Liberarme del tiempo 2
Agradecimiento esencial 9
Prácticas 14
Tengo todo el tiempo del mundo 14
Agradecer es amar recibiendo 15

ENTREGA 11

Liberarme del tiempo

Soy libre

Párate a observar cómo te sientes cuando tienes prisa. La paz se ha roto. El clima emocional es tenso, hay ansiedad, preocupación, estrés, precipitación e impaciencia. La prisa produce manipulación mental hacia las relaciones de tu entorno, transmite tensión, miedo, caos, carencia, torpeza, incapacidad y debilidad.

Muy a menudo decimos "no tengo tiempo". Es la excusa preferida. O no se tiene dinero o no se tiene tiempo. En vez de decir simplemente "no gracias" o confesar "prefiero otras opciones", escondemos nuestras preferencias bajo un mito cultural del que casi todo el mundo parece cómplice: el tiempo es escaso.

¿No tienes tiempo? ¿Cómo es posible? ¿No vives *en* el tiempo? Es como si en un hipotético reparto de tiempo hubieras llegado tarde cuando ya quedaba poco. ¿No tienen veinticuatro horas tus días? ¿No son de siete días tus semanas?

¿Por qué creemos que no tenemos tiempo? El programa asocia la mismísima libertad a la disponibilidad de tiempo. Por eso se le llama "tiempo libre". Cada vez que nos percibimos *sin tiempo*, nos percibimos *sin libertad*. Cuando dices "no tengo tiempo" lo que realmente estás diciendo es: "Estoy preso en mi vida".

¿Qué ocurre aquí? La prisa, como intensa manifestación de carencia de tiempo, es un ladrón de paz que ha organizado astutamente la mente programada para que en cualquier momento vivas momentos de ansiedad, tensión e impaciencia. La percepción del tiempo merece un enfoque específico en tu entrenamiento para liberar la mente.

Atrapado en el tiempo

La sensación de "estar preso en mi vida" debe ser desactivada con naturalidad: el cuerpo es el único que está sometido al tiempo. La mente no está sometida al tiempo. Es ella la que le da sentido al tiempo. Este enfoque consiste precisamente en reubicarte con respecto al tiempo para encontrar una verdadera dimensión de paz en medio de las aparentes limitaciones temporales. Necesitas hacerte

consciente de que el poder reside en tu mente. La mente solo te hará vivir las limitaciones que tú aceptes como propias.

Tú eres mente, tú no eres cuerpo. Tu identificación con el cuerpo ha producido una distorsión fundamental: crees que tu mente está dentro de tu cuerpo y que, por tanto, está sometida a las leyes del tiempo y el espacio.

Sin embargo, ahora mismo puedes hacer una distensión profunda y... adiós al tiempo y al espacio. En cada una de tus distensiones aprendes a traspasar los límites que te han programado para creerte una máquina corporal sometida al tiempo. Encuentras el silencio y en él bebes de la eternidad.

Puedes centrarte, regresar al ahora absoluto y llenarte de una presencia que te libera del tiempo. Son indicadores que apuntan hacia el hecho de que eres mente, no eres cuerpo.

El universo no tiene prisa

En la eternidad está la paz. En el tiempo está la carencia, el temor a la muerte, la ansiedad y el estrés por la vulnerabilidad de tu posición en el mundo. La eternidad está ahora, nunca deja de estar presente, aquí y ahora. *La eternidad es*. Cuando tu mente está en paz, está alineada con la eternidad, que es su verdadera naturaleza. Tu mente no muere ni acaba en ninguna parte.

Todo límite mental es temporal.

He aquí la fuente de la paz ante la urgencia, la prisa y el estrés. Y ahora volvamos a bajar al vivir de cada día. Te encuentras en otra de esas ocasiones en las que parece que has sido burlado por un demonio que dirige los acontecimientos. El guion de la vida te coloca en una situación de esas que llamamos "jugarreta del destino". Sin darte cuenta, te encuentras en un nuevo apuro de tiempo, un reto que te pone frente a tus límites. Hay algo que, según ciertos esquemas irrenunciables, debe de ser atendido a corto plazo. Parece que todo te obliga a *tener prisa*.

Ya está. Tu mente se comprime. Y tu corazón. Te sientes agobiado, sobrepasado por la situación, nervioso, sudando y corriendo, regresando a por lo que se te había olvidado; tratas mal a las personas, como si fueran un estorbo; descuidas todo detalle, lo único importante es el tiempo y tu límite. Amenazas a los peatones mientras conduces, tropiezas torpemente al salir del coche, te pones en peligro al cruzar la calle para ganar unos segundos, olvidas toda educación o hermandad, te vuelves grosero y extraño para los más queridos.

Has abandonado totalmente la paz interior y estás de vuelta en un tenebroso mundo cruel. Sobrevives en la jungla. Tu mente parece un contaminante de dimensiones incalculables. Estás en las garras del ego. Es como si en este momento hubieras perdido cualquier estado de conciencia alcanzado

previamente. Te sientes incoherente, miedoso y absurdamente débil, dominado por el tiempo y su dictadura. Estás crucificado en la t de tiempo. Es una cruz en la que sacrificas tu conciencia esencial.

En algunas ocasiones, no solo sentirás dentro de ti la presión, sino que además tendrás un ejército de personas alrededor que te meten prisa. Todos ellos te hacen creer aún más intensa y urgentemente la aparente necesidad de comportarte como poseído por un demonio. Es un virus cultural programado: corre, corre y *tira pa'lante*. Has de llegar el primero. Más deprisa, más deprisa, si no llegas a tiempo no lo conseguirás. Otro se anticipará y te lo quitará. Espabila o echarás todo a perder. ¡Es una carrera *contra* el universo!

Stop, despierta

Tú no eres un cuerpo. Tienes todo el tiempo del mundo. Las cosas no funcionan del modo que siempre has creído ni del modo que la gente cree. Tu vida no va mejor cuando tú vas más deprisa, nada mejora por la cantidad de cosas que haces. No eres mejor cuando produces más en menos tiempo. No eres una máquina. Has creído ciegamente en el caos y crees que vas a resolver tus problemas corriendo más que él. Deja de maltratarte.

La mente programada ha hecho uso de su artimaña fundamental: tienes poco tiempo. Se trata de otro reflejo de la carencia fundamental que caracteriza al ego. Poco tiempo es poca vida. "Algo podría sucederme si no lo *doy todo, me pongo las pilas* y voy *a toda prisa*. No seré correcto si no *estoy a tiempo"*. Adiós a la paz, a la conciencia y a ser yo mismo. He abierto de par en par las puertas al miedo en mi mente y si no voy a 200 por hora, ¡todo se desmoronará en mi vida! ¡Lo estropearé todo!

Sin embargo, cuando realmente se desmorona tu vida es cuando se ha convertido en una secuencia constante de crisis ininterrumpidas. Sin darte cuenta, te conviertes en un adicto a la resolución cuantitativa de obstáculos. Pareces estar haciendo cosas importantes, parece que vas a alguna parte. En medio de una prisa constante todo es apagar fuegos, no hay espacio para sentir la vida. Tienes prisa hasta por acabar de tener prisa. Estás harto de errores y torpezas, te sientes agobiado intentando controlar lo incontrolable. Asoma la desesperación. Nada tiene sentido en una escapada a ninguna parte.

La prisa es un virus mental que puedes hacer consciente fácilmente si atiendes tu sentir. En este momento de nuestra práctica ya has alcanzado un conocimiento de tu mente intemporal, de la mente que *sabe que no sabe*, la mente que comprende y que se nutre del silencio, la mente cuyo *objetivo es la paz*. Ya has conocido a la mente contemplativa y has bebido de su néctar, has llegado a sentir que eres algo mucho más allá que un cuerpo. Ya has llegado a comprender, desde un conocimiento no articulado, que tu verdadera meta es estar bien. Y estar bien no se consigue a trompicones, mediante retos de tiempo. No puedes estar bien abandonando la paz, porque experimentar la paz es estar bien.

El camino a la paz es el camino de la mente descubriendo su verdadera identidad, que evidentemente no es un cuerpo que debe producir, encajar en un modelo, alcanzar algo o ser algo. La verdadera identidad se sitúa en una aceptación total de lo que es. Es la presencia, estar libre y en paz en este momento, sin resistencias internas, sin tenebrosos pensamientos de carencia temporal.

La prisa es opuesta a este estado de libertad interna. Es el más típico pensamiento corporal, pues su función es localizar tu experiencia en lo limitado y temporalizarla, dando prioridad al tiempo sobre la experiencia misma. Es el mecanismo programado para hacerte sentir, de modo cotidiano, incoherente con tu paz, y por tanto, contigo mismo. Es un alto precio a pagar a cambio de sentirte importante, cabalgando el tiempo hacia ninguna parte.

Párate durante tan solo 60 segundos. Es una cantidad de tiempo tan pequeña que no puede resolver ni estropear nada, ni siquiera el pensador tiene motivos razonables de queja. Es tiempo suficiente para recordar la eternidad de lo que eres.

Relaja tu cuerpo, respira hondo, lentamente, suelta todos los pensamientos que te apegan.

Para el tiempo y di muy profundamente:

Tengo todo el tiempo del mundo.

Repítelo suave y lentamente.

Y, alternativamente, recuerda:

No soy un cuerpo. Soy libre. *Tengo todo el tiempo del mundo.* *El universo no tiene prisa.*

Respira y entrégate al silencio durante los cuarenta segundos restantes, completando así tu distensión.

En esta ínfima cantidad de tiempo estás ahorrando grandísimas cantidades de tiempo distribuido en errores, faltas de atención, distracciones, ataques inconscientes, torpezas, malentendidos... Te estás liberando del tiempo.

¿Cuánto tiempo se ahorra al liberarte del tiempo?

Aplica este enfoque en los momentos de crisis temporal, pero también en las preocupaciones con respecto a los plazos y en todas esas pequeñas y punzantes tensiones que subconsciente y cotidianamente te hacen dar vueltas y más vueltas en torno a la incapacidad y el estrés. Aplícalo

también en las irritaciones por la espera, en las colas, cuando esperas a que alguien termine algo o cuando en una cita te toca esperar. No te olvides de aplicarlo cuando deseas que *algo sea ya* y sin embargo se prolonga en el tiempo.

Aquí y ahora: adiós a la impaciencia

Para escapar de la tensa sensación de que "no tienes tiempo", debes estar plenamente aquí y ahora, que es donde el tiempo *no te tiene a ti*. Aprovecha la distensión para situarte totalmente en el ahora y, aunque no tengas más remedio que hacer las cosas que tienes que hacer, incluso de un modo rápido si es razonablemente necesario, no dejes de hacerlas en la total presencia de tu mente atenta, junto a la paz de tu verdadera identidad. No permitas que se cuele el miedo a la carencia o al desastre y consiga desconectarte de ti mismo. Actúa en presencia, diligentemente, sin prisa psicológica, aun incluso cuando necesites moverte con rapidez. No te abandones a las garras del tiempo.

Cada momento que detectes que la impaciencia está haciendo de ti su presa, regresa al *aquí y ahora*, sal del culebrón que está dibujando tu mente pequeña atrapada en el tiempo, salta de esa isla de temor y nada en el mar de la inmensidad. Valora este instante tal como es. Descubre el presente haciéndose consciente en tu presencia y busca la belleza en este momento. Cambia tu mirada y deja que se vaya toda sensación de impaciencia.

Confía en este momento y en tu camino. No estás solo.

¡Cuántas torpezas cometemos con otras personas cuando la prisa nos lleva a hacer del momento un error! "¡Yo no debería estar aquí! No puedo hablar contigo, ni puedo mirarte siquiera, porque este momento es erróneo e inadecuado. Y tú también eres inoportuno." El programa de la prisa te acaba de engañar, haciéndote creer que en este momento todo es absolutamente inadecuado. A partir de aquí, todo se convierte en un medio para un fin.

Al hacer de este momento un medio para un fin, harás también de cada persona que participe en este momento un medio para un fin, olvidando su verdadera naturaleza. Como en lo profundo sabes que *lo que es* esa persona en esencia es lo mismo que tú eres, al tratarla así a ella, estarás confirmando que tú mismo no eres más que un medio para conseguir fines, un útil, una herramienta, una máquina corporal.

Al principio, para entrenar tu mente será necesario que practiques el enfoque en cualquier situación, aunque no haya ninguna prisa o tensión, de modo que puedas estar atento en cuanto llegue la siguiente situación de aprisionamiento temporal que te prepare el guion de la vida.

Si realizas esta práctica, llegarás adonde sea que tengas que llegar, a la hora que hayas de llegar, en un estado mental presente, más atento y en paz, con una mente ecológica y abierta a la experiencia y a la comprensión. Estarás en la vida, en la relación. No permitas que el tiempo te robe la presencia. Haz las cosas con tu Ser profundo, siendo uno con lo que la vida quiere. Elimina el forcejeo añadido de la prisa, esa pelea subterránea contra el mundo en formato de alocada carrera. Solo es un programa de carencia asociado al miedo subconsciente a la muerte, a la que quieres arrancar unos minutos para pintar algo más.

Recuerda la maravillosa práctica ¿*Quién*? Recuerda Quién está aquí y ahora. Siéntelo.

*

Tal vez te parezca que el guion de la vida te pide que hagas las cosas con cierta rapidez, pero, de cualquier modo, recuerda que las estás haciendo con el Ser, aquello que verdaderamente eres más allá de la forma, acompañándote. No permitas que los juegos del tiempo y el destino te separen de tu profunda libertad de Ser lo que eres.

De este modo eliges calidad de vida en lugar de cantidad de vida. ¿Quién querría cantidad sin calidad? Además, no tiene sentido buscar cantidad de vida, porque tú eres vida. La vida es ilimitada y eterna. Pero puedes elegir calidad de consciencia *ahora*.

Tienes todo el tiempo del mundo porque tú eres eterno y la mente inventó el tiempo. Tal vez te sientas apresado por tus mismas invenciones convertidas en programas que te hacen sufrir, pero no son más que hábitos mentales disfuncionales. Ahora recorremos el camino del cambio, que solo sucede en presencia de la luz interna.

¿Esto significa que a partir de ahora ya no viviré ninguna situación con prisa? Siento decirte que no. Esta práctica abre un espacio de experimentación en el que comienzas a liberar tu conciencia del tiempo, mediante tu entrenamiento en la detección del programa que la apresa y tu paulatina respuesta enfocada en el recuerdo de la verdad en el ahora. Pero *no tengas prisa*, la liberación del tiempo *durará en el tiempo*, ya que has invertido mucha voluntad en la programación temporal de tu mente. No es como las medicinas mágicas que inmediatamente te quitan el dolor de cabeza sin que hagas nada de tu parte. Se requiere que hagas de nuevo otra elección, una nueva inversión de atención, una entrega a la responsabilidad, un nuevo modo de expresar lo que eres. La atención es energía mental, tu verdadero poder para aceptar que la mente se vaya desprogramando.

Esta práctica, junto a todas las demás, forma parte de una programación que desprograma. La programación antigua te situaba en un imperativo temporal repleto de picos, retos de tiempo, extraños desafíos en los que la tensión de la supervivencia asomaba por tu reloj. Has de centrarte en tu deseo de estar bien en tu verdadera vida, tu experiencia interna, y responder ante los momentos de tensión, pues debajo de la prisa solo hay miedo. Es tu responsabilidad detectar tu miedo y soltarlo en la paz de tu conciencia.

Es posible que, aun teniendo una vivencia cotidiana de la presencia, puntualmente te encuentres de nuevo en situaciones de *carencia de tiempo* o prisa. No te desanimes. Así es el camino. Aunque hayas entrenado la liberación de tu mente, es posible que de vez en cuando surjan algunos anclajes del pasado, situaciones que te sorprenden precipitándote hacia el caos de la prisa, como para recordarte tu recorrido y volver a retomar tu enfoque:

Tengo todo el tiempo del mundo.

Agradecimiento esencial

La memoria del corazón

El estado normalizado de la mente es reacio a agradecer. Decir gracias parece que se reserva a las vacías fórmulas sociales y a aquellos momentos en los que hacerlo puede ayudar a conseguir algo más de los demás. Esto se debe principalmente a que la mente programada nos mantiene adiestrados para estar buscando constantemente *obtener algo* de cada persona, en cada momento y en cada oportunidad, algo que engrandezca el *yo personal*.

El ego se fundamenta en obtener. Tal objetivo primordial expresa la carencia e incompletitud propia de estar desconectado de la fuente. Si haces tuyo el objetivo de obtener, permanecerás embarcado en una frustrante búsqueda que intenta *llenar lo que no puede ser llenado*.

El verdadero problema no se puede solucionar mientras estés confundido con respecto a tu identidad. Ni siquiera te das cuenta de cuál es el problema. No eres un ego, ni un cuerpo separado. Si organizas tu sentido y tu objetivo alrededor de las carencias de tu cuerpo y de tu pequeña mente personal, la búsqueda parecerá no tener fin ni sentido. La búsqueda del ego no tiene sentido porque se fundamenta en lo falso. Y el único problema es este engaño. Una vez visto, ni siquiera es un problema.

La pequeña mente pensante te dirá que la causa de tus deseos, miedos y objetivos no es su propio programa operativo, el ego, sino que tu necesidad de obtener surge de otras causas mucho más familiares y comprensibles: que hay que aprovechar cada oportunidad para ganar, que el tiempo se acaba, que el mundo es injusto y hay poco de lo bueno, que es preciso competir para conseguirlo y que la vida es así. Es la "ley natural": debes de sacar la mejor tajada, las otras personas son malvadas y has de tener mucho cuidado con ellas para que no te arrebaten lo poco que consigues. Todo ello te orienta hacia la maestría de la astucia: el arte de sacar lo más posible de cada persona en cada momento. Ves a tu alrededor que todas las personas del mundo se perfeccionan en este *arte* desde la infancia y te parece complicado contrarrestar tan poderoso entrenamiento en la aparente lógica del existir: el egoísmo. Yo contra el mundo.

Falso agradecimiento

En cada intento, en cada astucia y en cada estrategia para conseguir más estás viviendo tu identificación con el ego y con la carencia. El ego te orienta hacia la necesidad constante de *obtener más* a causa de su fundamento: tú supuesta carencia esencial. Gracias al programa, crees en una carencia profunda y la expresas cada día.

El agradecimiento será el entrenamiento básico para neutralizar la programación ancestral de carencia basada en obtener, propia de los depredadores, de la sociedad y del mundo que percibes, en el que parece que uno solo gana si otros pierden.

El agradecimiento *en sí* desprograma la carencia, sin embargo, cuando se emplea como una fórmula oculta de marketing para conseguir más, procede de la mismísima carencia. Pues se trata de falso agradecimiento y en absoluto tiene valor como desprogramador.

Puedes reconocer el falso agradecimiento muy fácilmente: es comparativo. Si ves a alguien que carece de algo que tú tienes, el programa te dirá: "*Da gracias porque tú lo tienes, pero podrías no tenerlo*". Y de la comparación y el miedo, de la misma carencia, el programa asocia su prefabricado agradecimiento y piensas:" ¡Qué suerte tengo! He de estar agradecido." En este agradecimiento está incluido ese miserable al cual le falta lo que tu agradeces. Das gracias porque el enfermo no eres tú. Das gracias porque el mendigo o el loco no eres tú. Das gracias por no estar pasando hambre en África o en un estado en guerra. Es un agradecimiento dual, pues en su sombra oculta injusticia, miedo y carencia.

El agradecimiento programado te hace apreciar ahora a la persona que echaste de menos antes, valoras la experiencia que echaste en falta, solo agradeces aquello de lo que careciste. De este modo defines la alegría como la otra cara del dolor y así te condenas a la polaridad. No podrás gozar sin sufrir.

El verdadero agradecimiento no es comparativo, al contrario, es la expresión sentida de compartir alegría.

No es decirlo, es sentirlo.

El sentimiento profundo que se despierta en el auténtico agradecer va mucho más allá de la comprensión consciente. En el agradecimiento se expresa amor y dignidad, hay un profundo *dar* en el mismo acto de agradecer y, por tanto, una expresión pura. Así es como llega a tu corazón el cálido recuerdo de tu Ser, pleno de dignidad auténtica.

De alguna manera, mediante el agradecimiento sincero y profundo por cada sentimiento, por cada caricia, por cada experiencia y cada reconocimiento, estamos dejando que brote la luz de nuestra grandeza. Decimos gracias y sentimos amor.

La práctica: del agradecimiento dual al agradecimiento esencial

Antes de levantarte, ya despierto, pero aún en tu cama, en el goce del cálido nido donde los sueños de la noche ya se disiparon, posponiendo deliberadamente la controvertida decisión de levantarte e incorporarte a tu agenda, enfoca tu atención durante unos minutos en el puro agradecimiento.

Comienza a agradecer aquello que recuerdes que puedes agradecer, revisa todo aquello de carácter material y cotidiano que para ti tenga valor en tu experiencia. Di gracias con absoluta honestidad. No agradezcas algo que no valores. Céntrate en sentir tu alegría por aquello que valoras. Comienza por lo más sencillo. Puedes decir gracias por tu casa, por tu trabajo, por tu salud. Aunque pueda ser un agradecimiento dual, empieza por aquí. Suelta la comparación latente y enfócate simplemente en sentir tu alegría por experimentar la seguridad y la comodidad de esas cosas sencillas y materiales. Gracias por el goce que siento ahora en mi cama. Gracias por los alimentos, la ropa y los bienes. Gracias por el acceso a los transportes y a la tecnología. Gracias por la comodidad. Puede ser cualquier cosa mientras realmente entiendas que lo valoras, que estás agradeciendo puramente al sentir eso que sientes.

*

Permítete un espacio para sentirlo. Déjate tiempo para sentir la semilla de bienestar que va surgiendo dentro de ti. Respira despacio y conscientemente mientras sientes crecer tu gratitud.

*

Ahora pasa a agradecer tus relaciones, las personas más cercanas. Por supuesto, disfruta de recordar aquellas relaciones en las que sientes que hay amor expresado. Siente la expansión de tu corazón al valorar tus relaciones. Sigue revisando todas las personas cuya relación valoras. Céntrate en tu corazón. La semilla brota y crece. Sientes gratitud.

*

Agradece también tus estados interiores, tus capacidades, tu expresión. No olvides agradecer tu evolución consciente, tus estados de presencia y meditación, tu sentir, tu comprender o tu despertar. Siente como respuesta tu grandeza esencial resonando desde tu centro.

*

Busca tu propia canción de agradecimiento y cántala. Saca a relucir el recuerdo de tu grandeza. La grandeza no está en las cosas que agradeces, sino en lo que sientes cuando agradeces.

Gracias al silencio. Gracias por vivir, gracias por la luz, gracias por el frescor de la noche y por el olor a tierra mojada. Gracias por la nieve de las montañas y por las sonrisas que hoy vi. Gracias por el placer del sexo y por la caricia del viento. Gracias por reír. Gracias por poder expresarme. Gracias por relacionarme.

Déjate sentir. Conecta desde tu centro con el flujo de vida pura para ir poco a poco agradeciendo de un modo cada vez menos objetivo y concreto. Agradeces por agradecer. Quédate simplemente con el mantra “gracias, gracias, gracias…” mientras te centras en el gozoso y amoroso sentir de tu agradecimiento. Respíralo. Permanece unos minutos sintiendo el agradecimiento puro. Siente el goce que surge de tu centro. Tu agradecimiento es un flujo eterno de alegría que habías olvidado.

*

Hazlo cada día durante una semana. Después, tras comprobar sus efectos en tu estado de ánimo, hazlo tan a menudo como puedas. Usa este enfoque también en tus distensiones diarias.

Agradece cada día para aceptar tu grandeza y poder recibir la consciencia de lo que eres. Agradecer es amar recibiendo. Ama desde ese sentir que te conecta con la aceptación de lo que es tuyo.

Agradecimiento no dual

¿A quién va dirigido el agradecimiento? Pues a quién va a ir sino a Ti mismo, a tu Ser más profundo, a tu verdadera identidad más allá de tu nombre, tu forma o tu pasado, a la fuente de la que nunca te separaste. A la Vida que tú eres. A la experiencia misma de vivir. El agradecimiento surge de tu verdadera identidad y llega hasta tu conciencia para despertar el gozoso sentimiento de lo que eres: la total plenitud del Ser.

El agradecimiento es el estado de aceptación total de tu Ser y de tu experiencia, fundidos en un mismo sentir, siendo, por tanto, expresión del Ser. Este es el verdadero motivo de su valor como desprogramador de lo falso.

Mediante tu gratitud verdadera, recuerdas el flujo de amor que surge de Ti y llega hasta ti mismo.

Dar y recibir se funden en el verdadero agradecimiento.

Mientras habías estado distraído buscando el modo de exprimir al mundo porque habías aprendido que te faltaban muchas cosas, no podías ver lo más importante: la grandeza. El mundo existe con un solo sentido, está para ti, para darte lo que realmente es tuyo, para que aprendas tu relación con lo real. El agradecimiento te permite ver solo lo que es real. Solo agradeciendo el mundo tiene sentido.

El agradecimiento es la percepción correcta.

Mediante la conexión con el agradecimiento profundo, cambias los pequeños regalos del universo de cada día por la consciencia del amor brotando desde tu Ser. Y así, cambias limitación por plenitud. Tu mente comienza a reconciliarse con ese mundo que antes creía que era su enemigo. No, no es tu enemigo, sino un reflejo de tu mente. Con el agradecimiento solo ves lo real de ese reflejo.

El agradecimiento retira momentáneamente los guiones de temor y rechazo sobre el mundo, abriéndote a una percepción pura e inocente. El agradecimiento te guía hacia la total receptividad de tu estado de aceptación. Con el agradecimiento viene la paz y el goce dentro de ti.

No te olvides de agradecer que estás en el camino de la paz, la comprensión y el amor. Siempre estuviste buscando este camino en cada lugar, en cada persona que conociste, en cada situación que viviste.

Gracias porque siento que estoy sanando la mente,
gracias porque estoy en el camino del amor.

Prácticas

Tengo todo el tiempo del mundo

Enfoque

Hay pocos motivos para que yo realmente necesite hacer algo con prisa.
En la prisa, pierdo mi conciencia del amor y la libertad.
En la prisa me pierdo.

*

Observo la sensación de prisa:
impaciencia, ansiedad, tensión, preocupación, estrés y precipitación.
En la prisa me lanzo a vivir entre errores y torpezas, trato mal a las personas y a mí mismo.
La prisa es miedo.

*

Me paro durante tan solo 60 segundos,
una cantidad de tiempo inútil en el mundo del tiempo,
pero suficiente para recordarme.
Relajo el cuerpo, respiro hondo y lentamente,
suelto todos los pensamientos que me sujetan.
Detengo el tiempo y digo muy profundamente:

Tengo todo el tiempo del mundo.

*

Lo repito suave y lentamente, coherente con lo que expreso.
Respiro y siento, me entrego a la confianza en este momento.
Suelto el tiempo.

*

No soy un cuerpo. Soy libre[1].
Tengo todo el tiempo del mundo.

Respiro y me entrego al silencio.

[1] UCDM. Libro de ejercicios, lección 199.

*

Regreso al mundo, abro los ojos
miro a mi alrededor en total quietud.
Siento. Valoro este instante tal como es.
Descubro el presente y busco en él la belleza y el gozo.

*

Libero a mi mente de la prisión del tiempo.
El universo no tiene prisa.

*

Solo la paciencia infinita produce resultados inmediatos[2].

El único resultado que verdaderamente anhelo es la paz.
Tengo todo el tiempo del mundo.

Agradecer es amar recibiendo

Meditación

Me abro a sentir agradecimiento. Es natural.
Es mi mente gozosa, mi conexión con el sentir de la grandeza.
Es la percepción correcta de todo,
porque es amor.

*

Agradezco las cosas sencillas que valoro.
Agradezco la salud, las cosas y las facilidades cotidianas.
Agradezco sin comparar, me centro en el sentir.
La gratitud es alegría pura por ser.
Gracias.

*

Agradezco mis relaciones, cada persona y cada sensación compartida.
Agradezco la risa y la palabra, la mirada y la caricia, el calor de compartir.
Siento el agradecimiento.

[2] UCDM. Libro de texto 5.6.12.1.

Es alegría pura por ser.
Gracias.

*

Agradezco mi conciencia, mi libertad, mi entrega.
Todo aquello que sienta *dentro de mí* con sinceridad,
lo valoro y lo agradezco.

Gracias.

*

Gracias por que siento que estoy sanando la mente,
gracias porque estoy en el dulce y perfecto camino del amor.

*

Agradezco finalmente sin dirigirme a nada,
simplemente me entrego a la gracia de la Vida.
Acepto mi grandeza, la recibo.

*

Gracias, gracias, gracias...

*

Y dejo expandirse mi gratitud,
irradiando desde el centro de mi corazón.