Expresión



ORIENTACIÓN 17

La libertad no es temporal

Podemos traspasar el tiempo del olvido para vivir en el recuerdo del Presente. Traemos el presente al tiempo. Somos canales de un nuevo mundo que está presente, que ya es. Lo creamos viviéndolo en el ahora, eligiendo la experiencia de lo Real. Esta es toda nuestra práctica. Así dejamos ir nuestra vida temporalmente separada.

El colapso del tiempo es el colapso de la causa y el efecto separados. La distancia, el tiempo, la diferencia de identidad y toda separación se disuelven. Reconócete en un lugar sin tiempo aquí y ahora, el estado mental puro del observador.

Déjate ser llevado por la Expresión. Déjate en el Ser sin tiempo que eres. Reconoce al Presente. Constátalo. Siéntelo. El Presente abraza todo.

Te abrazo sin tiempo.

Puntos de observación

- La expresión del sintiente está vinculada a atravesar las barreras y niveles del tiempo, los cuales elaboran todos los niveles que llamamos "el pensador". Hacerlos reales es igual a considerarte incapaz de traspasarlos. Detecta los pensamientos temporales. Explóralos. Obsérvalos con inocencia. Déjate en el arte del pensamiento, sin abandonar en ningún momento al sintiente.
- Experimenta el Presente como tu esencia, tu Ser, Quien realmente eres ahora.
- Vive sin tiempo, momento a momento. Siente el colapso, reconoce cómo, sin tiempo, no hay distancia entre tu Ser, realizado y despierto, y tú, su sintiente presente.
- Como experiencia adicional a la detección de pensamientos temporales, puedes plantearte prescindir totalmente del reloj y de tu vigilancia constante del tiempo durante algún tiempo. No es nada extraño ni imposible. Puedes ponerte una alarma en el móvil para avisarte del momento en que necesites prestar atención al tiempo, para regresar a tu vida social, y

olvidarte premeditadamente del tiempo hasta ese momento. Te podrás dar cuenta de cuántas veces buscas el soporte del tiempo en tu presente, hasta que constatas que no es necesario. Observar sin la vigilancia del tiempo es revelador.

Cierro mis ojos, respiro y siento la expresión.



Meditación, enfoque y contemplación

- Ya es

Guía de contemplación:

- Vivir sin tiempo

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.