



The following is a transcript of the video to help you follow the video if your Spanish is not that good:

- It is divided in sections referring to the time in the video
- The text in black is in Spanish
- Immediately below, the text in red is an English translation (by Tomas Jimenes)

For better or worse, this transcript retains the spontaneous, spoken-language quality of the podcast conversation.

[00:00:00.000]

- ¡Hola! Quiero mostrarles lo que vamos a hacer hoy día como proceso de cómo emerge lo nuevo de nosotros. Por ejemplo si yo quiero decir algo que estoy sintiendo, puede ser que eso sea nuevo, pero si yo profundizo más puedo encontrarme realmente con la novedad.

-Hello! I want to show you what we are going to do today as a process of how the new emerges from us. For example, if I want to say something that I am feeling, it may be that it is new, but if I go deeper I can really find the novelty.

[00:00:27.20]

-Es muy importante concentrarse bien y conocer bien lo que el cuerpo quiere decir... Lo que en el fondo les quiero compartir es cómo dialogamos con nuestro cuerpo. Cómo nuestro cuerpo nos habla si es que nosotros lo escuchamos, le dejamos o traducimos lo que él quiere decir.

-It's very important to concentrate well and know well what the body wants to tell... What I really want to share is how we dialogue with our body. How our body speaks to us if we listen to it, leave it or translate what it means.

[00:01:01.80]

-Vamos a comenzar... a ver qué es lo nuevo que estoy sintiendo en este momento.

-We are going to start... to see what is new from what I'm feeling at this moment.

[00:01:15.80]

-Estoy viendo una imagen que aparece en mí. Y esa primera imagen blanca puede ser un referente directo. Pero veamos que hay atrás o más al fondo de este referente directo. Tengo algunas ideas, pero no lo he pensado. Quiero que espontáneamente me diga mi cuerpo qué es lo que me quiere decir con esa imagen blanca. Vamos a ver un segundo...

-I'm seeing an image that appears in me. That first white image can be a direct reference. So let's see what's behind or more at the bottom of this direct reference. I have some ideas, but I have not thought about it. I want to my body spontaneously tell me what it's that it wants to tell me with that white image. Let's see...

[00:01:55.90]

-Bien. Ahora tengo una idea un poquitito más clara...Veo una nube emergiendo y tengo la impresión de que esa nube que está emergiendo como imagen me quiere decir algo, algo significa. Yo creo que sé un poquitito lo que significa. Vamos a ver si es que es así. Tengo varias posibilidades.

-All right. Now I have a clearer idea... I see a cloud emerging and I have the impression that this cloud that is emerging as an image it wants to tell me something... something means. I think I know what it means. Let's see if it is so. I have several possibilities.

[00:02:22.20]

-Es importante que tengamos paciencia. Que tengamos compasión con nosotros. Que podamos tratar al cuerpo como un gran crisol que habla cuando lo escuchan. Veamos un poquitito si pasa eso. De qué se tratará esa nube que está emergiendo. Vamos a ver un segundo...

-It's important that we have patience, we have compassion for ourselves, and we treat the body like a great melting pot that speaks when they hear it. Let's see if that happens. What is that cloud that is emerging about? Let's see...

[00:02:59.30]

-Bien. Me da la impresión que esta primera nube me está diciendo algo así como un viaje; como un camino, como algo que yo quisiera hacer hace mucho tiempo, y no me había dado cuenta muy bien qué exactamente era.

-All right. I get the impression that this first cloud is telling me something like a trip; as a path, as something that I wanted to do a long time ago, and I hadn't realized very well what exactly it was.

[00:03:30.60]

-Vamos a ver...ésta primeramente era algo blanco, ahora es una nube que está emergiendo, pero ahora estoy viendo una nube que está casi volando. Veamos si esa así, veamos entonces si hay algo que quiere volar; que quiere salir de mí...Un segundo... vamos a ver, paciencia....

-Let's see... these one at first it was something white, now it is a cloud that is emerging, but now I am seeing a cloud that is almost flying. Let's see if that is the case, let's see if there is something that wants to fly; if it is something that wants to leave from me... let's see, patience...

[00:03:50.10]

- Ya, estoy viendo que esta nube se mueve, pero se mueve hacia la izquierda y después hacia la derecha; como flotando...y hay como tapando la nube una especie de mancha negra. Así que yo

pienso que este viaje, este viaje que quiere emerger, que quiere salir, de alguna manera tiene un obstáculo que lo deja allí. Que no lo deja ver, que no lo deja soltar. Como un barco que tiene una amarra y todavía no puede zarpar. Veamos qué pasa con eso de que no puede zarpar. Vamos a ver hacia dónde quiere ir.

-Already, I am seeing that this cloud moves, but it moves to the left and then to the right; as floating... and there is like covering the cloud a kind of black spot. So I think that this trip, this trip that wants to emerge, that wants to leave, somehow has an obstacle that leaves it there. That does not let that see, that does not let that release. Like a ship that has a mooring and still cannot sail. Let's see what happens with that he can't sail. Let's see where you want to go.

[00:04:42.90]

- ¡Ha habido un movimiento nuevo! Ya esta nube no es una nube que quiera salir, simplemente es una luna llena que estamos comenzando a ver en la noche cuando comienza a salir. Eso es más bien lo que estoy viendo ahora. Y creo que tiene que ver con mi vida. Sí, yo creo que tiene que ver con la libertad. Con el sentirme libre de poder flotar en el universo, en el cosmos. Veamos si es eso... vamos viendo. A ver...

- There has been a new movement! Since this cloud is not a cloud that wants to leave, it is simply a full moon that we are beginning to see at night when it starts to emerge. That is what I am seeing now. And I think it has to do with my life. Yes, I think it has to do with freedom. With feeling free to float in the universe, in the cosmos. Let's see if that is... let's see...

[00:05:48.40]

-Sí, ha desaparecido la luna, la nube y ahora veo un bosque con un camino al medio. No con un camino exactamente, sino con un bosque separado en el que hay un posible sendero. Y pareciera que la libertad que yo estoy experimentando en mi vida, en este momento, tiene que ver con que yo siga un camino natural. Veamos si esa palabra que use; los arboles naturales y un camino natural...veamos si es eso lo que exactamente me quiere decir mi cuerpo...

-Yes, the moon, the cloud has disappeared and now I see a forest with a path in the middle. Not with a path exactly, but with a separate forest in which there is a possible path. And it seems that the freedom that I am experiencing in my life, right now, has to do with me following a natural path. Let's see if that word that I used it's exactly what my body wants to tell me; the natural trees and a natural path.

[00:06:36.40]

-Fíjense que estamos lentamente conectándonos con algo nuevo que emerge de uno, cuando realmente queremos comprender, saber qué es lo que exactamente nos quiere decir nuestro cuerpo...veamos. Veamos si ese camino se está empezando ya a armar o si hay otra cosa que aparece. Nunca, nunca nos quedemos con la primera imagen, siempre hay otras imágenes que completan todo. Veamos ahora si puedo ver algo más fresco, aun mas nuevo, que a mi realmente me sorprenda. Porque siempre el cambio sorprende y al mismo tiempo nos deja como en blanco, como queriendo emerger ciertas cosas. Y eso es. Tenemos que tener mucho cuidado y prudencia en comprenderlo bien. Veamos qué es lo que está pasando ahora...

-Notice that we are slowly connecting with something new that emerges from one, when we really want to understand, to know what exactly our body wants to tell us... let's see. Let's see if that path is already beginning to be assembled or if there is something else that appears. We must never stay with the first image, there are always other images that complete everything. Let's see now if I can see something fresher, even newer, that really surprises me. Because change always surprises and at the same time make us in blank, like wanting to emerge certain things. And that is; we have to be very careful and cautious in understanding it well. Let's see what is happening now...

[00:07:52.80]

-Bien. Parece que me estaba diciendo algo. Algo como que es un camino, pero en el mar y tiene que ver con la libertad. Obviamente que sí. Ahora me doy cuenta. Navegar libremente por el mar ¿Qué mas abierto puede haber que el mar? ¿veamos si es así? Sí, estoy ya en el mar. Sí, este camino que era entre dos bosques...veamos si era eso lo que realmente quiere decir la palabra libertad para mi ¿veamos si es eso?...

-All right. It seems it was telling me something. Something like a road, but at sea, and it has to do with freedom. Obviously yes! Now I realize. Sailing freely by the sea. What more open can there be than the sea? Let's see if it is like that? Ok, I am already at sea. Yes, this road is between two forests... let's see if that is what the word freedom really means to me. Let's see if that is it?...

[00:08:49.30]

-Sí, es un viaje que me esta mostrando los rasgos de la libertad, la amplitud del océano. Ahora estoy viendo ya un océano y lo estoy viendo con mucho sol, con mucha luz. Como cuando uno va navegando. Me recuerda incluso cuando niño cuando me llevaba en un barco mi padre, y yo miraba el mar inmenso. Sí, eso es; un encuentro con el querer hacer ciertas cosas en la vida ahora. Sobretudo ahora en mi vida. De escribir cosas nuevas, de poder atreverme a entrar en lo nuevo. Como que estando en el mar no hay posibilidad sino de navegando; no queda otra posibilidad más que de vivir. ¿Veamos si es eso lo que realmente está emergiendo aquí? Una posibilidad de navegar libremente y solamente. Con el horizonte. Eso es pareciera, también el obstáculo. Vamos a ver que lo que me quiere decir mi cuerpo con esto de que yo puedo ahora ser mas libre para crear, para escribir o para visualizar cosas nuevas. Veamos ahora si es eso lo que me está queriendo decir.

-Yes, it's a journey that is showing me the features of freedom, the breadth of the ocean. Now, I'm already seeing an ocean and I'm seeing it with a lot of sun, with a lot of light. Like when you go sailing. It reminds me when I was a child and my father was taking me on a boat while I looked at the immense sea. Yes, that is an encounter with wanting to do certain things in life now. Especially now in my life, like write new things, to dare to enter into the new...Like being at sea there's no possibility but to navigate; there is no other possibility but to live. Let's see if that is what is really emerging here? A possibility to navigate freely and only. With the horizon. That seems, also the obstacle. Let's see what my body wants to tell me with: I can now be freer to create, to write or to visualize new things. Let's see now if that is what you want to tell me.

[00:10:35.50]

-Bien. Desde el océano emerge una isla muy hermosa que tiene montañas, y eso significa que es muy extraño porque voy entrando a la bahía de esta isla que pareciera que no hay nada mas que hermosas montañas; como casi cordilleranas. Casi con un poquito de nieve arriba. ¿Y eso qué significa? Tengo la primera impresión que me dice que este viaje es libre, pero también debo pasar a ciertos lugares que a mi me gustaría visitar primero. O sea, libertad, pero al mismo tiempo seleccionar y permitirme llegar a un lugar para algo. A ver...veamos si eso lo que realmente me quiere decir. Hasta ahora entonces una isla en la que realmente me quiera quedar para ejercer mi libertad, pero como un primer puerto donde no hay nadie. Veamos porqué será eso ¿un misterio no? Bueno, cada vez que nosotros tenemos un misterio lo podemos consultar. Veamos esto...

-All right. From the ocean emerges a very beautiful island that has mountains and that means that it's very strange because I am entering the bay of this island that it seems that there is nothing but beautiful mountains like almost mountain ranges. Almost with a little snow up. So what does that mean? I have the first impression that tells me that this trip is free, but I must also go to certain places that I would like to visit first. In other words: freedom, but at the same time select and allow me to reach a place to do something. Let's see... let's see what that really means. So far then an island where I really want to stay to exercise my freedom, but as a first port where there is no one. Let's see why that will be. A mystery, right? Well, every time we have a mystery we can consult it. Let's see this...

[00:12:10.80]

-Sí, emerge un territorio nuevo, un territorio en que hay solamente naturaleza. Y en esta isla donde hay mucha naturaleza, pareciera que el mensaje es que de todo mi viaje yo nunca deje de estar fuera de lo natural. El contacto con la naturaleza es clave para que mi libertad sea creativa; eso es lo que quiere decir. ¿veamos si es así?...

-Yes, a new territory emerges, a territory in which there is only nature. And on this island where there is a lot of nature, it seems that the message is that from all my trip I never cease to be out of the natural. The contact with nature is key for my freedom to be creative; That is what he means. Let's see if it is like that?...

[00:13:24.20]

-Estoy ahora sentado al lado de un árbol mirando un río de esta isla y me doy cuenta que hay algo que está surgiendo como nuevo. Sí, viajar libremente, pero siempre en contacto con la naturaleza y permitirme tiempo; que me quede en un lugar por un instante. Esta idea de sentarse al lado del árbol me deja la sensación que me deja muy tranquilo y me permite tener una actitud de contemplación con la naturaleza. Y yo descubro que ando siempre muy apurado, muy fuera de la naturaleza, aunque me guste tanto. Pero esta vez me está sugiriendo mi cuerpo de que yo esté más en contacto con ella y sin apuros...a ver si... ¿es eso lo central? ¿sin apuro? Esa palabra parece que resuena en mí...

-I'm now sitting next to a tree looking at a river on this island and I realize that there is something that is emerging as new. Yes, travel freely, but always in contact with nature and allow me time for myself; That I should stay in one place for a moment. This idea of sitting next to the tree makes me feeling very calm and allows me to have an attitude of contemplation with nature. Then I discover that I am always in a hurry, very out of nature, although I like it so much. But this time my body is

suggesting that I be more in touch with nature and without haste... to see if... is it that central point? Have no hurry? That word resonates with me...

[00:14:53.00]

-Sí, estoy viendo que estoy como flotando, pero mas que estar flotando me doy cuenta que estoy en una hamaca. Y la hamaca emerge de este árbol. Y yo estoy mirando hacia el cielo y esta casi de noche. Significa que me he quedado más tiempo. Pareciera que eso era el apuro de lo importante. Es decir, quedarme más tiempo en un lugar, disfrutar el día y la noche, contemplar ambas cosas...

-Yes, I am seeing that I am like floating, but more than being floating I realize that I am in a hammock. And the hammock emerges from this tree. I'm looking up at the sky and it's almost night. It means I've stayed longer. It seems that this was the trouble of the important. That is, stay longer in one place, enjoy day and night, contemplate both ...

[00:15:29.00]

-¿Sabe qué? Me acabo de dar cuenta que esto me dice que yo debo quedarme en un espacio por mas tiempo y que debo realmente, que puedo, que necesito que la naturaleza me recuerde, me acoja y me haga sentir realmente que estoy en un lugar fijo, estable, pero muy aislado, sin gente. Eso significa que quiero escribir de forma aislada, estando en un lugar donde no haya gente, no hallan distracciones ¿será eso? A ver veamos si es eso... para chequear finalmente qué es lo que ha emergido como nuevo, que es lo nuevo hasta ahora, que es lo que a mi realmente me sorprende... a ver veamos, si es eso un lugar aterrizado en la vida en contacto con la naturaleza ¿es eso lo que yo quiero hacer más adelante?... Hagamos un último chequeo, a ver si es así... Porque ustedes se dan cuenta que la creatividad es muy progresiva y hace un zigzag. Después vamos a hablar seguramente de este recorrido en forma retrospectiva, pero ahora, por ahora era la hamaca y yo mirando el cielo. Y este cielo se había vuelto casi estrellado. Hasta ahí estuve recién. Si me permiten un poco más de paciencia, y ya estamos llegando al significado de algo que esta emergiendo; que es fresco y nuevo.

-Know what? I just realized that this tells me that I should stay in a space for a longer time and that I really must, that I can, that I need nature to remember myself, to welcome me and make me really feel that I am in a stable, in a stable place, but very isolated, without people. That means that, I want to write in isolation, being in a place where there are no people, where there are no distractions. It's that it? Let's see, if that is... to finally check what has emerged as new, what is new so far, what really surprises me... let's see, if that is a place landed in life in contact with nature, is that what I want to do later?... Let's do a last check, let's see if that is the case...

Because as you can realize, that creativity is very progressive and makes a zigzag. Then we will talk about this route in retrospect, but now... for now I'm in the hammock and I looking at the sky. And this sky had become almost starry. Until there I was just. If you allow me a little more patience we are already reaching the meaning of something that is emerging, that is fresh and new.

[00:17:37.50]

-Sí, efectivamente es así, ahora aparece una imagen en que yo estoy al lado de una vela escribiendo en una cabaña, de esas de madera, en total contacto con el silencio. Y eso es lo que más me sorprende, que mi cuerpo me está diciendo que para escribir libremente, lo que realmente quiero,

debo hacer un viaje, quedarme en un lugar, que sea natural, y un espacio donde yo me pueda estabilizar, para empezar a escribir, muchas cosas que yo siempre he soñado, pero que nunca he creado el tiempo, el espacio para hacer.

-Yes, indeed it is so, now an image appears in which I am next to a candle writing in a cottage, of those of wood; in absolute contact with silence. And that is what surprises me the most, that my body is telling me that to write freely what I really want, I must take a trip, stay in a place, that is natural, and a space where I can stabilize myself, to start, to write many things that I have always dreamed of, but I have never created time for me, the time to do.

[00:18:32.00]

-¡Uf! Esto me deja muy tranquilo. Ahora sí, ahora si es que creo que ya sé lo que quiero hacer. Veamos si es que emerge una visión mas general de esto, a ver si es eso...

-Ugh! This makes me very calm. Of course, now if I think I know what I want to do. Let's see if a more general vision of this emerges, let's see if that is...

[00:19:05.30]

-La palabra silencio es clave. Esta cabaña esta en medio del bosque y no se escucha más que el ruido de los árboles, del viento, de los pájaros, pero estoy en total compañía conmigo mismo. Y sí...creo que esa es la conclusión. A ver, entonces podríamos decir, lo que yo quiero finalmente es libertad, estabilidad, un lugar fijo, contacto con la naturaleza, para yo hacer lo que quiero hacer de aquí en adelante.

-The word silence is key. This cottage is in the middle of the forest and you can only hear the noise of the trees, the wind, the birds, but I am in total company with myself. And yes... I think that's the conclusion. Let's see, then we could say, what I finally want is freedom, stability, a fixed place, contact with nature, for me to do what I want to do from now on.

Translated by Tomas Jimenes

© 2019 Active Pause®. All rights reserved. The source (ActivePause.com) should be properly cited when these contents are used in any form.