

Expresión



ORIENTACIÓN 11

Libertad sin límite

Esta entrega profundiza en la experiencia del espacio sintiente, aplicándolo en las relaciones personales y en la vida cotidiana.

Dejar de fabricar y recibir el espacio interior del mar del sentir, que es expresión pura en su perfecta simplicidad, representa en el tiempo el constante regreso al servicio. Este es el fundamento de la vida contemplativa.

Dejo de fabricar y regreso al mar del sentir.

Soy espacio.

*

El pensamiento desconectado nos mantiene atentos a la fabricación de un yo que debe mejorar con esfuerzo y con análisis, mediante la manipulación de los demás y de uno mismo. Dejamos de valorar este pensamiento solo mediante la experiencia de ser relación, de ser espacio, de ser espíritu. Soy el mar del sentir.

Ten presente que no existen decisiones ajenas, ni pasos incorrectos. Todo es armonía. Todo está conectado con todo. Toda elección es mutua. Mutua entre dos y mutua entre todo con todo.

La separación de voluntad es la ilusión del ego. El pensamiento desconectado se centra en esta separación de voluntad. Es un pensamiento ilusorio, no maneja la verdad. No te explica por qué pasan las cosas ni cómo mejorarlas. Solo sirve para manejarte en lo perceptivo, en tu cotidianidad, y para mantenerte identificado, si así lo deseas, en tu interioridad.

Deshaces tu identificación valorando el pensamiento conectado de todo con todo, el espacio no articulado de información pura, experiencia consciente de la libertad compartida. Tu expresión te da acceso directo al espacio, desde el que verdaderamente estás al servicio.

Toda elección es mutua.

Permito que el pensamiento centrado en el yo falso se disuelva.

Me comparto. Soy Espacio.

*

Soy alegría. Es exactamente la verdad.

*

Puntos de observación

- Toda elección es mutua. Usa este recordatorio de la armonía de todo con todo, del acuerdo presente en todo y de la libertad del universo que eres, para regresar al reconocimiento del Yo del espacio.
- Reconoce que eres luz. Permitir lo falso no significa que lo falso sea verdad, ni significa que tú desees que lo falso siga dirigiendo tu vida. Desidentificate. Entrégate a experimentar el reemplazo de lo falso por la Verdad. Siente tu verdad siendo espacio de luz, espacio de aceptación, espacio de unidad.
- Reconoce la intensidad aflorando desde tu fondo como una onda emocional. Ante la intensidad puedes observar la valoración. Surge lo intenso cuando algo nos gusta mucho o cuando algo nos parece mal. Brota cuando pedimos algo a la vida o al otro. También aparece en nuestras expectativas de futuro o en el pasado valorado como bueno o malo. Déjate sentir. Permite que brote la intensidad. No luches contra ella. Simplemente quédate en silencio reconociendo el espacio amoroso que se despliega en ti observando.

Cierro mis ojos, respiro y siento la expresión.



Meditación, enfoque y contemplación

- Toda elección es mutua
- El mar del sentir

Deseo compartir mi experiencia de esta semana

- Si sientes que deseas compartir algo de lo que has vivido en esta semana con tus compañeros, por favor, al término de esta semana, usa el EMAIL de RESPUESTA que incluye la lista de compañeros y haz clic en "RESPONDER A TODOS".
- No incluyas ningún archivo, borra el contenido del EMAIL RESPUESTA y en su lugar escribe tus experiencias y reconocimiento de esta semana.
- Envía de nuevo el mismo email, pero SOLO a tu tutor.

Gracias, tu retroalimentación nos facilita recordar que lo compartido toma diferentes formas sin dejar de ser lo compartido. En ti vemos la expresión.