

MASTERCLASS



Anna Ramon
www.annaramon.com

4 Peldaño del Templo Sagrado

ESPAV

¿Qué es ESPAV?

- ✓ E: EXPERIMENTAR
- ✓ S: SENTIR
- ✓ P: PARTICIPAR DEL PROCESO
- ✓ A: ACTUAR EN CONSECUENCIA
- ✓ V: VIVIRLO EN 1ª PERSONA

EXPERIMENTAR

En el cuarto peldaño se desarrolla El Amor, pudiéndose EXPERIMENTAR en su totalidad, desde máximo amor hacia uno mismo hasta la misma perdición.

El Amor vibra en Frecuencia Cero, lo que significa que depende de la vibración que le das a tus sentimientos, ésta frecuencia sube o baja.

Al vivir en un planeta de 3ª dimensión, poder Experimentar el Amor en todas sus facetas nos ayuda a avanzar en nuestro camino personal y espiritual. Es por ello que no pasa nada si estás viviendo una situación negativa que hace surgir en ti sentimientos de baja frecuencia. Míralo como una oportunidad de experimentar la oscuridad y poder iluminarla cuando decidas, por propia voluntad, dejar de vibrar bajo.

SENTIR

Cuando te permites SENTIR todas las emociones y sentimientos dentro de ti, te estás abriendo a la posibilidad de conocerte mucho más de lo que crees. El Sentir es la base del Alma. El Alma siente, no piensa. El Alma está ubicada dentro de tu corazón en el plano físico en forma de chispa divina, siendo una llama ardiente de 3 cualidades: Amor, Sabiduría y Poder.

Cuando decides posiciona a tu Alma en tu trono interno, tu Ego (Mente) se desplaza a un lado; es entonces cuando el Alma permite que te dejes llevar por tu Sentir en vez de por tu Pensar.

PARTICIPAR DEL PROCESO

En el momento que eres consciente de todo esto, puedes PARTICIPAR DEL PROCESO de Ser una Alma Viviente y Consciente aquí en la Tierra, siendo arte y parte del proceso divino de Vivir.

ACTUAR EN CONSECUENCIA

Al tomar acción y participar del proceso, empiezas a ACTUAR EN CONSECUENCIA a tus actos, tus pensamientos y tus sentimientos. El resultado que obtengas dependerá solamente de ti, de lo que tu has creado interiormente.

VIVIRLO EN 1ª PERSONA

Y ya sólo te queda VIVIR EN 1ª PERSONA experimentar el amor, sentirlo, participar del proceso actuando en consecuencia.

Cuando lo Vives en 1ª persona, el AMOR se manifiesta rápidamente en ti y es cuando permites que este AMOR que TU ERES se ancle en la Tierra.

Sólo tu tienes el Poder de Crear Tu Vida y ser tu mayor versión.

EJERCICIOS PRÁCTICOS:

- 1.- Escribe una lista de todas las emociones positivas que sientes dentro de ti, aquellas que vibran alto, que te hacen feliz.
- 2.- Escribe una lista de todas las emociones negativas que sientes dentro de ti, aquellas que vibran bajo, que te hacen estar y sentir mal.
- 3.- Ahora lee la primera lista, donde has apuntado las emociones positivas. Y siente cada una de ellas, con la mayor intensidad que te sea posible. Aumenta tu frecuencia recreándote en este sentir.
- 4.- Ahora lee la segunda lista que has escrito, y pon

atención a aquellas emociones que eres capaz de sentir diferente, estando en alta frecuencia. Cuando encuentres una emoción que no sea adecuada, afirma: YO SOY AMOR, Y ESTO ES PERFECTO EN MI. Toma una respiración profunda y envuelve esta emoción en una **bola de luz rosada**, y observa cómo esa emoción negativa se llena de esta luz, disolviéndose dentro de la bola rosada.

Realiza este ejercicio con cada emoción negativa que sientas dentro de ti.

Que la Luz, el Amor y la Paz sean en ti.
Anna Ramon