás retrocediendo, estás evolucionando. Solemos traer esas cuestiones pendientes a la superficie de una manera muy poderosa cuando estamos preparados para sentirlas y para llegar a abrirnos hasta ese punto. Resulta curioso que, mientras que en determinados círculos espirituales y de autoconocimiento existe la creencia de que podemos llegar a ser inmunes a cualquier desafío, esa no es la realidad que he visto manifestarse en mí, ni tampoco en muchos de vosotros. Lo que sí podemos mejorar es nuestra capacidad de asumir enteramente nuestra propia energía y podemos volvernos más conscientes de quiénes somos en relación con este magnífico mundo que nos rodea. Podemos volvernos más centrados en nuestras propias emociones y en nuestra manera personal de afrontar las cosas. Es ahí donde reside el verdadero progreso, porque las circunstancias exteriores seguirán apareciendo en nuestro camino, tanto para desafiarnos como para apoyarnos. Y cada desafío suele presentarse como una oportunidad que nos ayuda a quitarnos de encima la pena y los sentimientos negativos que llevamos a cuestas, para que así podamos seguir adelante más ligeros y más libres. Por lo tanto, no estás retrocediendo, estás evolucionando; sin embargo, podrías estar lidiando con el eco de alguna antigua cuestión con la que ya trabajaste durante mucho tiempo en el pasado.

-¿Está llamando nuestra atención en el presente alguna emoción o experiencia del pasado?

-Desafíos= oportunidades para un poderoso cambio y más libertad.

-Ajuste energético- escritura automática. Escribe:

1. -El mayor desafío que estás atravesando.
2. -La sensación o emoción que se encuentra detrás del desafío.
3. -¿Es esta sensación o emoción un eco del pasado?
4. -¿Cuál es su origen?

-Ajuste energético: Para suavizar la resistencia

1. Reconoce a tu juez interno y libérate de sus valoraciones.
2. Vuelve a leer el artículo sobre “ El exceso de pensamientos y el caos emocional”.

Espero que os sea de ayuda. Mucho amor para todos.

Se puede ver el video en inglés en: https://www.youtube.com/watch?v=FjEIuHExByc