

ENTREGA 10

El Yo espacio

Soy el sintiente

La noción ancestral de alma o chispa divina suele estar asociada a distintas significaciones que incluyen aspectos espirituales o divinos de difícil descripción. Suele incluir un aspecto de consciencia, como algo que ve o que siente que, invariablemente, aparece mezclado con un límite. De alguna forma sutil pero perceptible, siempre hay un sentido de individualidad separada.

El límite es el aspecto totalmente ilusorio de la noción de alma. Esta es la ilusión que corresponde con la profunda creencia en la consciencia egoica como realidad.

Sin embargo, muy a menudo se ha descrito esta misma noción intemporal de alma como *luz interior*. La experiencia espiritual es como una refrescante sensación de vida interior, que se asocia con luz. Esa luz es lo real de la vieja noción del alma, la intuición universal del Espíritu.

La experiencia espiritual liberada es como una corriente de espacioso frescor
que se expande interiormente en todo tu sentir del Yo.
Lo que está fluyendo en el Yo es energía de consciencia,
manando eternamente desde el fondo infinito de Dios.
La experiencia de ese flujo es el Yo real.

*

Nunca experimentas nada encerrado en los límites de lo que crees ser. Esa es una interpretación
egoica que hemos permitido que enraizara en el corazón.
El Yo que sientes es pura luz, sin límites. Los límites son ilusión.

*

Soy espacio.

*

Estás despertando. Estás recordando la plenitud. Entre toda la percepción y el pensamiento programado habitual, vives momentos de perfecto reconocimiento de ti mismo, momentos de expansión de la consciencia en los que eliges experimentar tu realidad: que estás en comunicación perfecta con todas las expresiones de Dios sin tiempo ni separación, sin distancia ni grado. El espacio de tu Yo real alcanza a sentir a todo y a todos siempre que elijas aceptar tu realidad espiritual en tu experiencia presente. Te abres a un yo compartido, a una consciencia que es relación perfecta.

Estás en la unidad. Estás a salvo y en armonía con todo el universo. Estás en perfecta unidad con la misma fuente en tu centro, Dios Es en ti. Estás en confianza.

La experiencia que, como el Ser que eres estás viviendo, es una experiencia universal.
 Tu consciencia Yo es realmente un universo entero.
 Eres en verdad un "somos", un universo, un yo-relación perfecto experimentándose todo con todo.
 Soy espacio.

*

Ábrete al espacio infinito y vivo. Eres espíritu. Eres espacio. Eres por siempre la expresión de Dios instantánea y eterna, libre y sin tiempo, siempre nueva y cambiante. La luz que eres es energía infinita, el pensamiento invulnerable de Dios.

Un Yo-Expresión

Una expresión siempre es única y nueva, esto es totalmente cierto. Pero recuerda, una expresión es un pensamiento de Dios y, por tanto, nunca es algo separado. No se expresa "a sí misma", por sí sola, en ningún momento, ni siquiera cuando ese pensamiento está soñando la consciencia egoica. Dios es literalmente Amor, sin forma, ni atributos, ni conceptos. Toda energía es Amor. Todo pensamiento es Amor. Toda expresión es Amor. El Amor nunca se desconecta de sí mismo. Es Vida. Es unidad. El Amor nunca brota de un centro separado del Amor. La luz no tiene principio ni fin.

El Yo es una expresión sucediendo.

Una expresión es una experiencia de Dios.

*

Una expresión no es especial, ni mejor, ni peor, ni está incompleta nunca.

Una expresión jamás está desconectada de nada en absoluto.

*

Una expresión es una forma creativa de relación, una experiencia subjetiva de compartirse, de darse y recibirse, entre infinitas experiencias posibles. Y es Dios. Es Todo y Nada.

Toda expresión es holográfica, está en el todo, consciente del todo, sintiente de la totalidad, conectada con todo, siempre libre y en pleno conocimiento de la unidad.

Su poder radica en compartirse con todo. Una expresión, aun siendo única, se ofrece a todo y se extiende a todo, pues se expresa al darse. No existe noción de exclusividad. Es única y total al mismo tiempo.

Una Expresión es el uno y los muchos a la vez, singular y plural al mismo tiempo.

Nada existe separado en ninguna parte, eso es la ilusión de la percepción.

El amor fluye a través de una expresión: ahora.

Esto es el Yo real.

*

La libertad, el poder y la sustancia de la Expresión consisten en la experiencia de compartirse en la Relación.

La relación es la consciencia del Sí mismo.

*

Cualquier expresión puede modificarse, recrearse y convertirse en otra experiencia en cualquier momento de su ahora eterno, pues es libre, y fluye entre las infinitas formas de expresión a las que se abre en relación.

Por supuesto, cualquier expresión puede creer que esto no es así, si en su infinita libertad ha elegido experimentar el apego a un yo limitado. Aun así, has sentido cientos de veces cómo cambia instantáneamente el estado de tu consciencia. Has constatado la fluidez de tu consciencia una vez tras otra.

El reconocimiento de que ningún yo-expresión es mejor que otro y de que, por tanto, no haya nada a lo que apegarse, es lo que te lleva de regreso a la libertad natural de tu Yo-Expresión.

*

No hay separación concebible entre una expresión y otra.

Todo es relación, puro espacio sintiente.

*

El amor fluye. Tú eres fluido y alegre por siempre.

*

La expresión es gozo fluyendo y transformándose en lo nuevo sin fin, extendiendo la experiencia del Ser sin fin.

Este es el sentido del universo.

Tu eres el universo.

*

El espacio sintiente

Ahora, por favor, entrega esta lectura a tu corazón. Déjate caer en ese estado tan calmo y libre en el que conectas con lo que está más allá de este mundo. Recuerda desde tu centro lo que nunca estuvo en el tiempo.

Imagina que eres el viento. Eres invisible, sin forma definida, puro flujo de movimiento. Y en ese flujo, eres espacio sintiente, totalmente consciente y pleno de vida. Eres experiencia pura. No vienes de ningún lugar ni vas a ninguna parte, no tienes agenda. El sentir te lleva a la elección del siguiente movimiento. Eres la pura libertad del ahora. Pasas a través de cada una de las formas, las abarcas, las rodeas y las interpenetras. No estás ni fuera ni dentro de nada. Simplemente eres. Y todo responde a ti, todo vibra contigo, en tu reconocimiento de ser todo con todo.

Tu movimiento es calmo y solo responde al sentir del ahora. El tiempo no tiene sentido. Ni el logro, ni el temor. Acaricias las ramas de los árboles, te deslizas entre las grietas de las rocas, entras y sales de las formas, te infiltras en los cuerpos, explorando las experiencias que se entrecruzan en cada entramado energético. Te hundes en lo profundo de la tierra y, en ese mismo instante, afloras de nuevo de regreso al cielo, flotando entre las nubes frescas.

La paz es constante. La paz es el colchón en donde vives, la dulce calidez que te sostiene, el conocimiento de ser Dios en expresión. En la total libertad, no hay rápido ni lento. Cualquier velocidad de tu sentir se mantiene en el centro de tu paz. En total poder, no hay intensidad, ni desafío, ni riesgo, ni temor. Solo la dulce experiencia de tu expresión. Atraviesas las gotas que brincan sobre el océano, siendo una de ellas por un instante, sin dejar de ser el viento y el océano. Al momento siguiente, eres una gigantesca ola. Y en tu dulzura, no sabes cómo se llama nada de esto. Eres el espacio sintiente. Siempre habitas en la Nada llena y en el Todo infinito. Eres la Expresión.

Eres átomo y color, eres sabor, sonido y forma, eres movimiento, calma y expresión. Y mucho más para lo que no hay palabras. Todo uno y todo ello, sin excepción, es sentido por ti y es tu sentir. Es tu crear. Pasas a través de lo que Es sin tiempo ni espacio que se interponga entre Todo y Tú.

En tu movimiento no hay límite. La forma no se opone a ti, ni limita nada en absoluto. No existe oposición en ti ni en nada. Todo sentir corresponde a la relación sin oposición. Todo es atravesado, todo es sentido y experimentado. Eres uno con la experiencia. Eres el Ser siendo en relación consigo mismo, Dios conociéndose. Eres el espacio sintiendo todas las interacciones dentro de sí, todas como una y todas a la vez. Te mueve el Todo, te sostiene la Nada. Y nada se opone al poder que se despliega en ti, pura imaginación creativa fluyendo en experiencia que das, sin reserva, al Todo y a la Nada.

Eres espacio vivo, vacío sintiente, el danzante en movimiento dentro de sí mismo.
Eres la luz de la vida en relación eterna consigo misma, experimentándose y recreándose en sí misma,
extendiendo su goce sin fin.

Eres creatividad pura. Eres alegría sin límites.

Todo es un eterno juego en donde cada expresión es inmediatamente dada al todo
y recibida desde el todo.

Todo está conectado, unido, compartido y retroalimentado.

Eres vida pura sin fin, sin necesidad ni tiempo, sin más fin que la experiencia de este momento. Esto eres tú: este instante nuevo y fresco, sin memoria ni previsión, pura expresión. Cada deseo se manifiesta en experiencia presente, sin oposición alguna, ni necesidad de acuerdo pactado. No hay desarrollo, ni tiempo de consecución. No hay esfuerzo alguno. No hay análisis. Todo es uno.

Todo eres tú. Todo tienes y todo das. Tu deseo es en unidad, tu deseo sentido forma parte de la
unidad, está en relación con todo, expresa el todo y su único sentido es expresarse.

Eres la voluntad de Dios. Tu deseo es ahora.

Eres el yo del espacio libre, sin forma ni límite. Eres el viento acariciando las hojas de los árboles y, al mismo tiempo, eres el sentir de la hoja del árbol que es mecida por el viento. Estás en el espacio sintiente dentro y fuera de la hoja a la vez, sin separación. Eres el sintiente consciente del Todo y la Nada, pura relación sin polos.

¿Te imaginas sin rastro de identificación o apego a forma alguna? ¿Sin identificación a experiencia alguna? ¿Sin análisis ni concepto alguno? Esta es tu Mente real, sin dicotomía ni límite alguno.

Sientes que el viento te rodea, te mueve y pasa a través de ti. Y lo sientes totalmente, sin temor alguno, porque a la vez eres el viento abrazándote.

Eres en la hoja. Eres en el árbol. Sientes el fluir de la savia en tu interior refrescándote y, como una sola experiencia, también sientes a la vez el calor del sol entrando en ti. Eres el sol, extendiéndote en la luz y el calor, en todas las direcciones, como un corazón radiante que se da entero, al tiempo que recibes el abrazo del calor en la pequeña hoja.

Eres relación. No existe posibilidad alguna de temor o sufrimiento, no tienes motivo alguno para crear límites o vulnerabilidades, no piensas por "ti mismo". Tu conocimiento de ti mismo es tan luminoso que no da lugar a sombra alguna.

El viento es caldeado por el sol, desviado por las ramas en perfecta relación y disuelto en la espuma del mar. Todo es Nada y de la Nada surge Todo renovado. Toda forma sirve al sintiente que eres tú. Todo es experiencia. Todo está en perfecto acuerdo, pues todo es conocido en todo, y eternamente

conociéndose en expansión experiencial. Eres el mar en constante vaivén, remolino y corriente, viento, oleaje y ruptura, ruido, música y silencio, gotas, ríos y espuma efervescente que fluye por la roca y que tú sientes.

Sin importar las formas, que están a tu servicio, tú eres uno con la experiencia.

El sentir unido del universo está en relación dentro de ti mismo con el sentir de este momento.

El Yo es Dios conociéndose en la Relación Sagrada.

*

La relación es experiencia sin distinción conceptual, sin identificación.

La forma está al servicio de tu expresión.

La forma es *la manera* de la relación presente que manifiesta tu deseo.

La forma, realmente, es relación en lugar de separación.

*

He nombrado imágenes tales como *hoja, gota, sol y viento* para ayudarte a unir mente y corazón, para imaginar desde nuestro estado actual y acceder al recuerdo del corazón gracias al arte del pensamiento. Aquello a lo que apuntamos, realmente, no es ni siquiera imaginable aquí, donde “forma” solo tiene significado en base a los sentidos del cuerpo humano y a todos los conceptos encadenados entre sí a partir de la percepción separada.

La forma, más allá de la separación, es simplemente el resultado del enfoque del Ser en cierta expresión subjetiva, un aspecto, *una manera de expresar la relación* eterna para expandir el gozo supremo de Ananda, sin olvido posible de la unidad. Lo Total permanece siempre presente como Conocimiento, como presencia real.

Valorar algo especial

Ahora imagina que, en este espacio de libertad creativa, surge una idea extraña y loca, pero desafiante y atractiva. Algo nuevo y desconocido. Surge la idea de sentir algo absolutamente distinto, una forma de crear totalmente nueva. Sería una creación distinta del Conocimiento mismo del Ser: *sentir como algo separado*. Esta *idea es explorada, es soñada*.

“Sentiré en una forma concreta, haciéndome una con ella y olvidando Quién soy. No tendré el constante sustento del conocimiento de que soy uno con todo. Sin la presencia del abrazo de la unidad, mi sentir será especial, absolutamente propio. Será una nueva forma de crear, nueva y separada. Es algo especial, un nuevo ser, en el extremo opuesto de la libertad: la separación. *Viviré la diferenciación totalmente identificado, como un ser diferenciado*. Inventaré un mundo propio, intenso

y totalmente distinto, olvidando la unidad para... ser otra cosa. Algo nuevo que es por sí mismo. Seré la forma en sí, la individualidad."

Y a esta idea le di valor, desde el Ser creador que Soy en relación con Todo. Deseo expresarla, y, por tanto, fue proyectada en la conciencia y manifestada en la experiencia.

*

Una vez es valorada la idea de la separación, como en un gran *big bang*, la Mente provee lo necesario para manifestar la nueva experiencia.

El universo se transforma para representar los atributos de separación: el pensamiento conceptual proyecta la materia y todos sus aspectos físicos, en un instante todo se densifica hasta concretarse, surge el tiempo mental como lo conocemos.

Se origina la conciencia egoica: el sueño de miedo y control que da sentido al yo separado.

*

Aunque la idea que brota es la experiencia de la separación, el Todo *no puede* oponerse a esta experiencia. En la unidad del Amor de Dios, no existe oposición a ninguna experiencia. No existe tal posibilidad en el Amor. La separación es imposible y la experiencia es ilimitadamente libre.

Se experimenta el sueño: ahora soy una hoja.

Soy un fragmento de materia rodeado por el espacio, forma sobre fondo. Soy algo. Soy limitado. Vivo en un momento del tiempo al que pertenezco. He nacido y moriré. Debo sobrevivir ante un entorno que puede dañarme o acabar conmigo. Todo es desconocido —he olvidado mi poder infinito, para poder vivir lo separado—. Vivo el miedo por primera vez y me sorprende ante su intensidad.

Esta es la experiencia. Esta es la realidad.

El viento sopla y sopla. Es muy fuerte. Tengo miedo al viento. Si sigue moviéndome así, me desprenderá de mi rama y caeré donde esas otras hojas yacen muertas y sin vida. No recuerdo que soy uno con el viento, para poder vivir lo separado.

Ahora todo mi foco está en sobrevivir como la forma que soy, como la hoja que soy. No recuerdo que soy todo, he olvidado el Espíritu —la Relación sin límites—, no recuerdo el Yo-Espacio.

*

He olvidado la unidad: siento miedo.

*

En mi olvido, creo que el árbol al que pertenezco me da la vida y que, si el viento me desprende de la rama, moriré. No recuerdo que soy, tanto en la rama como en el árbol que me sujeta, ni siquiera puedo sentirlo. He olvidado el conocimiento de que soy Vida sin límite. Soy una víctima del entorno hostil que me amenaza. No obstante, sigo siendo la Mente y todo sigue estando a mi servicio. Sigo siendo el Yo-Expresión, aunque en mi consciencia, creo que solo soy una hoja.

Miro al sol en lo alto, tan lejos, tan poderoso, tan luminoso. Creo que el sol me da la vida. Sin él me muero. Adoro al sol, pues le veo como una fuente externa de Vida. Adoro al objeto luminoso que simboliza mi fuente de Vida. No recuerdo que soy uno con el sol. No recuerdo que no puedo recibir sino lo que me doy. Creo profundamente, por diseño consciente, que lo externo me da la vida, la luz, el aire, el agua y la tierra. Soy dependiente de todo ello.

Vivo la relación especial: la carencia, el uso y las valoraciones.

¡Ah, peligro! Otra hoja se está interponiendo entre el sol y yo. ¡Me está robando la vida que necesito! ¡Me ataca! Es una cuestión de supervivencia, necesito defenderme, deseo eliminar a esa hoja. No recuerdo que esa hoja soy Yo.

Vivo la herida, la vulnerabilidad, la competencia, el ataque y la defensa.

A mi servicio

El programa completo de la separación ha surgido de mi Mente, está a mi servicio. Estoy viviendo mi decisión de vivir la experiencia de la separación, el tiempo y la percepción. Esta decisión se expresa mediante la valoración presente: miedo, apego, defensa del ego, etc. En esta valoración reside el mismo poder que ha creado este mundo soñado.

*

La expresión subjetiva valora la separación, por tanto, se duerme en sí misma, en su idea proyectada. Se repliega con respecto a la Totalidad. Se ensueña, al enfocarse exclusivamente en hacer “realidad” una creación separada: la identidad-forma.

La mente produce, dentro de sí misma, una división entre el mecanismo mental que proyecta el entorno perceptivo —subconsciente— y el sintiente que vive la consciencia egoica —consciente—, para finalmente enfocarse o identificarse exclusivamente con un “sintiente separado”, un yo falso.

El falso yo fabricado es la percepción de ti mismo y del mundo que vives visto por ti, siempre sostenido por el pensamiento privado y desconectado: "tu pensamiento".

Vivimos el falso yo de forma totalmente natural, como si fuera, no solo real, sino lo único real, pues por muchísimo tiempo nos ha dado el sentido de identidad separada.

Es el resultado de un enfoque intensivo de la voluntad y la atención en la percepción y el sistema de pensamiento separado. Este enfoque intensivo es lo que estamos soltando paulatinamente, en nuestra práctica contemplativa, en favor del espacio profundo.

En el Yo-Espacio que somos, en el Espíritu Uno, reside el recuerdo de la Verdad. Es una experiencia sin conceptos. Es el abrazo de la unidad. Al entregarte a sentir el Espacio, cultivas el profundo sentido interno. Al contrario que los sentidos del cuerpo, el sentido interno conoce tu poder, tu libertad y tu realidad, más allá de toda división. Es discernimiento, es luz. Mantiene el conocimiento de Quien realmente eres en tu centro más profundo, porque no puedes dejar de Ser Quien eres.

Desde el punto de vista temporal,
la experiencia humana de separación es una creación que dura cierto tiempo.
En ese tiempo incluye el proceso de despertar,
que es un proceso de comprensión, toma de poder y transformación experiencial.
Aceptar el proceso de transformación es el modo de participar conscientemente
en tu creación dentro de la experiencia temporal.
Eliges expresar Quién eres aquí y ahora.

*

En el ahora del Ser, como expresión o pura consciencia,
este momento siempre es una valoración presente,
una decisión expresiva que puedo elegir cambiar conscientemente ahora mismo.
Comprender esto es elegir expresar Quien soy aquí y ahora.
No hay contradicción con el proceso temporal.

*

Soy esta experiencia completa.
Soy Espacio.

*

Si elijo reconocerme y sentirme como la expresión plena, unida a su fuente y a Todo,
la expresión del deseo presente íntegro y relacionado con lo Real
tiene el poder de disolver el efecto interno del cuerpo emocional creado en el tiempo.

*

Quando la unidad es reconocida como identidad, el miedo se disuelve.
No hay un "algo" que pueda perderse, pues queda desvelado el conocimiento
de que todo sentir es relación eterna de Todo con Todo.

*

Tu atención está en la verdad. Tu atención es luz. Tu atención es expresión.

Te expresas como Espacio sintiente en la luz.

Vibras como Espíritu.

*

Soy Espacio

Soy espacio. Soy Luz. Soy espacio de consciencia, la individuación de Dios. Soy la idea original de Dios, consciente de mí, eligiendo libremente expresar, de nuevo, la unidad universal de la Creación. Soy el Espíritu, el espacio consciente creador de la experiencia. Expreso el despertar. No tengo piel, ni tamaño, ni distancia. Soy espacio de experiencia, soy el sintiente, soy la consciencia, el Hijo de Dios.

El centramiento profundo en el espacio sintiente que eres abre tu consciencia, permitiéndote abrazar la experiencia completa sin separación. Tu sentir no tiene piel, ni conceptos, ni recuerdos formales. Es un sentir sin límites. Te abres poco a poco a expresarte interiormente como espacio de consciencia espiritual.

La expresión espiritual crea en tu interior un espacio consciente amplio y calmo, que está en relación con todo, y que te permite disolver la rigidez del enfoque en el que se fundamenta la percepción. Al elegir habitar el espacio espiritual que nos es propio, dejamos de constreñirnos al cuerpo físico y emocional, a los sentidos y al pensamiento conceptual, como definición de realidad.

Akasha es el nombre tradicional del espacio de tu realidad espiritual. Akasha permanece en tu corazón —en tu interior—, como el brillo —y el recuerdo permanente— de tu origen. Pero, en realidad, está en todas partes; es el tejido de la Realidad. Akasha es tu Yo-Espacio infinito y pleno, unido a todos y a Todo.

Accedes a sentir el espacio de vibración original al atender la plenitud en ti, de modo que eres consciente de lo que atiendes, de lo que estás sintiendo y de lo que es real. Esto es una atención a lo extenso que hemos ido cultivando en este curso: atender a la expresión. Akasha, el espacio de la consciencia o la vibración de vida, es tu Yo real, el espíritu de Dios. Es el Yo Espacio. Regresar a esta consciencia es elegir regresar a tu expresión espiritual en la unidad.

Al cultivar tu sintonización interior con el Yo del Espacio, expresas la vibración original de la unidad. Cada vez que te dispones a esta experiencia, eliges traspasar interiormente los límites perceptivos y conceptuales de la consciencia egoica. Accedes a un espacio mental en donde recibes información espiritual de tu relación con todo, de forma no articulada, directamente en tu sentir.

Cultivar el recuerdo de Akasha dentro de ti significa realizar tu Yo Espacio de forma cada vez más natural, haciéndolo cada vez más disponible en cualquier circunstancia. Solo hay una regla: deseas

sentirte Espíritu pleno, ahora. En este momento no necesitas vigilar los aspectos egoicos de tu experiencia y te permites abrirte interiormente a sentir el espacio espiritual que eres, como pura Vida, luz de Amor, sin atributos. Estás expresando lo Nuevo, una nueva consciencia de lo Real.

Soy experiencia. Estoy sucediendo.

Soy Espacio.

*

Soy el sintiente eterno.

Soy espacio de consciencia, luz viva y vibrante.

*

Soy luz entre la luz infinita que también soy.

*

Soy la experiencia de Dios.

Soy la libertad presente.

*

Soy Espacio vibrante y creativo.

*

El Espacio es una noción de uno mismo que concilia la forma y la no-forma. Nos permite disolver los conceptos, la idea de yo, el estado temporal de las circunstancias, y unirme al Todo/Nada, disolverme en el espacio de la experiencia, en el espacio de la consciencia, en la Luz de la Vida, en Akasha.

*

Soy Espacio. Me disuelvo.

*